



HAL
open science

Évaluer le sens de la vie et le sens du travail pour un meilleur développement

Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas, Lin Lhotellier, Frédérique Pelayo,
Jean-Luc Bernaud

► **To cite this version:**

Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas, Lin Lhotellier, Frédérique Pelayo, Jean-Luc Bernaud. Évaluer le sens de la vie et le sens du travail pour un meilleur développement. Julie Collange; Even Loarer; Todd Lubart. La psychologie différentielle au 21ème siècle: nouvelles modélisations et applications, Laboratoire LATI, pp.107-111, 2018, 978-2-9563911-0-4. hal-03989040

HAL Id: hal-03989040

<https://hal.science/hal-03989040>

Submitted on 13 Apr 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Évaluer le sens de la vie et le sens du travail pour un meilleur développement

Laurent Sovet ⁽¹⁾, Caroline Arnoux-Nicolas ⁽¹⁾, Lin Lhotellier ^(1,2),
Frédérique Pelayo ⁽²⁾, & Jean-Luc Bernaud ^(1,2)

La question du sens dans les problématiques d'orientation

Les relations entretenues par l'individu avec son travail dépendent en particulier de la conjoncture, de l'organisation du travail et des caractéristiques sociétales. Les transformations du paysage socio-économique ont eu par conséquent un impact majeur sur le lien entretenu par l'individu avec son travail. Selon Guichard (2016), la société postmoderne actuelle se caractérise par sa nature liquide, poussant l'individu à trouver lui-même ses repères pour construire sa trajectoire de vie et son parcours professionnel. Dans le contexte mouvant d'incertitude et d'imprévisibilité de nos sociétés, l'individu s'interroge sur le sens de sa vie selon un processus de réflexivité continue afin de maintenir un certain niveau de cohérence (Guichard, 2016 ; Savickas & Pouyaud, 2016). Les demandes formulées par les personnes aux spécialistes de l'orientation deviennent plus vastes et plus complexes (Guichard, 2016). Ainsi, les questions d'orientation et de gestion des transitions professionnelles renvoient de plus en plus à celles du sens de la vie et du travail, qui deviennent des problématiques centrales dans l'accompagnement des personnes (Bernaud, 2016 ; Savickas et al., 2009).

Bernaud (2016) souligne l'importance de la question du sens dans l'accompagnement en orientation, marquée aussi bien par la perte de sens que par la recherche de sens, et propose de l'intégrer dans la pratique de conseil. Il montre l'utilité et la nécessité pour chacun.e de développer ses compétences à donner du sens à son parcours passé et futur, c'est-à-dire à comprendre les logiques qui sous-tendent les choix et les différents liens entre les expériences. Il insiste également sur l'importance de se focaliser non pas sur le résultat d'un projet mais sur les processus permettant de construire des choix professionnels, tout en mettant l'accent sur l'articulation et la conciliation entre les différentes sphères de vie. Dans cet état d'esprit, de nouveaux dispositifs d'accompagnement en orientation sont à concevoir, afin d'aider les personnes à explorer le sens qui entre en résonance avec leur vie et leurs activités professionnelles.

Sens de la vie, sens du travail : Concepts et mesures

Le concept de sens reste complexe à définir face à une littérature abondante qui se veut aussi bien atemporelle que transdisciplinaire. Néanmoins, son émergence dans le champ de la psychologie reste relativement récente et les publications tendent à se multiplier depuis ces dernières années, contribuant à la formation d'une psychologie du sens (Proulx, Markman, & Lindberg, 2013). Ces recherches s'appuient aussi bien sur des approches qualitatives que quantitatives et sont dominées par deux courants épistémologiques majeurs : la psychologie existentielle et la psychologie positive.

De nombreux auteurs ont tenté de définir le sens de la vie. Steger (2012) a voulu rassurer les chercheurs en affirmant que la psychologie du sens n'avait pas pour objectif de découvrir le secret unique du sens de la vie. Au contraire, Frankl (2009) qui, par sa trajectoire de vie et sa carrière scientifique, a permis une meilleure compréhension du sens de la vie, en souligne à la fois l'universalité comme besoin fondamental et sa variabilité interindividuelle très forte. Ainsi, l'être humain a tendance à mieux fonctionner lorsqu'il est traversé par un but associé à un sens donné à son existence. Ses observations tendent à se confirmer auprès de populations ayant des conditions de vie très diverses (Oishi & Diener, 2014).

Plusieurs dimensions affectives, cognitives et comportementales sont reliées au sens de la vie que Reker définit comme « la connaissance de l'ordre, de la cohérence de soi et du but de sa propre existence, la poursuite et l'atteinte de buts louables s'accompagnant d'un sentiment d'épanouissement » (2000, p. 41). Baumeister (1991) développe l'idée que le sens de la vie serait la conséquence de l'accomplissement de quatre besoins psychologiques incluant les valeurs, le but, le sentiment d'efficacité et l'estime de soi. Plus récemment, Schnell (2011) identifie 26 sources de sens qu'elle réduit à quatre dimensions à partir d'une analyse factorielle : la transcendance de soi, la réalisation de soi, l'ordre, et le bien-être personnel et collectif.

¹ Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD), EA 4132, Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris, France.

² Observatoire des Politiques et des Pratiques pour l'Innovation en Orientation (OPPIO), Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris, France.

Les différentes échelles de mesure du sens de la vie existantes tentent justement de prendre en compte ces multiples concepts (Morgan & Farsides, 2009). Néanmoins, la nuance entre certaines notions mérite d’être précisée. Aussi, bien que Frankl (2009) évoque à plusieurs reprises dans ses écrits les notions de sens de la vie et de but de la vie, il exprime tacitement une distinction entre le sens de la vie comme une réponse au « quoi » et le but de la vie comme une réponse au « pourquoi ». Plus concrètement, ce « quoi » serait la capacité chez l’individu à donner du sens et à comprendre sa vie et le monde qui l’entoure tandis que ce « pourquoi » serait la capacité chez l’individu à donner une direction à sa vie et à définir les aspirations à long terme (Steger, 2012). Cette distinction paraît essentielle pour bien comprendre les recherches actuelles qui renvoient à des implications différentes bien qu’intrinsèquement liées. Ainsi, dans l’échelle du sens de la vie élaborée aux États-Unis (*Meaning in Life Questionnaire*) par Steger, Frazier, Oishi et Kaler (2006), deux dimensions sont évaluées : la présence de sens correspondant à l’évaluation subjective du niveau de sens à l’instant présent et la recherche de sens correspondant aux efforts mis en œuvre par l’individu pour trouver un sens à sa vie.

Le sens de la vie peut également être influencé par différentes sources auxquelles chaque individu n’accorde pas la même importance (Schnell, 2011) et qui évoluent au cours du développement (Steger Oishi, & Kashdan, 2009). Parmi ces sources de sens, le travail peut être considéré comme un domaine de vie particulièrement influant (Rosso, Dekas, & Wrzesniewski, 2010). Tout comme la mesure du sens de la vie, il semble nécessaire d’explicitier les composantes du sens du travail. En conséquence, Steger, Dik et Duffy (2012) ont élaboré une mesure multidimensionnelle du sens dans le contexte professionnel : *Work and Meaning Inventory* (WAMI). Cet instrument psychologique permet de prendre en compte trois composantes distinctes du sens : 1) l’évaluation du niveau de sens ; 2) la contribution du travail au sens de la vie, et 3) la direction qui désigne la volonté d’apporter aux autres et à la société.

Présentation d’un dispositif d’intervention centré sur le sens

L’évaluation du sens n’étant pas la finalité du développement humain, plusieurs travaux ont porté sur les moyens d’accroître le niveau de sens de la vie et du travail chez des personnes qui en ressentent le besoin. Le dispositif présenté ci-dessous est appliqué depuis quelques années au CNAM-INETOP (Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas, & Pelayo, 2015). Il se base, entre autres, sur plusieurs considérations qui viennent d’être évoquées précédemment.

Objectifs poursuivis

D’une façon générale, le dispositif vise, chez les personnes qui en bénéficient, à stimuler la réflexion sur les priorités de vie, en particulier sur le plan professionnel. Il se propose aussi de les aider à articuler vie professionnelle et vie hors travail, et, le cas échéant, à la façon dont les relations entre ces deux aspects de leur vie pourraient être gérées. En effet, les personnes concernées, souvent confrontées à une transition de carrière, sont à un carrefour de leur vie qui implique des choix importants. Il leur est donc proposé un espace et un temps pour envisager de nouvelles perspectives, identifier et anticiper les contraintes et obstacles possibles, imaginer des stratégies de dépassement de ces difficultés ou encore repérer leurs propres ressources. Au-delà, l’objectif du dispositif d’accompagnement est de développer une attitude réflexive et une autonomie qui puissent se maintenir, compte tenu du caractère récurrent de la réflexion sur le sens de la vie, tout au long du parcours.

Considérations générales sur l’organisation

Le dispositif se présente comme une succession de sept séances de deux heures, à raison d’une séance par semaine environ. Les séances, pour la plupart, demandent une préparation de la part du bénéficiaire. L’ensemble du travail s’appuie sur un « carnet de bord » où sont inscrites les activités de chaque séance. Des espaces vierges y permettent de prendre des notes comprenant le contenu des travaux préparatoires et ce que le bénéficiaire retient des échanges avec le conseiller ou la conseillère.

Étapes

La première séance a pour objet la présentation générale du dispositif de sorte que l’alliance de travail entre le conseiller ou la conseillère et le bénéficiaire puisse s’engager par accord sur les buts poursuivis et sur les activités mises en œuvre (Bernaud & Bideault, 2005). Cette séance est également consacrée à un premier état des lieux de la réflexion du sujet sur le sens de sa vie.

La deuxième séance permet d’approfondir cette réflexion sur le sens de la vie en utilisant le Questionnaire des Valeurs Existentielles de Vie, l’adaptation française du SoMe de Schnell (2009). Ce questionnaire est complété par le bénéficiaire entre la première et la deuxième séance. La deuxième séance est largement consacrée à sa restitution des résultats, après auto-positionnement par le sujet sur les différentes dimensions mesurées. Cette séance permet l’identification des priorités de vie. La forme de la restitution

est participative ce qui contribue à l’appropriation des résultats par le bénéficiaire (Hanson, Claiborn, & Kerr, 1997).

Après cette centration sur soi-même, la troisième séance suscite chez le bénéficiaire une prise de recul sur sa propre situation, par considération d’un autrui : il s’agit de lui faire découvrir d’autres problématiques de vie et de travail parfois, et de nouvelles stratégies pour y faire face. Cette séance alterne donc décentration et recentration. Dans cet objectif, plusieurs œuvres d’art comme un film, un livre ou une peinture suscitant une réflexion sur le sens de la vie et le sens du travail sont amenées par le bénéficiaire, s’appuyant sur les principes de la bibliothérapie (Ouaknin, 1994). Plusieurs effets sont attendus comme l’apport d’informations nouvelles, l’augmentation de la conscience de soi, le développement d’une catharsis émotionnelle ou encore une réflexion sur l’existence par identification à un personnage.

La quatrième séance permet d’aborder la question du travail de façon plus explicite que lors des séances précédentes. Pour ce faire, le bénéficiaire prépare cette séance en réfléchissant sur plusieurs mots associés au travail, en collectant des offres d’emplois attirantes pour lui et en faisant remplir un questionnaire de valeurs de travail par un.e proche. La séance en elle-même consiste en une réflexion accompagnée par le conseiller ou la conseillère sur le matériau ainsi recueilli et les points saillants pouvant en être dégagés. Les objectifs poursuivis sont d’aider la personne à repérer les valeurs qu’elle cherche prioritairement à satisfaire dans son activité professionnelle (Létourneau, Chrétien, & Lécine, 2012) et à la conduire à repérer la façon dont son travail s’articule aux autres aspects de sa vie (Rosso et al., 2010).

Les séances précédentes ayant apporté de nombreux éléments susceptibles de favoriser le dessin de ce futur, c’est précisément cela qui est alors attendu en préparation de la cinquième séance. Cependant, cette projection a un caractère précis. Loin, donc, du traditionnel « comment vous voyez-vous dans dix ans ? », c’est une véritable autobiographie du futur que réalisent les participants suivant la méthodologie proposée par Rehffuss (2009) : ils indiquent, année après année, sur une durée non restreinte, les événements personnels et professionnels de deux vies, de deux parcours possibles. Ces parcours sont généralement en cohérence avec les valeurs du bénéficiaire, et doivent être réalistes en comportant des événements positifs et négatifs. En cours de séance, l’exploitation vise la projection des valeurs et des intérêts du bénéficiaire, l’expression de ce qui reflète une qualité de vie et une mise en évidence des éléments clés favorisant le changement.

Dans la suite logique de cette projection vers le futur, la sixième séance s’intéresse à l’art de vivre. Ces thèmes entretiennent des liens forts avec des valeurs, peuvent se traduire en comportements concrets, semblent liés à une conception de la vie et leur application est supposée permettre plus d’épanouissement. La série de thèmes proposés s’inspire de diverses recherches psychologiques et traditions philosophiques : ainsi, par exemple, les thèmes « utiliser ses compétences et valoriser ses atouts » et « développer des relations positives avec les autres », renvoient au modèle du bien-être psychologique (Ryff & Keyes, 1995). À l’issue de cette séance, le bénéficiaire devra mettre le pied à l’étrier, en s’essayant, dans les semaines qui suivront cette séance, à la mise en œuvre concrète de « thèmes d’art de vivre ». Il aura pour tâche de mettre en action tous les jours, même modestement, les thèmes qu’il aura retenus, en référence à de nombreux travaux illustrant l’influence de nos actions sur nos cognitions (Weiss & Girandola, 2009).

La dernière et septième séance permet de faire le bilan de ce début de mise en application des thèmes d’art de vivre sélectionnés lors de la séance précédente. Elle est aussi consacrée à un bilan par le bénéficiaire du chemin parcouru au cours de l’atelier et des priorités qu’il se donne dans l’avenir pour s’accomplir (Savickas et al., 2009). Le bénéficiaire est invité à préparer cette synthèse sous la forme qu’il choisit comme par exemple un texte écrit, un diaporama, une vidéo, ou encore un collage. La rédaction d’une synthèse personnelle permet une appropriation des contenus (Pennebaker & Chung, 2011). Elle est censée également faciliter le dégageant par le bénéficiaire des éléments saillants dans tout ce qui s’est dit au cours de ces semaines de travail. Chez certains, il semble bien aussi que ce bilan soit en lui-même source d’une sorte de surcroît de sens, par exemple en permettant la mise en évidence de nouveaux liens de ce dispositif avec l’orientation tout au long de la vie.

Conclusion

Cette présentation invite à adopter plusieurs perspectives s’articulant autour d’un modèle différentiel du sens de la vie et du sens du travail. Tout d’abord, il semble important de modéliser le sens en prenant en compte la vie personnelle et professionnelle en s’appuyant sur la variabilité interindividuelle. Ensuite, il est important d’examiner l’articulation du sens de la vie et du sens du travail avec d’autres caractéristiques socio-psychologiques comme la spiritualité, la culture, la structure familiale ou encore le choix de carrière. De même, il semble nécessaire de s’interroger sur les modes d’intervention centrés sur le sens auprès des individus face à l’hétérogénéité des problématiques individuelles. Pour cela, le contenu des différentes séances composant ce dispositif pourrait être décliné sous la forme de variantes. Par exemple, dans la quatrième séance, si une réflexion sur des offres d’emploi collectées s’annonce trop difficile au regard des problématiques du bénéficiaire, il semble possible de proposer un exercice alternatif consistant à rédiger directement l’offre d’emploi idéal. Cette approche différentielle, s’inscrivant dans la théorie du conseil adaptatif, permet de proposer un accompagnement personnalisé aux bénéficiaires pour en maximiser l’efficacité

(Guéno  , Bernaud, Desrumaux, & Di Fabio, 2015). Dans une perspective centrée sur la variabilité intra-individuelle, l'évolution du sens de la vie et du sens du travail doit être explorée. Nous nous interrogeons notamment sur la manière dont un   v  nement de vie peut affecter ces variables. Plus largement, des études longitudinales pourraient apporter des éléments de réponse à ce sujet. Nous cherchons également à examiner les changements intra-individuels qui se produisent au cours du dispositif d'intervention et la façon d'adapter la posture de conseil. Cela reste un thème relativement nouveau dans les sciences psychologiques mais prometteur dans sa contribution au bien-être individuel et collectif.

Références bibliographiques

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.

Bernaud, J.-L. (2016). Le « sens de la vie » comme paradigme pour le conseil en orientation. *Psychologie Française*, *61*, 61–72.

Bernaud, J.-L., & Bideault, A. (2005). Les déterminants de l'attractivité face à une démarche de conseil en orientation. *Carri  riologie*, *10*, 289-303.

Bernaud, J.-L., Lhotellier, L., Sovet, L., Arnoux-Nicolas, C., & Pelayo, F. (2015). *Psychologie de l'accompagnement : Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail*. Paris, France : Dunod.

Frankl, V. (2009). *Nos raisons de vivre. A l'  cole du sens de la vie*. Paris : InterEditions-Dunod.

Gu  nol  , N., Bernaud, J.-L., Desrumaux, P., & Di Fabio, A. (2015). Approche individualisée ou standardisée de l'accompagnement des demandeurs d'emploi : Une recherche inspirée de la théorie du conseil adaptatif. *Pratiques Psychologiques*, *21*, 121–136.

Guichard, J. (2016). Une comparaison des apports des modèles de la construction de la carrière et de la construction de soi au *life designing counseling*. *Psychologie Française*, *61*, 15–29.

Hanson, W. E., Claiborn, C. D., & Kerr, B. (1997). Differential effects of two test interpretation styles in counseling: A field study. *Journal of Counseling Psychology*, *44*, 400–405.

Létourneau, I., Chrétien, L., & L  cine, M.-E. (2012). L'évaluation de la formation à l'harmonisation travail-vie personnelle : Bilan et perspectives de recherche. *Psychologie du Travail et des Organisations*, *18*, 102–120.

Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, *10*, 197–214.

Oishi, S., & Diener, E. (2014). Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life than residents of wealthy nations. *Psychological Science*, *25*, 422–430.

Ouaknin, M.-A. (1994). *Biblioth  rapie. Lire, c'est gu  rir*. Paris, France : Seuil.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). New York, NY: Oxford University Press.

Proulx, T., Markman, K. D., & Lindberg, M. J. (2013). Introduction: The new science of meaning. In K. D. Markman, T. Proulx, & J. Lindberg (Eds.), *The psychology of meaning* (pp. 3–14). Washington, DC: American Psychological Association.

Rehfuss, M. C. (2009). The future career autobiography: A narrative measure of career intervention effectiveness. *The Career Development Quarterly*, *58*, 82–90.

Reker, G. T. (2000). Theoretical perspectives, dimensions and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimism human development across life span* (pp. 39-55). Thousand Oaks, CA: Sage.

Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, *30*, 91–127.

Ryff, C. A., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719–727.

Savickas, M. L., & Pouyaud, J. (2016). Concevoir et construire sa vie : un modèle général pour l'accompagnement en orientation au XXIe siècle. *Psychologie Française*, *61*, 5–14.

Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J.-P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., & Van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, *75*, 239–250.

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *4*, 483–499.

Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, *51*, 667–673.

Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, *23*, 381–385.

Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, *20*, 322–337.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, *53*, 80-93.

Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span. *Journal of Positive Psychology*, *4*, 43–52.

Weiss, K., & Girandola, F. (2009). Qualit   environnementale et comportements   cicitoyens. In J. Lecomte (  d.), *Introduction à la psychologie positive* (pp. 243–255). Paris, France : Dunod.