

Qu'est-ce qui donne un sens à la vie ?

Approches issues de la philosophie pratique

Dre Denise Battaglia, professeure d'éthique

denise.battaglia@fhnw.ch

Considérer la vie en partant de sa fin

« Pour un être humain, le pire n'est pas de constater qu'il a vécu et qu'il est temps de mourir ; le pire est de réaliser qu'il n'a pas vécu et que c'est le moment de mourir. »

Dame Cicely Saunders, fondatrice du mouvement des hospices

Considérer la vie en partant de sa fin (philosophie)

- « Ne crois pas que tu as des milliers d'années de vie devant toi ! L'épée de la mort plane déjà au-dessus de toi. Tant que tu vis, tant que tu le peux encore, sois une **personne de bien** ! »
(Marc Aurèle)
- La pensée de la mort (*memento mori*) me révèle la manière dont **je** vis, si je suis capable de m'**identifier** à ma vie, **si je vis bien**, quel genre de personne je **suis**. Ainsi, la mort devient source de sens : « C'est dans mon attitude face à la mort – l'épilogue de **mon** existence – que je prends conscience de **ma vie**. » (Ernst Tugendhat)
- **Peur de la mort** : nous ne nous attachons pas qu'au simple fait d'être en vie. Quelque chose de plus est nécessaire pour que la vie soit digne d'être vécue, qu'elle soit bonne. (Ernst Tugendhat)
- Penser à la mort devient ainsi une réflexion sur soi-même. Le thème essentiel n'est donc pas la mort en elle-même, mais la personne qui y réfléchit et sa vie ; la mort devient une sorte de « maîtresse de vie ». (J. P. Wils).

Considérer la vie en partant de sa fin (soins palliatifs)

Les cinq points que les mourants regrettent le plus :

1. J'aurais aimé avoir le courage de rester fidèle à moi-même au lieu de vivre ainsi que les autres l'attendaient de moi. (Identification)
2. J'aurais souhaité ne pas avoir autant travaillé. (Les hommes → préfèrent: vivre des relations)
3. J'aurais voulu avoir le courage d'exprimer mes sentiments. (Sentiments réprimés, comme montrer son amour, se dévoiler, préserver l'harmonie)
4. J'aurais dû rester en contact avec mes ami-e-s. (Entretenir des amitiés de longue date, disposer à ses côtés d'une personne qui connaisse l'histoire de sa vie)
5. Il aurait fallu que je m'autorise plus de bonheur. (Le bonheur est aussi un choix)

Extrait de: Ware, Bronnie : The Top Five Regrets of the Dying (2011)

Qu'est-ce qui donne un sens à la vie ?

Approches philosophiques :

- Savoir ce qui fait une bonne vie était *la* question des philosophes de l'Antiquité
- 1^{ère} conclusion : l'humain est un **être social**
- 2^{ème} conclusion : pour jouir d'une bonne vie, nous devons être capables de **prendre soin de nous-mêmes**, soit remettre constamment en question notre mode de vie par un dialogue critique avec nous-mêmes : nos valeurs, nos paroles, nos actions.
 - Socrate/ : il vaut mieux être en désaccord avec le monde entier qu'avec soi-même car c'est avec soi-même que l'on doit vivre (cf. les regrets des mourants, voir I. Iljitsch).
 - Être en accord avec soi-même, sa conscience, son âme, son juge intérieur.
 - Ne pas être capable de prendre soin de soi-même empêche de bien le faire pour les autres.

Approche des capacités de Martha Nussbaum → document

- Martha Nussbaum a développé cette approche avec l'économiste Amartya Sen (contre la pauvreté, la pensée économique unilatérale, à l'encontre de : « chacun est l'artisan de son propre bonheur »).
- Développement dans « Les frontières de la justice » où elle désigne (dans la communauté) les exclu-e-s d'une bonne vie (personnes vulnérables, situation de handicap).
- Elle se réfère à Aristote (384-322 avant J.-C.) : une bonne vie n'est possible qu'au sein d'une communauté bonne et juste (où les gens prennent soin les un-e-s des autres ; ne se servent pas des autres et ne les gèrent pas) → Approche axée sur les soins.
- L'approche axée sur les capacités est proche des droits humains (mais appelle à une prise en charge active les un-e-s des autres).

Qu'est-ce qui donne un sens à la vie ? (qualité de la vie)



Solitude ou effet des bonnes relations (études)

- Intégration sociale : les chances de vieillir augmentent de 50 %
- Personnes socialement intégrées : moins de médicaments antidouleur
- **Personnes seules** : risque accru de maladies cardiovasculaires
- Les **personnes seules** sont moins résistantes à la maladie, plus sensibles au stress mais moins fortement aux moments agréables et stimulants, elles ont tendance à être plus pessimistes
- Une étude à long terme le confirme : de **bonnes** relations sont essentielles pour connaître une vie longue, épanouie et en bonne santé (voir les liens ci-dessous : magnifique conférence TED-Talk !)

[Robert Waldinger : Qu'est-ce qu'une bonne vie ? Enseignements tirés de la plus longue étude sur le bonheur](#)

[| TED Talk](#)

[Ce que 85 ans de recherche révèlent comme étant la véritable clé du bonheur | Robert Waldinger: interview complète](#)

Notre autonomie n'est toujours (!) que plus ou moins réelle

« (...) en chacun de nous, il existe deux besoins existentiels impératifs :

l'un est le **besoin fondamental de lien et d'appartenance** car nous ne pouvons pas vivre sans attachement ; l'autre est le **besoin fondamental de liberté dans le sens de l'autonomie.** »

Stefanie Stahl, psychologue et auteure

- Lorsque nous demandons un soutien, les autres peuvent nous aider et nous pouvons leur dire « merci ». Aider et remercier sont deux « dons ». Tout comme offrir de l'aide, l'accepter est une forme de générosité : celui qui l'accepte montre ainsi qu'il a besoin de l'autre et lui offre sa reconnaissance (Andreas Brenner).

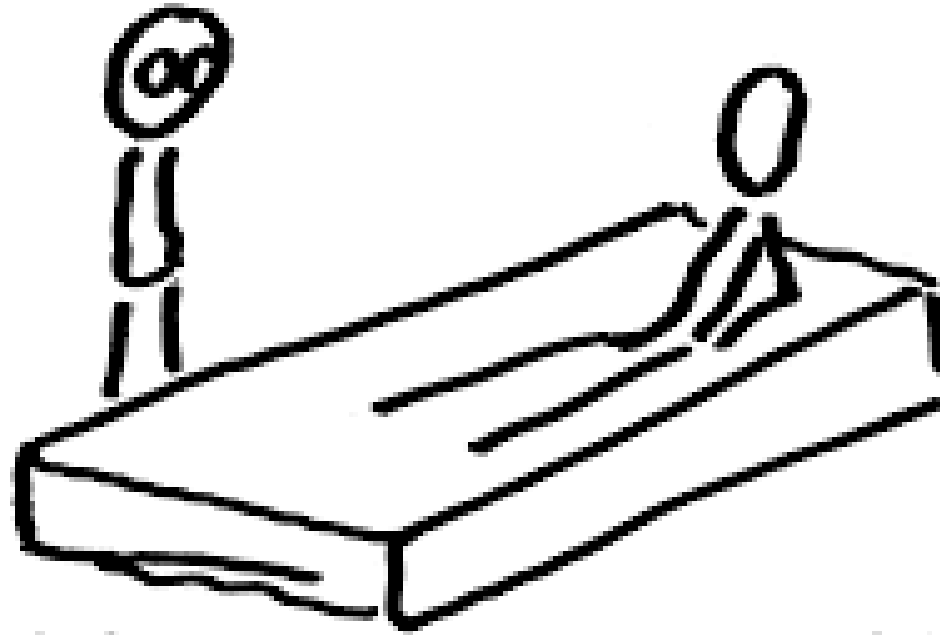
Technique de questionnement socratique (nous posons trop peu de questions et jugeons trop vite)

C'est seulement moi-même qui peux répondre aux questions de ce qui rend ma vie agréable, du genre de personne que je veux être, de ce qui compte pour moi, etc. Il m'incombe donc de le découvrir par moi-même.

→ Objectif : connaissance de soi (ne pas adopter des opinions/convictions prédéfinies)

- « Curiosité » humaine (pourquoi la personne agit et parle comme elle le fait ?)
- Poser des questions intéressées, « naïves », ouvertes
- Interroger de manière amicale et « naïve » les contradictions et les convictions (question « pourquoi ? »)
- Inciter à la réflexion par les questions (sans forcer, mais avec la confiance que les questions inciteront l'autre à réfléchir).
- Si rien ne se passe, tant pis !

Équilibre délicat entre sollicitude et autodétermination



Ich weiss genau, was
für Sie das Richtige
ist!

(je sais exactement ce qui est bon pour vous)