

La vie est-elle un don ?

Le thème « **la vie est un don** » ouvre un très grand nombre de questions philosophiques, psychologiques, spirituelles et existentielles.

Ces questions permettent souvent d'aller plus loin que l'affirmation elle-même.

Questions philosophiques

Pourquoi y a-t-il quelque chose plutôt que rien ?

Qu'est-ce que recevoir ?

Peut-on vraiment se donner à soi-même l'existence ?

Sommes-nous propriétaires ou dépositaires de notre vie ?

La gratitude est-elle une conséquence logique du fait d'exister ?

Peut-on parler de don s'il n'y a pas de donneur ?

La vie a-t-elle une finalité ou seulement une signification que nous lui attribuons ?

Quelle différence entre vivre et exister ?

La liberté est-elle reçue ou créée ?

Le bonheur consiste-t-il à recevoir ou à conquérir ?

Questions inspirées de Viktor Frankl

Qu'attend la vie de moi aujourd'hui ?

Quelle est ma responsabilité face à ce qui m'a été confié ?

Quelle tâche unique m'appartient ?

Quels sont les appels de sens présents dans ma vie actuelle ?

Comment transformer une épreuve en occasion de croissance ?

Que puis-je encore donner lorsque je ne peux plus agir comme avant ?

Quelle trace vais-je laisser derrière moi ?

Questions psychologiques

Est-ce que je considère ma vie comme un dû ou comme un cadeau ?

Ai-je le sentiment d'avoir le droit d'exister ?

Quelles expériences ont nourri ou fragilisé ce sentiment ?

Qu'est-ce qui m'empêche d'éprouver de la gratitude ?

Quels dons ai-je reçus de ma famille ?

Quels héritages ai-je besoin de transformer ?

Quels talents n'ai-je pas encore pleinement développés ?

Quelle relation ai-je avec mes limites et ma vulnérabilité ?

Questions spirituelles

Qui m'a donné la vie ?

Pourquoi ai-je reçu cette existence plutôt qu'une autre ?

Quelle est ma vocation profonde ?

Comment puis-je répondre au don reçu ?

Qu'est-ce que Dieu, le Tao, la Vie ou le Réel attend de moi ?

Comment vivre dans la gratitude plutôt que dans la revendication ?

Que signifie « donner sa vie » ?

Comment accueillir la mort comme partie intégrante de la vie ?

Questions relationnelles

Qui m'a le plus aidé à devenir ce que je suis ?

Qu'ai-je reçu des autres que je ne pourrai jamais rembourser ?

Quels dons puis-je transmettre ?

Comment devenir à mon tour un don pour les autres ?

Quelle est ma contribution à ma famille, à mon entourage, à la société ?

Quelle place occupe la générosité dans ma vie ?

Questions sur les épreuves

Peut-on encore parler de don lorsqu'on souffre ?

Comment accueillir ce que je n'ai pas choisi ?

Que faire lorsque la vie paraît injuste ?

Une blessure peut-elle devenir une source de fécondité ?

Quelle sagesse mes difficultés m'ont-elles apportée ?

Qu'est-ce que mes épreuves m'ont révélé de moi-même ?

Questions liées à l'ennéagramme

Type	Question fondamentale
1	Puis-je recevoir la vie telle qu'elle est, sans vouloir la corriger en permanence ?
2	Puis-je recevoir autant que je donne ?
3	Ma valeur est-elle un don ou le résultat de mes performances ?
4	Puis-je accueillir la simplicité de l'existence sans chercher à être exceptionnel ?
5	Puis-je recevoir la vie sans me mettre à distance pour l'observer ?
6	Puis-je faire confiance au don de l'existence malgré l'incertitude ?
7	Puis-je accueillir aussi les limites et la souffrance comme faisant partie du don ?
8	Puis-je reconnaître que je ne suis pas l'origine de ma propre force ?
9	Puis-je honorer le don de ma propre existence et prendre pleinement ma place ?

Questions pour un atelier ou une conférence

Quel est le plus beau don que la vie vous ait fait ?

Quel don avez-vous longtemps refusé de reconnaître ?

Que signifie pour vous la gratitude ?

Qu'est-ce que la vie attend de vous aujourd'hui ?

Quel héritage souhaitez-vous transmettre ?

Si votre vie était un cadeau, quel serait son mode d'emploi ?

Comment aimer davantage la vie qui vous est donnée ?

Que changerait dans votre quotidien le fait de considérer chaque journée comme un don ?

Au fond, toutes ces questions convergent vers une interrogation que l'on retrouve chez Frankl, mais aussi chez de nombreux philosophes et traditions spirituelles :

« Comment habiter pleinement l'existence qui m'est donnée ? »

Cette question relie le sens, la gratitude, la responsabilité, la liberté et la transmission. Elle est peut-être l'une des grandes questions de toute vie humaine.