

## Sens de la vie et du travail

Si vous vous posez des questions sur le sens de votre travail ou de vos études, vous pouvez commencer par réfléchir aux idées ci-dessous.

Si vous prenez la peine de rédiger vos réflexions au fur et à mesure, l'exercice sera plus enrichissant.

### 1 – qu'est-ce que le sens :

- La **Direction** (que je souhaite donner à)
- La **Sensation** (que je ressens lorsque je pense à)
- La **Signification** (de mes choix)

### 2 – travail

#### Sens du travail

- Ce que l'on ressent à l'idée du travail
- Ce que l'on en attend : gains et objectifs
- Les liens avec les autres sphères : loisirs et attentes des autres.

Quel sens donner au mot travail versus métier, activité, salaire, corvée, progrès, loisir, résultat, efforts, développement, contrainte, choix, etc.

#### Qu'est-ce pour vous le travail idéal ?

- Le contenu du travail : variété, stimulation, définition, calme, stress, défi, routine...
- Les perspectives
- L'environnement, les conditions d'exercices, horaires, congés, assis, en mouvement, dehors, au chaud...
- Les rémunérations
- Les sociabilité, collègues, encadrement, clientèle...
- Les avantages
- La nature de la société : grande, petite, connue, innovante, éthique...

Qu'est-ce que vous perdriez en perdant votre travail ?

### 3 – Sens de l'école / formation / université

Pourquoi étudier, quels gains en espère-t-on ?

Carrière

Promotion

Revenu

Autonomie

Indépendance

Maturité

Esprit critique / compréhension du monde / culture

Stress / l'assurance

La possibilité d'échapper aux responsabilités d'adultes (repousser l'échéance)

La possibilité d'échapper à la maison/famille actuelle.

Le prestige

Qu'étudiez-vous pour VOUS même, que faites-vous pour votre entourage ou parce-que vous y êtes obligé ?

4 – Sens de la vie

Quelles sont vos valeurs (ce qui est important pour vous, ce qui est « le bien » à vos yeux)

Votre vie est-elle en phase avec vos valeurs ? (vie privée, vie pro).

Comment l'enrichir par des actions en phases

Quelle importance accordez-vous aux domaines suivants :

Travail

Couple

Parentalité

Famille

Santé

Loisir

Spiritualité / transcendance

Développement personnel

Voisinage / communauté / environnement

Relations sociales

Quel temps / énergie accordez-vous à chaque item ?

Quelle conclusion ?

*Si possible*

*Lecture, vision, écoute d'une œuvre sur le sens de la vie*

*Rédaction/création d'une œuvre sur le sens de la vie*

5 – l'art de vivre

Qu'est-ce qu'un art de vivre ? Enumérer différents arts de vivre, décrivez-les.

Y a-t-il des caractéristiques communes ? Qu'est-ce qui vous attire ?

Retour sur soi : Comment mettre en œuvre des éléments allant dans le sens d'un art de vivre ?

6 – projection

Imaginer ce que l'on pourra dire de vous lors de l'anniversaire de vos 90 ans.

Imaginer ce que vous aimeriez que l'on dise de vous.

Que pouvez-vous faire pour que les deux récits se rapprochent ?

7- Changer de regard

- Pouvez-vous faire de votre souffrance, de vos épreuves une opportunité ?

Regarder la situation que vous vivez actuellement, que pouvez-vous y voir de positif, de beau, d'intéressant ou d'utile ?