

Sens de la vie, sens du travail

Pratiques et méthodes
de l'accompagnement en éducation,
travail et santé

Sous la direction de
Jean-Luc Bernaud
Lin Lhotellier
Laurent Sovet
Caroline Arnoux-Nicolas
Paul de Maricourt

Sens de la vie, sens du travail

Pratiques et méthodes
de l'accompagnement en éducation,
travail et santé

DUNOD

Maquette de couverture :
Atelier Didier Thimonier

Composition : Soft Office

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, 2019
11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff
ISBN 978-2-10-079319-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Liste des auteurs

Sous la direction de :

Jean-Luc BERNAUD	Professeur des universités en psychologie au CNAM-INETOP Paris.
Lin LHOTELLIER	Chargé d'enseignement et de recherche au CNAM-INETOP Paris.
Laurent SOVET	Maître de conférences en psychologie différentielle à l'Université Paris-Descartes.
Caroline ARNOUX-NICOLAS	Maître de conférences en psychologie à l'Université Paris-Nanterre.
Paul DE MARICOURT	Conseiller en évolution professionnelle, Pôle Emploi-Cité des Métiers de Paris La Villette.

Avec la collaboration de :

Delphine AMBLETON	Psychologue du travail à Pôle Emploi.
Nadia BAATOUCHE	Psychologue du travail et psychothérapeute, doctorante en psychologie au CNAM.
Samia BEN YOUSSEF	Docteur en psychologie, psychologue du travail et de l'orientation, chargée d'enseignement à la Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis.
Béatrice DE LA FAYE	Chargée de l'insertion professionnelle au SUIOIP de l'Université de Cergy-Pontoise.
Nicolas GUENOLE	Maître de conférences en psychologie au CNAM-INETOP Paris.
Kristine KORBER	Chargée de l'insertion professionnelle au SUIOIP de l'Université de Cergy-Pontoise.
Erika LABICHE	Psychologue.
Sabine LEPEZ	Directrice du SUIOIP de l'Université de Cergy-Pontoise.
Emilie LESSARD	Psychologue de l'orientation à Réalis'Avenir, doctorante en psychologie au CNAM.

Sens de la vie, sens du travail

Even LOARER	Professeur titulaire de chaire en psychologie au CNAM-INETOP Paris.
Mathilde MOISSERON-BAUDE	Doctorante en psychologie de l'orientation au CNAM, ingénieure en Hygiène, Sécurité et Environnement à l'AP-HP.
Isabelle OLRYS-LOUIS	Professeure en psychologie à l'Université de Paris-Nanterre.
Inger-Lise PETERSEN	Professeure agrégée, chargée d'enseignement et de recherche à l'University College Copenhagen.
Sandrine POATY	Chargée de l'insertion professionnelle au SUIOIP de l'Université de Cergy-Pontoise.
Laurence RUIU-RENARD	Consultante (coach certifiée), doctorante en psychologie de l'orientation au CNAM.
Eudes SEMERIA	Psychologue clinicien.
Catherine VALMORIN	Psychologue, doctorante en psychologie au CNAM.
Thi VAN PATILLON	Psychologue de l'Éducation Nationale (PsyEN), enseignante-chercheure assimilée en psychologie au CNAM-INETOP.

Table des matières

<i>Introduction</i>	9
CHAPITRE 1 – REPÈRES ET DÉBATS CONCEPTUELS	
SUR LA PSYCHOLOGIE DU SENS	13
1. Introduction	15
2. Sens de la vie	17
3. Sens au travail	22
4. Quels enjeux pour la psychologie du sens ?	26
CHAPITRE 2 – LES PRATIQUES D’ACCOMPAGNEMENT	
AU SENS DU TRAVAIL ET DE LA VIE	29
1. Introduction	31
2. Exposé des différentes pratiques et dispositifs d’accompagnement au sens	31
3. Cinq points clés des pratiques de développement du sens de la vie et du travail	41
4. En conclusion : cinq priorités et éléments de développement pour le futur	42
CHAPITRE 3 – USAGE INTERPRÉTATIF DE LA NARRATION, DU LIVRE	
ET DU FILM DANS LE DÉVELOPPEMENT DU SENS	45
1. Problématique	47
2. Interpréter différemment sa propre situation	47
3. La métaphore	48
4. La transportation	49
5. Se mêler au personnage : identification et empathie	50
6. La littérarité	53
7. Le dialogue	54
8. Réflexion critique	55
9. Comment s’opère le choix d’une narration dans le dispositif « Sens de la vie et sens du travail » ? Témoignage d’un bénéficiaire et réflexions des auteurs	56
10. Variante d’animation	59
11. Conclusion	60

CHAPITRE 4 – METTRE EN PLACE UN DISPOSITIF SVST SEMI-COLLECTIF ET SE PRÉPARER À L’ANIMER	63
1. Choix des espaces et rapport au cadre institutionnel.....	66
2. Constitution du binôme d’animateurs.....	67
3. Constitution du groupe.....	68
4. Questionner sa posture d’animateur.....	70
5. Règles de vie : les incontournables.....	71
6. Les entretiens inclus dans le dispositif.....	72
7. Des attitudes qui pourront alerter.....	75
8. Créer des espaces de dialogue entre animateurs.....	76
9. En conclusion.....	77
CHAPITRE 5 – LE SENS DE L’ÉCOLE ET DES ÉTUDES : MÉTHODES ET ENJEUX	79
1. La place de l’école et des études dans le monde scientifique.....	82
2. Comment définir le concept de sens de l’école et des études?.....	84
3. Présentation d’une méthode de recherche : sens de l’école et pratiques éducatives parentales.....	86
4. Les facteurs déterminants du sens de l’école.....	88
CHAPITRE 6 – LE DISPOSITIF D’ACCOMPAGNEMENT SVST AUPRÈS DES JEUNES VULNÉRABLES : UNE RECHERCHE-ACTION AU DANEMARK	93
1. Sens et orientation des jeunes immigrés.....	95
2. Dispositif SVST appliqué aux jeunes en transition plurielle.....	96
3. Pratique d’accompagnement SVST au Danemark : repères théoriques et méthodologiques.....	98
4. Travail d’observation et retours d’expérience.....	103
5. Un mot pour conclure... ..	104
CHAPITRE 7 – L’ACCOMPAGNEMENT AU SENS À L’UNIVERSITÉ	107
1. Introduction et contexte.....	109
2. Description du dispositif collectif d’accompagnement.....	111
3. Témoignage de trois étudiantes.....	121
4. Conclusion.....	123
CHAPITRE 8 – ACCOMPAGNER LE SENS DES TRANSITIONS DE CARRIÈRE	125
1. Introduction.....	127
2. Les mobilités de carrière appréhendées par entretiens de recherche.....	128
3. Les transitions de carrière appréhendées au cours d’un dispositif d’accompagnement au sens du travail.....	134
4. Mise en perspective.....	139

CHAPITRE 9 – FAÇONNAGE DE L’EMPLOI ET SENS AU TRAVAIL :	
UN DISPOSITIF INNOVANT D’ACCOMPAGNEMENT	141
1. Le concept de <i>job crafting</i> ou façonnage de l’emploi	143
2. <i>Job crafting</i> et sens	145
3. Interventions existantes	145
4. Une méthode d’accompagnement au façonnage de l’emploi pour favoriser le sens du travail	146
5. Recommandations	150
6. Perspectives	150
CHAPITRE 10 – ADAPTATION DU DISPOSITIF DU SENS DE LA VIE ET DU SENS DU TRAVAIL À DES BÉNÉFICIAIRES DE NIVEAU SCOLAIRE INFRA-BAC, AU RSA ET À DES DEMANDEURS D’EMPLOI DE LONGUE DURÉE	153
1. Contexte	155
2. Environnement social des bénéficiaires	156
3. Variantes du déroulement du dispositif SVST	158
4. Effets du dispositif SVST pour les bénéficiaires	164
5. Conclusion	167
CHAPITRE 11 – PSYCHOTHÉRAPIE ET ACCOMPAGNEMENT AU SENS :	
UNE APPROCHE EXISTENTIELLE INTÉGRATIVE	169
1. L’essor des psychothérapies existentielles	171
2. Les types de quête du sens	173
3. Interventions pratiques sur le sens	175
4. Conclusion	182
CHAPITRE 12 – ACCOMPAGNEMENT AU SENS DE LA VIE ET SENS DE LA RETRAITE : APPROCHE THÉORIQUE ET PRATIQUE	183
1. La thématique émergente du sens appliquée à la transition emploi-retraite	186
2. Un dispositif d’accompagnement au sens de la vie, sens de la retraite	191
3. Conclusion	197
CHAPITRE 13 – LE SENS DE L’AMBITION PROFESSIONNELLE	199
1. « Avoir de l’ambition » ou « être ambitieux »	201
2. Méthode de recherche	203
3. Synthèse thématique	207
4. Conclusion	213

CHAPITRE 14 – SENS ET PSYCHOLOGIE POSITIVE	215
1. Introduction	217
2. Le sens comme déterminant du bonheur en psychologie positive.....	217
3. Quelle place au sens dans les interventions et psychothérapies positives?...	221
4. Interventions positives existentielles de recherche de sens dans la deuxième vague de la psychologie positive	223
5. Conclusion	228
 <i>Références bibliographiques</i>	 229
<i>Index des notions.....</i>	247



Introduction

Ce livre est l'aboutissement de collaborations entre plusieurs chercheurs, praticiens et praticiennes, équipes académiques, qui portent sur la psychologie du sens et ses usages dans l'accompagnement des personnes tout au long de la vie.

Cette thématique du sens n'existait que peu ou pas du tout lors de la première décennie du XXI^e siècle. Depuis, elle a donné lieu à un foisonnement de travaux, d'expérimentations et de pratiques d'intervention. L'optique dans cet ouvrage est de mieux comprendre comment les individus donnent du sens aux sphères de vie et aux différentes situations qu'ils rencontrent et quel impact a le sens sur leurs dynamiques personnelles et sociales et sur leur bien-être. Autrement dit, il s'agit de questionner dans quelle mesure le sens que l'on donne à son existence permet d'entrevoir une vie plus clairvoyante, plus harmonieuse, permettant de penser ses priorités et modes de vie.

Si le sujet du sens est en expansion du point de vue des productions scientifiques et des applications, le définir, le circonscrire et le modéliser n'en reste pas moins un défi. Des tentatives plurielles, présentées dans cet ouvrage, permettent d'en délimiter les contours et de définir quels liens le sens entretient avec les thèmes de la vie, du travail, de la retraite, de la formation, de l'ambition, de l'esthétique, etc.

Cet ouvrage vise également une finalité pratique, en se centrant sur la conception d'interventions nouvelles. En 2015, nous avons fait paraître un premier volume intitulé : *Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail* (Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas et Pelayo, 2015). Y avait été présenté un dispositif original d'intervention, structuré sans être rigide, adaptatif et innovant, pour permettre, en 7 à 8 séances, d'aider les bénéficiaires à se doter de moyens pour donner du sens à leur travail et à leur vie.

Ce nouvel ouvrage est le fruit de réflexions, de colloques, d'expérimentations, de pratiques variées et de recherches nouvelles, mobilisant le concept de sens dans différents contextes. Il permet de prendre conscience de la diversité des pratiques et cadres de référence qui s'appliquent au sens. Il offre également la possibilité de comprendre comment les pratiques (d'orientation, de développement personnel et professionnel, thérapeutiques, etc.) agrègent l'approche par le sens, dans une lecture qui n'exclut pas d'autres modèles mais qui se veut à visée intégrative.

Construit autour de 14 chapitres sur un thème précis, ce livre explicite les notions, expose des pratiques et des cas concrets, définit les principes pour des applications psychologiques variées, dans le domaine du travail, de l'éducation ou de la santé.

Cet ouvrage a également pour originalité d'être associé à tout un ensemble de nouveaux « carnets de bord », présentés sous la forme de compléments électroniques en ligne. Ces carnets sont en fait des « modules » comportant les questions, supports, exercices réflexifs pour piloter des entretiens d'accompagnement à la réflexion sur le sens, en individuel ou en groupe : ils constituent donc une véritable « boîte à outils », ces derniers étant opérationnels, concrets et utilisables par les professionnels, afin d'appuyer ou d'enrichir leur pratique.

Nous souhaitons aux lecteurs que la confrontation à cette mosaïque du sens, théorique et pratique, offrira un cadre efficace et stimulant pour penser les interventions, développer de nouvelles recherches et placer l'humain au cœur des dynamiques d'accompagnement.

Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet,
Caroline Arnoux-Nicolas et Paul de Maricourt

Chapitre 1

Repères et débats conceptuels sur la psychologie du sens¹

1. Par Laurent Sovet et Jean-Luc Bernaud.



Sommaire

1. Introduction	15
2. Sens de la vie.....	17
3. Sens au travail.....	22
4. Quels enjeux pour la psychologie du sens?.....	26

1. Introduction

Dans son célèbre ouvrage publié en 1990, Bruner rédige un argumentaire convaincant sur la place essentielle à accorder au sens dans les sciences psychologiques. Suivant une perspective constructiviste, il souligne que le sens de chaque personne se construit dans la rencontre avec son environnement culturel et dans des réinterprétations subjectives des expériences vécues tout au long de son parcours de vie. Cette vision semble complémentaire à celle proposée par Frankl (1959) qui présente le sens comme un besoin fondamental qui pousse l'être humain à agir. Au fil des années, le sens s'est imposé progressivement dans cette discipline à mesure que les données scientifiques sur son importance dans le fonctionnement de l'individu se sont accumulées (Wong, 2012a). Pour Proulx, Markman et Lindberg (2013), cet objet d'étude n'est plus circonscrit exclusivement à la psychologie existentielle et ouvre la porte à ce qu'il conviendrait d'appeler la *psychologie du sens*. En effet, nous pouvons retrouver un nombre croissant d'études sur le sujet s'inscrivant notamment dans le champ de la psychologie sociale, la psychologie cognitive, la psychologie différentielle, la psychologie clinique et la neuropsychologie. Au-delà de ce constat général, les auteurs concèdent que la psychologie du sens est loin encore d'être unifiée mais qu'un mouvement s'amorce progressivement dans cette direction. Ces dernières années ont été particulièrement marquées par une volonté forte de dégager des consensus sur la manière d'appréhender le sens d'un point de vue scientifique dans sa terminologie et ses conceptualisations (Wong, 2017).

Les analyses bibliométriques mettent en évidence une augmentation constante du nombre d'articles scientifiques et d'ouvrages universitaires consacrés au sens et publiés chaque année avec un effet particulièrement marqué au cours des deux dernières décennies (Bernaud, 2018). Cette démultiplication des publications s'inscrivant dans la psychologie du sens peut s'expliquer par au moins six facteurs majeurs interconnectés :

- L'accumulation des connaissances et l'élargissement de la communauté scientifique travaillant dans ce domaine contribuent à accroître mécaniquement les productions scientifiques. Le sens devient une thématique de plus en plus fédératrice tandis que ses champs d'application s'élargissent progressivement (voir Wong, 2012a).
- En corollaire de ce premier facteur, la maturation des modèles théoriques comme le modèle de la construction du sens (Park, 2010), le modèle de maintenance du sens (Heine, Proulx et Vohs, 2006), le système dual de la

vie qui vaut la peine d'être vécue (Wong, 2012*b*), le modèle hiérarchique du sens (Schnell, 2009) ou encore le modèle tripartite de la vie pleine de sens (George et Park, 2016; Leontiev, 2017; Sovet, 2018; Martela et Steger, 2016; Wong, 2017) apportent des éléments critiques dans la compréhension des processus sous-jacents.

- La nature subjective du sens renforce l'intérêt d'étudier les différences individuelles en vue d'étayer les éléments de variation et de stabilité au niveau intra-individuel (Steger et Kashdan, 2007, 2013), interindividuel (Arnoux-Nicolas *et al.*, 2016; Heintzelman et King, 2014; Schnell, 2009; Steger, Oishi et Kashdan, 2009; Sumner, 2017) et interculturel (Steger, Kawabata, Shimai et Otake, 2008; Oishi et Diener, 2014) dans l'expérience de situations pleines de sens ou dans les sources de sens attribuées à l'existence. Quelques travaux s'intéressent également à différencier les facteurs génétiques et les facteurs environnementaux (Konkolý Thege, Littvay, Tarnoki et Tarnoki, 2017; Steger, Hicks, Krueger et Bouchard, 2011).
- Le développement d'outils psychométriques facilite la réalisation d'études scientifiques s'inscrivant dans une approche quantitative. Dans une récente revue systématique de la littérature, Brandstätter, Baumann, Borasio et Fegg (2012) ont identifié 59 instruments différents mesurant la vie pleine de sens dont certains ont été utilisés dans plusieurs centaines d'études (Heintzelman et King, 2014). Des réflexions nouvelles émergent sur l'évaluation du sens par les pairs (hétéro-évaluation) et l'usage de données comportementales et physiologiques (Schlegel et Hicks, 2017). Parallèlement, Martela et Steger (2016) invitent à repenser ces outils à la lumière des avancées scientifiques en s'appuyant notamment sur le modèle tripartite de la vie pleine de sens. Il manque sans doute, à l'heure actuelle, une vision unifiée de ces instruments;
- Le mouvement de la psychologie positive a pris naissance à la toute fin des années quatre-vingt-dix sous l'impulsion de Seligman et Csikszentmihalyi (2000) en visant à « comprendre comment l'expérience du bonheur survient chez les personnes, et sous quelles conditions individuelles, relationnelles et sociétales elle se maintient » (Shankland, 2014, p. XIII-XIV). Il y a eu alors un réel engouement pour l'étude des ressources positives dans le champ de la psychologie. Le sens de la vie y occupe une place de plus en plus importante (Lecomte, 2014). Nous retrouvons aujourd'hui une tentative d'unifier l'étude du sens à la croisée de la psychologie positive et de la psychologie existentielle (Batthyány et Russo-Netzer, 2014). Ce point sera d'ailleurs développé dans le chapitre 14 du présent ouvrage.

- Le contexte favorable aux questionnements existentiels, marqué notamment par le bouleversement des repères sociaux, économiques, culturels et technologiques dans les sociétés occidentales crée de nouveaux besoins en termes d'accompagnement psychologique (Bernaud, 2016 ; Savickas et Pouyaud, 2016). En d'autres termes, la demande sociale de plus en plus pressante de réfléchir et de questionner le sens de son existence encourage probablement la communauté scientifique à explorer ce phénomène. Il en découle de nouvelles pratiques d'accompagnement centrées sur le sens dont les effets sont souvent testés dans des conditions réelles (voir chapitres 2, 7 et 10).

Au regard de la richesse des travaux s'inscrivant dans la psychologie du sens, il semble difficile de prétendre à une revue exhaustive à travers ce chapitre. Nous avons donc choisi de nous intéresser plus spécifiquement à deux piliers majeurs sur lesquels reposent une large partie des pratiques d'accompagnement au sens développées tout au long de cet ouvrage et inspirées du dispositif initial « Sens de la vie et sens du travail » (Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas et Pelayo, 2015). En effet, le sens de la vie et le sens au travail constituent des éléments centraux sur lesquels nous amenons les bénéficiaires à réfléchir et sur lesquels se fondent leurs besoins d'entrée en consultation. Ces deux concepts sont très souvent étudiés de manière distincte dans la littérature scientifique et s'appuient sur des modèles théoriques sensiblement différents. Néanmoins, comme le souligne Steger (2019), ils présentent aussi plusieurs analogies conceptuelles qu'il sera possible de découvrir à la lecture de ce chapitre.

2. Sens de la vie

Le sens de la vie est généralement appréhendé dans la littérature scientifique selon deux grandes approches : la vie pleine de sens (*meaningful life*) et les sources de sens dans la vie (*meaning of life* ou *sources of meaning*). Ces deux concepts restent relativement liés car le premier porte davantage sur la perception ou le contenant tandis que le second porte davantage sur l'unité thématique ou le contenu.

2.1 La vie pleine de sens

De nombreuses définitions ont été proposées et ont longtemps coexisté pour circonscrire la notion de vie pleine de sens. Elles ont comme point commun de mettre l'accent sur le fait qu'elle est propre à chaque individu, s'appréhende dans sa subjectivité et s'élabore à travers le langage (Bernaud, 2018). Au-delà de ces premiers éléments, il y a une volonté forte d'arriver progressivement à isoler les composantes sous-jacentes derrière une question particulièrement abstraite : à quel point votre vie est-elle significative ? Dans une revue de littérature, Martela et Steger (2016) soulignent une préoccupation importante pour arriver à isoler les éléments les plus intrinsèques tout en écartant les éléments relevant des antécédents ou des conséquences d'une vie pleine de sens. En d'autres termes, les travaux de recherche ont longtemps tenté d'identifier les éléments les plus structurants du discours en se détachant des unités thématiques ou des sources de sens. Finalement, un consensus plus ou moins fort est apparu au cours des dernières années en définissant la vie pleine de sens comme un « processus psychologique qui implique nécessairement pour les individus de ressentir que leur vie a une importance, de donner un sens à leur vie et de déterminer un but plus général pour leur vie » (Steger, 2012, p. 177). Cette conception renvoie au modèle tripartite de la vie pleine de sens (George et Park, 2016 ; Leontiev, 2017 ; Sovet, 2018 ; Martela et Steger, 2016 ; Wong, 2017).

Le modèle tripartite de la vie pleine de sens se compose de trois dimensions : l'importance, la cohérence et le but. L'importance est la dimension évaluative du sens et porte sur la valeur accordée à sa propre existence. Elle correspondrait à l'idée que sa vie vaut la peine d'être vécue et qu'elle peut avoir un impact significatif sur le monde. Ainsi, elle ne se limite pas à un ressenti positif : elle va au-delà en intégrant la perception d'un sentiment d'épanouissement psychologique. La cohérence désigne la dimension cognitive du sens et consiste à rendre compréhensible l'expérience vécue et à lui donner du sens. Nous pouvons considérer qu'il y a cohérence dès lors qu'une situation est conforme au sens global, c'est-à-dire aux croyances, représentations et valeurs de l'individu. À l'inverse, ce sentiment de cohérence disparaît dès lors que l'événement rencontré est dissonant par rapport au sens global. Le but correspond à la dimension motivationnelle du sens et désigne le fait d'avoir des objectifs clairs à poursuivre, une vision précise du chemin à parcourir pour les atteindre et un regard plutôt optimiste envers le futur. Lorsque une personne s'exprime sur l'évaluation subjective