

# Traité de psychologie existentielle



**Jean-Luc Bernaud**

# **Traité de psychologie existentielle**

**Concepts, méthodes et pratiques**

**DUNOD**

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.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> 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

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et 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.

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).



© Dunod, 2021

11 rue Paul Bert – 92240 Malakoff

ISBN 978-2-10-080621-8

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.

# Table des matières

<i>Avant-propos</i> .....	9
---------------------------	---

## *Partie 1. Les concepts de la psychologie existentielle*

<b>CHAPITRE 1 – DÉFINITION ET COURANTS DE LA PSYCHOLOGIE EXISTENTIELLE</b> .....	15
1. Introduction.....	17
2. Histoire mondiale, auteurs et courants de la psychologie existentielle.....	19
3. La filiation philosophique de la psychologie existentielle.....	32
4. Condition humaine et paradigme existentiel.....	45
<b>CHAPITRE 2 – COMPRENDRE LES TENSIONS ET ÉMOTIONS LIÉES À L’EXISTENCE</b> .....	49
1. Les crises existentielles dans le travail et la vie.....	51
2. L’angoisse existentielle.....	61
3. Le syndrome de dépersonnalisation-déréalisation.....	66
4. La conception existentielle de la souffrance : du bien-être à l’être-bien.....	68
<b>CHAPITRE 3 – LES POINTS D’APPUI POUR « ÊTRE » DANS L’EXISTENCE</b> .....	71
1. La spiritualité.....	73
2. Être soi et donner un sens à l’existence.....	86
3. Conclusion : le modèle existentiel du soi, du sablier au kaléidoscope.....	99

## *Partie 2. Les méthodes de la psychologie existentielle*

<b>CHAPITRE 4 – MENER UN ENTRETIEN EXISTENTIEL :</b>	
<b>QUESTIONNER, DÉCRIRE, INTERPRÉTER</b> .....	103
1. L’entretien socratique.....	107
2. La perspective phénoménologique.....	110
3. L’approche herméneutique.....	115

<b>CHAPITRE 5 – MESURER : LES INDICATEURS PSYCHOMÉTRIQUES EXISTENTIELS</b> .....	121
1. Les outils de mesure .....	123
2. Mesures du sens .....	127
3. Mesures de l'authenticité .....	142
4. Mesures de la spiritualité .....	151
5. Mesures de troubles de l'existence .....	157
6. Mesures de perception du futur .....	162
7. Mesures de la liberté et de la responsabilité .....	167
8. Mesures de la sagesse .....	170
9. Mesures de la solitude et de l'isolement .....	173
10. Échelles composites et diverses .....	175
<b>CHAPITRE 6 – CONSTRUIRE ET GÉRER UN DISPOSITIF D'INTERVENTION</b> .....	177
1. Concevoir une intervention .....	179
2. Médiatiser : le rôle des fictions .....	187
3. Animer des groupes .....	194

### *Partie 3. Les pratiques de la psychologie existentielle*

<b>CHAPITRE 7 – INTRODUCTION AUX PRATIQUES PROFESSIONNELLES</b> .....	203
1. Introduction .....	205
2. Comprendre les demandes institutionnelles et/ou individuelles .....	205
3. Adopter une démarche de « praticien <i>designer</i> » .....	206
4. Améliorer ses pratiques .....	209
5. Définir les modalités de prévention .....	210
6. Une spécificité de l'approche existentielle ? .....	211
<b>CHAPITRE 8 – CONSEIL EXISTENTIEL, CHOIX D'ORIENTATION ET DES MODES DE VIE</b> .....	213
1. Place de l'approche existentielle par rapport à d'autres approches dans le domaine de l'orientation .....	215
2. Principes fondamentaux de l'intervention de conseil existentiel en orientation .....	218
3. Exemples de dispositifs d'intervention .....	233
4. S'orienter dans la vie : de nouvelles pratiques de conseil .....	236

<b>CHAPITRE 9 – ORGANISATIONS SIGNIFIANTES ET MANAGEMENT EXISTENTIEL</b> .....	243
1. Introduction.....	245
2. L'organisation: un lieu éminemment existentiel?.....	246
3. Développer la liberté et l'autonomie des salariés.....	250
4. Implanter un « management par le sens ».....	256
5. Conclusion.....	271
 <b>CHAPITRE 10 – PSYCHOTHÉRAPIES EXISTENTIELLES</b> .....	275
1. Focus historique: Medard Boss, Martin Heidegger et la <i>Daseinanalyse</i> .....	277
2. Les principales formes de psychothérapies existentielles.....	278
3. Exemples de techniques et thématiques d'intervention en psychothérapie existentielle.....	283
4. Conclusion.....	300
 <b>CHAPITRE 11 – LA PLACE DE L'APPROCHE EXISTENTIELLE DANS LES PRATIQUES INTÉGRATIVES (CONSEIL INTÉGRATIF ET PSYCHOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE)</b> .....	303
1. Définition.....	305
2. Fréquences d'usage.....	305
3. Les approches de la pratique intégrative.....	306
4. Exemples de pratiques intégratives: la place de l'approche existentielle dans ces pratiques.....	308
5. Conclusion.....	310
 <i>Note finale</i> .....	315
<i>Références bibliographiques</i> .....	317
<i>Index des notions</i> .....	353
<i>Index des auteurs</i> .....	357







**Avant-propos**



«Das Firmament blaut ewig, und die Erde  
Wird lange fest steh'n und aufblüh'n im Lenz.  
Du aber, Mensch, wie lang lebst denn du?»

«Le firmament restera bleu éternellement, et la terre  
Longtemps demeurera pour s'épanouir au printemps.  
Mais toi, être humain, combien de temps as-tu pour vivre?»

Hans Bethge (1876-1946), «Die chinesische Flöte» («La Flûte chinoise»)  
Mis en musique par Gustav Mahler dans Das Lied von der Erde («Le Chant de la terre»).

Ce livre succède à un ouvrage publié en 2018, *introduction à la psychologie existentielle*, paru également chez Dunod. Cette précédente entrée en matière abordait des notions fondamentales pour situer, comprendre et appliquer les principes de la psychologie existentielle dans les pays de langue française. Si cette discipline se développe déjà dans de nombreux pays depuis les travaux de Rollo May (dont l'ouvrage : *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*, paru en 1958, peut être considéré comme un texte fondateur), les lieux d'expression francophones sont encore étrangement à l'écart de la vague déferlante de la psychologie existentielle.

Comment expliquer qu'une discipline aussi centrale pour comprendre notre rapport à la vie et à l'existence est en France absente des briques qui entrent dans la composition des cursus universitaires? Comment la recherche scientifique et les pratiques professionnelles peuvent-ils, à ce jour, se priver d'une approche stimulante pour l'esprit, efficace pour les interventions, et aidante pour ceux et celles qui cherchent à trouver des réponses et des solutions à leurs problèmes de vie?

Le cadre théorique très cohérent de l'approche existentielle, ses liens avec d'autres disciplines dont la philosophie, la sociologie, l'esthétique, la médecine, etc., ses applications pratiques utiles pour la formation des conseiller(e)s, des psychologues, des managers ou des psychothérapeutes, en constituent des éléments encourageants pour le développement d'un courant académique et professionnel.

Le livre *Introduction à la psychologie existentielle* de 2018 (Bernaud, 2018) visait à explorer ces questions en fournissant des repères, des définitions de base, des exposés de méthodes et des présentations d'outils. Il abordait, pour la première fois en langue française, une version actualisée des recherches et des applications, pour ouvrir le lecteur sur le développement des recherches scientifiques et sur la mise en œuvre de pratiques dans le champ du travail, de la santé ou de l'éducation.

Après cette première production, il manquait indéniablement un approfondissement pour mieux appréhender les spectres d'application, les cadres conceptuels et les potentialités offertes par la psychologie existentielle. Car si cette discipline peut sembler au premier abord difficile à «attraper», elle offre, une fois le voile levé, des potentialités extraordinaires pour comprendre notre rapport au monde, favoriser l'adaptation et l'épanouissement des individus, faire fructifier

les relations de travail et la performance des organisations et, *in fine*, apporter une touche plus humaine et sensible à l'existence.

Cet ouvrage vient donc combler ce besoin. Il approfondit des notions qui avaient été peu abordées dans l'ouvrage précédent, comme la filiation philosophique de la psychologie existentielle, ses repères théoriques (par exemple : les crises existentielles, l'angoisse, les dilemmes de vie, la spiritualité), ses méthodes (le rôle des fictions, l'herméneutique) et toutes ses applications pratiques qui se sont enrichies depuis quelques années dont le management par le sens. Il ouvre notamment sur l'utilisation d'un ensemble d'outils (questionnaires psychométriques, carnets de bord) et sur des pratiques de formation à l'entretien dans la perspective existentielle. Nous formulons le vœu que cette lecture soit l'occasion d'acquérir une meilleure assise, de stimuler l'esprit et l'envie d'approfondir l'approche existentielle, en en saisissant son potentiel, pour aider le genre humain dans son développement.

# **Partie 1**

**Les concepts  
de la psychologie existentielle**



# **Chapitre 1**

**Définition et courants  
de la psychologie existentielle**



# Sommaire

<b>1. Introduction .....</b>	<b>17</b>
<b>2. Histoire mondiale, auteurs et courants de la psychologie existentielle.....</b>	<b>19</b>
<b>3. La filiation philosophique de la psychologie existentielle .....</b>	<b>32</b>
<b>4. Condition humaine et paradigme existentiel.....</b>	<b>45</b>



# 1. Introduction

Comprendre notre rapport individuel et collectif à l'existence et à la vie est en soi un véritable défi. Défi car multifactoriel, multidéterminé, peu avoué ou peu conscientisé, le rapport que les êtres humains entretiennent avec le monde ne lève pas son voile aisément et tenter de le comprendre est un parcours semé d'embûches.

C'est l'objet même de la psychologie existentielle d'apporter une contribution scientifique et professionnelle pour saisir ce qui joue dans les croisements entre notre présence sur terre, notre esprit et nos émotions, nos choix de vie, nos réussites et nos échecs, notre rapport au collectif et à l'acquisition de connaissances. Lorsque la vie crée des nœuds de tension et qu'il est laborieux d'anticiper l'avenir, de trouver une place, d'effectuer des choix éclairés, qu'ils soient professionnels ou personnels, la psychologie et la psychothérapie existentielles offrent des cadres éclairants pour affronter la vie et dépasser les limites imposées par sa quotidienneté.

Son objet étant cerné, comment définir la psychologie existentielle dans ce cadre ?

## La psychologie existentielle

La psychologie existentielle est une discipline de la psychologie dont les théories et les méthodes visent à comprendre l'existence humaine et les choix de vie, à saisir notre rapport à tout ce qui fait la vie et la condition humaine, avec comme idées ultimes de faire fleurir notre passage sur terre et d'aider les humains et les communautés humaines à se développer. Tournée vers les

interventions, elle offre des cadres conceptuels et des méthodes opérationnelles pour aider les personnes, les groupes ou les organisations à analyser les enjeux de vie et d'existence et à effectuer des choix fondamentaux en les assumant. Elle propose des méthodes et des dispositifs qui permettent, *in fine*, d'aider à réaliser une vie authentique et pleine de sens.


Nous agissons spontanément dans le cadre d'un grand nombre d'actes de la vie quotidienne. Qu'il s'agisse de consommer, de s'engager en politique, de rencontrer des amis, de donner une nouvelle perspective à sa vie professionnelle, de faire face à la maladie, ou de nous confronter à ce que peut être la famine dans un pays éloigné, et bien d'autres aspects de la vie, nous agissons d'une certaine façon et ces actions révèlent une part de notre être, un morceau de notre culture, une bricbe de nos normes, un filament de notre humanité, un soupçon de nos paradoxes, un fil de nos lumières. De surcroît l'être humain n'est pas insensible à ce qui se passe autour de lui. Nous ressentons des émotions, tentons de saisir ce qui se joue pour nous et pour les autres, proches ou moins proches. Notre condition humaine nous amène à penser et à définir nos rôles, à concevoir notre perspective au sein de la société des humains, à renoncer ou à nous engager dans différents chantiers. Nous apprenons, progressivement et cahin-caha, à penser ce qu'est l'existence. Les bifurcations, les traversées du désert, les doutes, les interrogations, les besoins, les conflits, les transformations, les quêtes, les réussites, les recherches d'équilibre ne manquent pas au cours d'une vie. C'est à ces carrefours, mais aussi à travers ce qui les constitue et ce qu'ils produisent, que se situe la psychologie existentielle. Un premier élément important à relever est sa fonction

spécifique parmi le paysage académique. Même si d'autres sous-disciplines peuvent prétendre à aborder les situations décrites, des spécificités sont observables, témoignant d'une « marque de fabrique » de la psychologie existentielle et offrant une première exploration de sa visée dans un cadre concret. Le tableau 1.1 présente ainsi, pour cinq niveaux (individuel personnel et professionnel, couple ou groupe, organisationnel, sociétal), quelques enjeux auxquels les cadres et les méthodes de la psychologie existentielle sont susceptibles d'apporter des réponses.

Tableau 1.1 – Les niveaux d'interventions et objectifs auxquels contribuent les théories et les méthodes de la psychologie existentielle

Niveaux	Objectifs visés par la psychologie existentielle
Individuel et personnel : la personne dans sa vie privée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dépasser l'ennui et l'impression de « tourner en rond »</li> <li>• Faire face au sentiment de ne pas être « à sa place »</li> <li>• Dépasser un sentiment de malaise diffus</li> <li>• Résoudre le fait d'être perdu(e) dans l'existence</li> <li>• Répondre au besoin de changer de vie</li> <li>• Résoudre des angoisses face à la maladie ou à la mort</li> <li>• Construire le « sens de sa vie »</li> <li>• Identifier ou développer des passions</li> <li>• Identifier qui l'on est « vraiment »</li> <li>• Trouver des réponses à des questions que l'on se pose sur son rôle dans le monde.</li> <li>• Trouver ou retrouver de l'énergie vitale</li> <li>• Rendre cohérent ce que l'on est et ce que l'on vit</li> <li>• Savoir prendre de la distance par rapport aux événements et aux choses</li> <li>• Acquérir de la sagesse</li> <li>• Développer des espaces d'épanouissement personnel pour soi</li> <li>• Mieux définir ses espaces de liberté</li> <li>• Affronter et dépasser des luttes internes</li> <li>• Chercher à ne pas passer à côté de sa vie</li> <li>• Gérer les échecs et les réussites de la vie</li> <li>• Identifier sa vision de l'amour et de l'amitié, puis le mettre en pratique</li> <li>• Faire face à la peur de vieillir</li> <li>• Ressentir une certaine fierté de ce que l'on est</li> <li>• Définir son rapport à l'être et à l'avoir</li> </ul>
Individuel professionnel : la personne dans son travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Résoudre les problèmes de choix et dilemmes de carrière</li> <li>• Clarifier ses intentions et critères par rapport à son avenir professionnel</li> <li>• Effectuer un choix de formation qui a du sens</li> <li>• Améliorer son poste de travail et ses conditions de travail</li> <li>• Développer l'épanouissement professionnel</li> <li>• Mieux affronter ou accepter certaines contraintes du travail</li> <li>• Développer la motivation et l'engagement au travail</li> <li>• Mieux concilier vie au travail et vie privée</li> <li>• Se préparer à des transitions socioprofessionnelles (par exemple : le passage à la retraite)</li> <li>• Donner un sens à un projet entrepreneurial</li> </ul>



 Couple et groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer le management de son équipe</li> <li>• Développer le fonctionnement optimal des équipes de travail (management par le sens, leadership authentique ou habilitant).</li> <li>• Construire un couple qui a du sens</li> <li>• Favoriser des relations familiales de qualité</li> <li>• Construire des relations interpersonnelles harmonieuses</li> <li>• Identifier, créer ou faire vivre des communautés auxquelles on appartient</li> </ul>
Organisationnel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forger l'identité d'une entreprise</li> <li>• Définir un cadre global au travail qui favorise la liberté, le sens du travail et l'autonomie des salariés.</li> <li>• Communiquer sur l'identité fondamentale, le « cap » et les objectifs d'une entreprise</li> <li>• Identifier les priorités économiques et sociales d'une organisation</li> <li>• Faire face à des mutations organisationnelles</li> <li>• Accompagner les changements dans les organisations</li> </ul>
Sociétal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuer à définir ce qu'est l'humanité, à comprendre son évolution, ses paradoxes, son rôle, ses perspectives.</li> <li>• Comprendre la signification profonde de l'existence et de la vie</li> <li>• Saisir la place de la création humaine dans l'univers</li> <li>• S'interroger sur la fin du monde ou des mondes afin de mieux agir</li> <li>• Contribuer à mieux comprendre les notions de temps, d'espace, de civilisation</li> <li>• Comprendre la place et l'utilité de la spiritualité dans l'existence</li> </ul>

Une fois définis ces cadres, l'objectif de cette introduction est de situer la psychologie existentielle dans son développement historique international, de préciser ses liens et ses filiations philosophiques, et de formuler ce que l'on entend par paradigme existentiel dans le cadre d'une approche de la condition humaine.

## 2. Histoire mondiale, auteurs et courants de la psychologie existentielle

Retracer l'histoire mondiale de la psychologie existentielle est délicat, car une multitude de courants se sont développés, apparentés ou non à la discipline. Certaines formes de pensées et d'action s'y sont épanouies probablement dès l'Antiquité, mais sous une forme intuitive et à forte connotation philosophique. Différentes écoles se sont structurées, certaines n'étant pas rattachées de façon explicite à la psychologie existentielle, mais traitant des thèmes qui sont de nature existentielle. Seront présentées ici d'abord la situation internationale, puis la situation française d'une psychologie en plein essor.

## 2.1 La psychologie existentielle internationale

Trois grandes forces géographiques ont participé au développement de la psychologie existentielle internationale. Même si ce découpage est sans doute approximatif, il donne une idée des réseaux, des modes culturels et des groupements de professionnels qui ont contribué à amplifier la psychologie existentielle dans certaines régions du monde. Car cette discipline ne s'est pas constituée de manière unifiée, homogène, à travers une seule « école » assortie d'auteurs qui communiquent entre eux. Son développement a plutôt opéré par étapes, par cohabitation avec d'autres courants, tout en étant aiguillonnée par des contributions majeures qui vont contribuer à forger son esprit. Nous présentons ci-dessous quelques auteurs marquants et pour certains, un extrait de leur pensée et la référence qui correspond, traduits par nos propres soins.

### 2.1.1 L'école de langue allemande

L'école de langue allemande, qui regroupe des Autrichiens, des Suisses de langue allemande et des Allemands, a joué un rôle fondateur important dans le développement de la psychologie existentielle. S'inscrivant surtout dans le caractère truculent de la pensée viennoise, elle marque surtout par des contributions théoriques et par l'énonciation de principes qui vont marquer la psychothérapie existentielle. Elle est caractérisée en particulier par le développement de l'analyse existentielle et de la logothérapie.

#### ■ Alfred Adler (1870-1937)

À l'origine médecin, l'autrichien Alfred Adler a joué un rôle particulier dans le développement de la psychologie existentielle, même s'il n'est pas certain qu'il se soit reconnu dans une telle appellation. En effet, Adler, qui fut un dissident de Freud, a été fondateur d'une école de psychothérapie viennoise et se situe comme un défenseur de l'idiosyncrasie (ou psychologie individuelle). Une contribution majeure de cet auteur a été son livre sur le sens de la vie : il a été l'un des premiers à sortir le sujet du cercle philosophique pour en comprendre la portée humaine dans la thérapie des patients. Un centre Alfred Adler offre à Vienne toute une série de ressources pour mieux saisir sa pensée (<https://www.oevip.at/>). Ce centre organise des formations, développe de la recherche, diffuse de l'information et édite également une revue, *Le Journal de psychologie individuelle*. À Paris, l'institut Alfred Adler remplit sensiblement les mêmes fonctions (<http://institut-alfred-adler-paris.fr/>) et édite une revue, *Dynamiques adlériennes*. Enfin, des liens entre Adler et le courant existentiel ont été proposés par plusieurs auteurs. On peut citer à ce titre Hjertaas (2004 ; 2009) qui a évoqué les rapprochements conceptuels avec Ludwig Binswanger d'une part et Albert Camus d'autre part. Les propos d'Adler, comme le démontre la citation suivante, restent teintés d'humanisme :

« Ce fait devient encore plus convaincant, pour ne pas dire évident, lorsque nous nous demandons : que sont devenus ces êtres humains qui n'ont en rien contribué au bien de l'humanité ? Voici la réponse : ils ont disparu jusqu'au dernier reste, il ne persiste rien d'eux ; ils sont éteints corps et âme. La terre les a engloutis » (ADLER, 1951, p. 146).

### ■ Ludwig Binswanger (1881-1966)

Psychiatre Suisse, contemporain de Freud avec lequel il a correspondu, proche des philosophes de Freiburg (Heidegger, mais surtout Husserl ; voir à ce titre Van Damme, 2010), il fondera une clinique (du nom de « Bellevue », proche du lac de Constance) et proposera d'appliquer la phénoménologie dans le cadre de la psychothérapie. Ses ouvrages sont majeurs pour comprendre les origines de la psychothérapie existentielle (Binswanger, 1957 ; 1971). En s'occupant de patients gravement atteints, souvent psychotiques, il contribue à formaliser une démarche, de façon assez empirique, mais qui va marquer durablement le courant de la phénoménologie psychiatrique. Il nomme son approche *Daseinanalyse* ou « analyse existentielle ». Son incompréhension de l'approche heideggérienne fera l'objet d'analyses et de débats (Brenco, 2015). Il est un fondateur de la psychothérapie existentielle qu'il nomme analyse existentielle.

« L'analyse existentielle [*Daseinsanalyse*] [...] est une science empirique avec sa propre méthode et un idéal particulier d'exactitude, à savoir avec la méthode et l'idéal d'exactitude des sciences phénoménologiques empiriques » (BINSWANGER, 1956, p. 192).

### ■ Medard Boss (1903-1990)

Psychiatre de formation, Medard Boss (1988) va jouer un rôle considérable dans le développement de la *Daseinanalyse*, qui est une psychothérapie existentielle dérivée des travaux du philosophe allemand Martin Heidegger. En invitant Heidegger plusieurs fois à Zollikon dans un séminaire près de Zürich (Heidegger, 2010 ; Verrechia, 2009), il va contribuer à poser des questions fondamentales sur la place de l'être dans la compréhension de l'être humain. Ses échanges avec Heidegger (lettres, notes de voyages et échanges lors de séminaires), heureusement préservés, constituent un monument de l'histoire de la psychothérapie qui cherche des voies nouvelles aux sources de la philosophie. Il a développé une théorie spécifique du rêve dans la perspective existentielle (Boss, 1989). Son successeur est Erik Craig (Craig, 1988 ; 1993). Boss a su montrer comment la théorie de l'être peut s'appliquer à la compréhension du fonctionnement humain, à la régulation de ses comportements et de ses troubles, à l'accompagnement vers des perspectives futures. L'extrait suivant caractérise cette pensée tournée vers les « êtres possibles » que chacun(e) d'entre nous peut ou non accomplir :

«On peut donc dire que toute notre existence est faite de possibilités, que nous existons comme un ensemble de possibilités de relations avec le monde. Toutes nos possibilités, naturellement, ne peuvent pas être réalisées en même temps. À un moment donné, nous ne pouvons réaliser qu'une seule constellation de possibilités alors que toutes nos autres possibilités restent en suspens, non acquises. Par conséquent, nous devons toujours décider laquelle de nos possibilités nous allons réaliser, dans laquelle de nos possibilités nous allons nous permettre nous-mêmes d'être absorbés» (Boss, 1988, p. 223).

### ■ Viktor Frankl (1905-1997)

Professeur de neurologie et de psychiatrie, auteur de nombreux livres et concepteur d'une méthode d'intervention, la logothérapie (ou « thérapie par le sens »), Frankl (2009 ; 2012) va jouir d'une aura considérable après la Seconde Guerre mondiale (Kühn, 2009). Il a su former un véritable courant à travers la logothérapie (Joshi *et al.*, 2014), regroupant des praticiens, organisant des formations qualifiantes et proposant des repères pour accompagner au changement des personnes en perte de sens. Un centre Viktor-Frankl (comprenant un musée : <https://www.franklzentrum.org/home.html>) est actif à Vienne et plusieurs associations contribuent au développement de sa pensée en France et à l'étranger. Frankl a joué un rôle central dans la reconnaissance du concept de sens de la vie. En particulier, il y défend clairement la centralité du sens de la vie, qui permet de comprendre et mieux accueillir notre rapport à la souffrance humaine :

«L'homme est prêt et prêt à supporter toute souffrance dès et aussi longtemps qu'il peut voir un sens dedans. En fin de compte, cependant, ce sens ne peut pas être saisi par des moyens purement intellectuels, car il remplace essentiellement - ou pour parler plus spécifiquement - dimensionnellement, la capacité de l'homme en tant qu'étant» (FRANKL, 1986-1987, p. 27).

### ■ Alfried Längle (né en 1951)

Längle est un digne successeur de Frankl. Avant tout praticien, médecin et psychothérapeute, il a contribué à faire connaître et à fédérer la logothérapie et l'approche existentielle dans les pays de langue allemande (Längle, 2003 ; Längle, 2014-2015 ; Längle *et al.*, 2003). Il a été un contributeur essentiel au sein de l'association de logothérapie et d'analyse existentielle, en tant que membre fondateur et président. Ses travaux ont apporté une contribution très éclairante sur les concepts de Frankl, dont il a validé certains modèles et mis à disposition des outils pertinents. Il a également développé certains concepts comme celui de spiritualité en psychothérapie. Längle a joué un rôle décisif dans le développement de la psychologie existentielle en Allemagne et en Autriche et plus récemment, d'un point de vue international. Il est notamment l'auteur d'un

modèle et d'une analyse existentielle de l'épuisement professionnel (burn-out), évoqué dans la citation suivante :

« Le vide existentiel va de pair avec un degré élevé de dépersonnalisation [...] et un haut degré d'épuisement émotionnel [...]. D'un point de vue logothérapeutique, l'épuisement professionnel peut être expliqué comme un déficit de signification existentielle » (LÄNGLE, 2003, p. 110).

### ■ Tatjana Schnell

Tatjana Schnell est professeur en psychologie à l'université d'Innsbruck en Autriche. Elle représente la jeune génération en psychologie existentielle, avec une orientation quantitative et marquée par les méthodes de la psychologie différentielle. Elle a beaucoup contribué à comprendre le sens de la vie en articulation avec les valeurs. Son modèle, le *SoMe* (Schnell, 2009; 2010; 2011; Schnell & Becker, 2006), a donné lieu à des méthodes permettant de comprendre les différentes valeurs qui construisent le sens et permettent de développer le bien-être. Des applications qualitatives du modèle ont également été produites (La Cour & Schnell, 2020). Elle mène des travaux dans le domaine de la santé mentale, qui permettent notamment de comprendre la dépression, le risque suicidaire et le bien-être (Schnell *et al.*, 2020). À l'instar de Frankl, ceux-ci lui permettent d'éclairer la centralité de la notion de « sens de la vie » :

« Comme le confirme notre seconde analyse, une crise de sens est un prédicteur important du risque suicidaire indépendamment de la dépression » (SCHNELL *et al.*, 2018, p. 301).

## 2.1.2 L'école anglaise

L'école anglaise est plus contemporaine mais pas moins active que l'école de langue allemande. Elle regroupe des talents qui ont permis de synthétiser des grands principes pour le conseil et la thérapie existentiels. Elle est une véritable école de formation et un lieu de colloque assez performant. Par exemple, y sont organisées régulièrement des rencontres thématiques autour de l'IMEC (International Meaning Conference). En Angleterre, ont été en particulier développés des programmes de master et de doctorat en conseil et psychothérapie existentielle.

### ■ Emmy Van Deurzen (née en 1951)

La contribution d'Emmy Van Deurzen aux connaissances pratiques en psychologie et psychothérapie existentielle est considérable ces dernières années (Van Deurzen, 2012a; 2012b; 2016). Conférencière hors pair, Van Deurzen a proposé une quinzaine d'ouvrages de synthèse qui ont le grand mérite de montrer les convergences entre les champs de la

psychothérapie et ceux du conseil et du coaching. Sa contribution est à explorer pour qui veut développer son sens clinique dans la perspective existentielle. Psychothérapeute et enseignante, régulièrement professeure invitée, Emmy Van Deurzen a également contribué au montage et à l'animation de parcours de formation (doctorat et master) en psychothérapie existentielle. Elle a analysé avec une grande finesse comment la condition humaine peut être prise en compte dans les entretiens de conseil, de coaching ou de psychothérapie, et comment, ainsi que le montre l'extrait suivant, cela constitue un point saillant dans le développement des potentialités humaines :

«La psychothérapie existentielle peut prendre des formes différentes, mais cela nécessite toujours une exploration philosophique de ce qui est vrai pour le client. Lorsque cette exploration est menée de manière satisfaisante et complète, elle conduit à une plus grande reconnaissance de ce qui est vrai pour les êtres humains en général, le début d'une position véritablement philosophique, qui peut dépasser les ténèbres et l'adversité inévitables de la vie» (VAN DEURZEN, 1999, p. 234).

### ■ Joel Vos

Joel Vos se présente lui-même comme psychologue, philosophe, auteur et conférencier. Il représente le dynamisme de la nouvelle génération en psychologie et psychothérapie existentielles. Auteur d'articles très pointus, il a également contribué à des ouvrages généraux sur le sens de la vie (Vos, 2018). Praticien et chercheur, il est un professionnel atypique et créatif dans le domaine de la pensée existentielle. Ses thématiques sont au croisement de la santé mentale, de la philosophie, de l'art et de l'économie. Il est l'auteur notamment d'une méta-analyse sur les effets des approches existentielles (Vos *et al.*, 2015), qui permis de mettre au jour l'efficacité de ces approches, en particulier les thérapies par le sens :

«En général, les clients semblent tirer bénéfice d'une thérapie de groupe par le sens comparativement à la participation à un accompagnement social, au fait d'être sur une liste d'attente ou de recevoir des soins comme à l'accoutumée. En particulier, les clients semblaient trouver un plus grand sens ou un but dans la vie, leur niveau de troubles psychopathologiques a diminué de façon modérée, et leur sentiment d'efficacité a été modérément renforcé» (Vos *et al.*, 2015, p. 123-124).

### 2.1.3 L'école américaine

L'école américaine est plus hétéroclite. Elle comporte deux types de contributions : des super-praticiens qui contribuent à élever le niveau des applications, particulièrement dans le champ de la psychothérapie, mais aussi des chercheurs qui aident à comprendre et à explorer des questions



théoriques liées à l'approche existentielle. Elle est organisée autour de différents groupes et réseaux. L'Association américaine de psychologie (APA : cf. [www.apa.org](http://www.apa.org)) intègre une division 17 (Society for Humanistic Psychology) et édite une revue : *The Humanistic Psychologist*. De fait, un grand nombre de travaux de type humaniste-existential sont développés dans ce cadre. Au Canada, l'International Network on Personal Meaning (Inpm : cf. <http://www.inpm.org/>) a été fondé par le professeur Wong et contribue également à organiser des journées d'études et des conférences régulières.

### ■ Rollo May (1909-1994)

Rollo May est incontestablement un pilier dans les premiers développements de la psychologie existentielle américaine et mondiale (May, 1950 ; 1958 ; 1983). Ses premiers ouvrages ont largement contribué à la reconnaissance et au développement des concepts existentiels. De nombreux écrits ont souligné l'apport considérable de Rollo May au développement des théories existentielles (Greening, 2009 ; Mendelowitz, 2011 ; Peng, 2011 ; Schneider *et al.*, 2009). D'ailleurs Irvin Yalom (Serlin, 1994) a laissé l'un des témoignages les plus touchants et éclairants qui soient sur la contribution de Rollo May. De fait, May a été un des premiers auteurs à caractériser, avec Boss, la spécificité de la thérapie existentielle, en donnant une centralité et une coloration psychologique particulière à la théorie de l'être :

« La contribution fondamentale de la thérapie existentielle est sa compréhension de l'homme en tant qu'être [...] Le caractère distinctif de l'analyse existentielle est donc de situer l'ontologie, la science de l'être, et le *Dasein*, l'existence de cet être particulier assis en face du psychothérapeute » (MAY, 1958, p. 83).

### ■ Michael Steger

Professeur de psychologie à l'université d'État du Colorado, auteur prolifique, il est surtout connu pour avoir développé des articles, réflexions et échelles de mesure sur le concept de sens (du travail et de la vie), à l'interface entre la psychologie positive et la psychologie existentielle (Steger *et al.*, 2006 ; 2008 ; 2009 ; 2012). Ses productions comprennent des études de validation, la construction de modèles, l'élaboration d'échelles psychométriques (Huo *et al.*, 2019 ; Lysova *et al.*, 2019 ; Negru-Subtirica, 2016). Parmi ces dernières, la WAMI pour le sens du travail et le LMQ pour le sens de la vie figurent parmi les plus utilisées dans le domaine de la recherche. Michael Steger a développé des comparaisons interculturelles et a proposé toute une série de recommandations pratiques pour accroître le sens chez les êtres humains (Shin & Steger, 2014). Relevant le fait que les interventions ne sont pas efficaces pour tous, il suggère de nouvelles voies de recherches prenant en compte les différences individuelles, afin d'adapter les méthodes à différents publics et, en particulier, aux personnes les plus fragiles :

« Ces découvertes évoquent l'importance des packages individualisés basés sur des modérateurs, ces derniers pouvant influencer les effets de l'intervention. Une autre question importante concernant les différences individuelles sera de savoir si les interventions qui améliorent le sens fonctionnent aussi bien avec les publics en difficulté » (SHIN & STEGER, 2014, p. 103).

### ■ Irvin Yalom (né en 1931)

Auteur à succès, Irvin Yalom a su proposer avec clarté, clairvoyance et justesse un modèle d'intervention en psychothérapie existentielle qui fait aujourd'hui autorité. Sa capacité de lecture critique d'autres courants (notamment la psychanalyse), mais aussi son sens clinique très aiguisé fait de lui un maître dans l'art d'enseigner la relation d'aide dans la perspective existentielle (Shaughnessy *et al.*, 2017). Il a su particulièrement bien montrer comment aborder un patient avec l'arrière-plan théorique de la psychologie existentielle, en mobilisant notamment ce qu'il a appelé des « préoccupations intimes » : sens de la vie, mort et finitude, solitude et isolement, liberté et responsabilité. S'il est également auteur de romans, ses ouvrages de thérapie existentielle restent des best-sellers (Yalom, 2013; 2017). Le fait d'affronter l'isolement existentiel apparaît, à ce titre, emblématique de sa pensée :

« Une autre étape importante de la thérapie consiste à aider les patients à se confronter directement à l'isolement existentiel, à l'explorer et à plonger dans leurs sentiments de perte et de solitude. [...] Il n'existe, bien évidemment, aucune « solution » à l'isolement. L'isolement est une composante de l'existence humaine; nous devons nous y confronter et trouver un moyen de l'assumer » (YALOM, 2017, p. 764-765).

### ■ Paul Wong

Paul Wong est le fondateur d'un groupe de travail particulièrement actif au Canada : psychothérapeute, organisateur de congrès et de manifestations scientifiques, il a écrit de nombreux articles et livres qui se situent à l'articulation entre la psychologie positive et la psychologie existentielle (Wong, 1998; 2009; 2010a; 2010b; 2012a; 2012b; 2012c; 2017). Président de l'International Network on Personal Meaning et éditeur en chef de *The International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, il a eu dans sa carrière une activité d'enseignement très dense dans plusieurs établissements et est actuellement professeur émérite de l'université de Trent. Sa contribution est majeure en termes de méthodes d'intervention, car il propose plusieurs modèles permettant de définir comment agir pour aider un patient au changement. Sa production scientifique figure donc parmi les plus utiles à ce jour, notamment pour le développement d'une psychothérapie existentielle opérationnelle. Notamment, comme le signale

le propos ci-dessous, sa thérapie par le sens développe un certain nombre de techniques pour accroître la capacité des individus à donner du sens à leur vie :

«Un praticien utilisant le conseil et la thérapie centrés sur le sens (MCCT) garderait à tout moment à l'esprit cette question fondamentale et signifiante: "Comment cette intervention facilite-t-elle ou améliore-t-elle la capacité du client pour la recherche de sens, la création de sens et la reconstruction de sens?" » (WONG, 2012a, p. 636).

### ■ Erik Craig

Erik Craig fait partie de cette génération de psychothérapeutes qui ont succédé à Medard Boss. Il a su rendre intelligible une pensée très complexe de la *Daseinanalyse* afin de permettre à tous de développer des pratiques profondément humaines, réflexives et développementales, dans l'esprit de la théorie de l'être proposée par Martin Heidegger. Sa contribution, originale et différente de celles d'autres auteurs, se distingue par la force de sa pensée, et par des explicitations du travail thérapeutique dans un cadre existentiel (Craig, 1988; 2012; 2013; 2015). Il est notamment un ardent défenseur du concept de l'ontologie appliquée à la psychothérapie, ce qui donne à cette notion des perspectives nouvelles dans la façon d'aider le patient à saisir ce qu'il est fondamentalement et les différentes manières d'agir dont il peut s'emparer pour exister dans le monde.

«L'ontologique renvoie à notre manière d'être dans le monde à chaque instant de notre vie [...] En d'autres termes, l'ontologique fait référence à ce qui fait réellement des êtres humains ce qu'ils sont et non une autre sorte d'être [...] » (CRAIG, 2008, p. 220).

### ■ Estelle Morin

Professeur à HEC Montréal, auteure d'un grand nombre d'ouvrages et d'articles, Estelle Morin a été précurseuse, sur le plan international, des travaux sur le sens du travail. Elle a contribué à modéliser et à fournir des cadres explicatifs produits à partir d'études empiriques. Sa contribution est majeure pour comprendre l'utilité des théories existentielles dans le cadre des organisations (Morin, 2008) et elle ouvre la porte au développement du management par le sens et au management existentiel, qui se développent grandement. Ses travaux pointent, en particulier, la responsabilité des managers dans l'émergence d'un leadership qui facilite le sens :

«Les gestionnaires doivent veiller à la qualité des relations dans leur service. Par leurs propres attitudes et leurs comportements, ils donnent l'exemple. Ils doivent aussi avoir le courage de fixer les règles de bonne conduite au sein de leur équipe, encourageant tout un chacun à se respecter et à tenir ses engagements. Diriger implique

également exercer un leadership moral, car le pouvoir que confèrent les compétences ou la position dans l'organisation doit s'exercer pour le bien commun. La valeur du leadership s'exprime dans la capacité du leader de préserver et promouvoir les valeurs fondamentales » (MORIN, 2008, p. 43).

## 2.2 La psychologie existentielle en France

En France, l'histoire de la psychologie existentielle est récente et la discipline s'est structurée depuis peu. Il ne semble pas, jusqu'en 2010, qu'on puisse faire état d'une production scientifique suffisante, ni de la parution de livres français marquants. Pendant quelques années, seule une traduction du livre d'Allport *et al.* (1971), *Psychologie existentielle*, et une autre d'Abraham Maslow, *Vers une psychologie de l'être* (Maslow, 1972), sont à disposition des lecteurs français. Mais l'université peine à reconnaître la discipline qui n'y est pas enseignée, ou du moins de manière parcellaire. Ainsi, aucun programme de master en psychologie existentielle n'est proposé, à la différence de beaucoup d'autres pays. Les références manquent, les courants de recherche sont rares, l'Université française privilégiant le behaviorisme, la psychanalyse, puis le cognitivisme. Quand de nouvelles disciplines (comme la psychologie de la santé ou la psychologie positive) apparaissent à la fin du xx<sup>e</sup> siècle et au début du xxi<sup>e</sup> siècle, la psychologie existentielle n'en est pas plus intégrée au monde universitaire. C'est à travers le monde associatif que des écoles proches du courant existentiel vont créer les premiers cercles de praticiens, en particulier dans les milieux de la logothérapie.

Reprenant et prolongeant la pensée de Viktor Frankl, et travaillant principalement avec le concept de sens, deux associations de logothérapie ont été créées en France. L'Association des logothérapeutes francophones (<https://www.alf-logotherapie.fr/>) a été fondée en 2010. Dans son annuaire, elle regroupe une vingtaine de professionnels œuvrant dans toute la France. L'ALF propose des formations (sur des thèmes existentiels comme le « dialogue socratique »). Une structure proche, le Réseau de logothérapie – France et pays francophones – (<https://logotherapie.fr/>) organise un cycle qualifiant de formation, pour des professionnels d'origine variée. La durée de la formation est de 450 heures et s'étale au moins sur quatre années. Certains contributeurs, comme Pascal Le Vaou, ont participé, dans ce cadre, à faire connaître la pensée de Frankl en France (Le Vaou, 2006).

Une autre association française de logothérapie est l'Efrate (<https://www.efrate.org/>) : École française d'analyse et de thérapie existentielles (logothérapie) V. Frankl, qui a été créée en 2012. Elle a notamment pour vocation d'animer un séminaire qui se présente de la façon suivante : « Le séminaire de Paris est la seule formation au certificat de praticien en analyse et thérapie existentielle (logothérapie) accrédité et agréé par l'institut Viktor Frankl de Vienne. Il consiste dans une acquisition des connaissances théoriques, pratiques et méthodologiques de l'*Existenzanalyse* et de la thérapie centrée sur le sens (logothérapie). » Organisé autour de 110 heures

de formation, il s'adresse également à un public très large. Le fondateur de l'école, Georges-Elia Sarfati, a également contribué par des écrits à répandre la théorie de Frankl en France, à partir de traductions ou de contributions propres (Sarfati, 2018).

Dans une perspective un peu différente, l'institut de Sofia-Analyse a été créée à Paris en 2015 (référence : <https://sophia-analyse-isap.fr/>). La sofia-analyse apparaît être au croisement de la psychanalyse et de l'approche existentielle, dont elle intègre un certain nombre de concepts (Étienne, 2018). Par exemple, le sens de la vie, la liberté et la responsabilité ont été les sujets de plusieurs colloques et ont donné lieu à une publication sous la forme d'une revue. Son ancrage est avant tout clinique et psychanalytique et elle ne semble, en l'état, ni avoir de port d'attache au sein de l'Université, ni appartenir à un groupe de recherche officiel. Son annuaire mentionne une quinzaine de praticiens, qui ne sont pas psychologues pour la plupart, mais qui s'inscrivent dans le champ de la thérapie analytique.

Se développe également un courant autour de la sophrologie existentielle, qui repose sur une école bordelaise (<https://www.iseba.fr/>) et un réseau national (<https://rnpse.com/>). L'école propose trois cycles de formation qui s'étalent sur cinq années et représentent au total près de 1 200 heures de formation. Actuellement, une dizaine de praticiens sont référencés dans l'annuaire. D'inspiration humaniste-existentielle, la sophrologie existentielle peut être considérée comme une forme de psychothérapie, qui permet de se reconnecter à soi-même en utilisant la relaxation et en s'appuyant sur le schéma corporel. Le travail du sens est au cœur de ses actions. Certains écrits ont été consacrés au développement de cette pratique (Colia & Friehe, 2018).

Le développement de la psychologie existentielle en France a connu une accélération grâce à deux structures conjointes situées à Paris, le Cnam (Conservatoire national des arts et métiers) et l'AFPE (Association française de psychologie existentielle). Au sein du Cnam, un institut spécialisé dans l'orientation et le conseil, l'Inetop<sup>1</sup> existe depuis 1928. L'Inetop, qui développe de nombreux thèmes de recherche et développe des pratiques professionnelles innovantes depuis son origine, va jouer un rôle important dans le développement des recherches et des formations en psychologie existentielle, en particulier sur le sujet du sens appliqué à différents domaines (le travail, la vie, la formation, la retraite). Un groupe de recherche et d'intervention sur le sens va être constitué dans le cadre du laboratoire CRTD (Centre de recherche sur le travail et le développement) à partir de 2011, et va croître régulièrement jusqu'à atteindre une vingtaine de chercheurs et doctorants. Il est possible de considérer que l'acte fondateur du groupe sur le sens fut une conférence prononcée à l'Inetop par Jean-Luc Bernaud, à l'occasion de l'entrée en formation d'une nouvelle promotion de conseillers d'orientation-psychologues stagiaires en septembre 2011. Le titre en était « Figures esthétiques, sens de la vie et conseil en orientation ».

1. L'Inetop (Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle) est un institut du Cnam (Conservatoire national des arts et métiers) qui est un important établissement public d'enseignement supérieur et de recherche en France. L'Inetop, lieu de formation et de diffusion de connaissance, est reconnu comme un des leaders mondiaux pour ses travaux et ses méthodes en matière d'orientation tout au long de la vie.