

Nadia Baatouche

Recension de « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail » de Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Moreau (Dunod, 2020)

Au moment où paraît cette seconde édition de l'ouvrage « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail », notre monde est bouleversé par une pandémie. Les répercussions de cette crise sanitaire majeure – qui succède elle-même à d'autres crises – sont profondes, tant au niveau de la santé mentale avec notamment une augmentation du nombre de personnes en situation de dépression ou d'épuisement (Ustun, 2021 ; Ye et al., 2020) qu'au niveau social et économique (Guerini et al., 2020 ; Guillot & Khlal, 2020). Or, ainsi que l'illustre cet ouvrage de 138 pages, dans le climat anxigène qui est une marque de notre société postmoderne, la question du sens de sa vie et de son travail se réinvente dans les pensées. L'individu confronté à la finitude, cherchant un apaisement psychologique, explore ses expériences de vie personnelles et professionnelles. Quel est le sens de son parcours ? Quelle direction donner à sa vie dans ce monde incertain ? L'intérêt pour le sens est inéluctablement lié à l'équilibre de vie d'un individu, son rapport à la société et aux autres (Bernaud, 2018a, 2018b). Comment évoluer dans ce monde aux repères flottants, ce monde où les crises s'enchaînent, en surmontant un sentiment de vide existentiel,

dont le corolaire est souvent une perte de sens du travail ?

Pour tout professionnel se pose la question de l'accompagnement de ces personnes en crise existentielle (Bernaud, 2018a, 2018b). Cet ouvrage collectif apporte des repères théoriques et une palette d'outils utiles aux praticiens de l'accompagnement, mais aussi aux étudiants souhaitant investiguer le concept de sens. Le livre s'articule autour de deux grandes parties. C'est tout d'abord à une exploration des fondements théoriques que les auteurs nous convient, dans une première partie procédant à un état des lieux de la pensée et de la recherche autour de la question du sens de la vie et du sens du travail. Ils abordent la définition du sens de l'existence, en questionnant tour à tour l'origine du concept, ses propriétés et ses composantes. Les auteurs présentent dans cet ouvrage les cadres de références disciplinaires autour de ce concept polysémique, les modèles d'élaboration de sens, les enjeux du développement de sens, pour conclure avec une vision panoramique et sociétale de la question.

Trois éléments particulièrement méritant parmi cette matière dense peuvent être mis en exergue :

- Tout d'abord, l'importance de questionner les événements de vie les plus significatifs pour préserver sa santé mentale et tendre vers le bonheur (Schmid, 2014). En effet, les nombreuses recherches portant sur le sens et la santé mentale tendent à confirmer que la présence d'un niveau de sens donné à la vie permet de se défaire d'un sentiment de vide existentiel (Steger et al. ; 2006, Steger et al., 2008 ; Schnell, 2009).
- Ensuite, parmi les propositions et modèles intégrés de constructions de sens, le modèle proposé par Reker et Wong (1988) et Wong (2012) se révèle

très éclairant. Il est constitué de trois dimensions : cognitive (i.e., la compréhension du sens donné à sa vie), motivationnelle (i.e., la recherche d'un but à atteindre) et affective (i.e., le sentiment de satisfaction et d'accomplissement de sa vie).

- Le modèle PURE de Wong (2012) mérite également une attention particulière. Il est constitué de quatre composantes : avoir des buts (P) qui fait référence à la composante motivationnelle, la compréhension (U) qui fait référence à la composante cognitive, agir de manière responsable (R) qui fait référence à la composante comportementale, et enfin l'évaluation (E) qui renvoie à la composante de satisfaction dans la vie.

Les lecteurs sont ensuite invités, en deuxième partie, à adopter le regard du praticien d'accompagnement psychologique, pour découvrir comment développer le sens par la mise en place d'un dispositif « Sens de la vie et sens du travail ». Le dispositif est décrit en termes de format et de modalités, en termes d'outils et d'étapes, au moyen d'un focus sur chacun de ses sept modules et leur mise en miroir avec les fondements théoriques.

- Le premier module intitulé « Théories implicites du sens » présente le cadre et invite le bénéficiaire à une première réflexion écrite sur le sens de la vie et le sens du travail.
- Le deuxième module intitulé « Analyse des valeurs » invite le bénéficiaire à un questionnement sur les valeurs existentielles qui aiguillent ses actions personnelles et professionnelles.
- Le troisième module intitulé « Analyses des modèles et des parcours de vie » est une invitation par le biais de l'esthétique – œuvres littéraires, artistiques, cinématographiques, etc. – à

se décentrer de soi, de ses expériences de vie. Ces matériaux offrent au bénéficiaire un panorama des problématiques existentielles et des stratégies de contournements adoptées par des personnages de fiction.

- Le quatrième module intitulé « Rapport au travail » invite le bénéficiaire à questionner ses valeurs au travail et les significations données au mot travail. Ce module conduit le bénéficiaire à penser le mouvement permanent qui lie la sphère du travail et la sphère de vie prise dans sa globalité.
- Dans le cinquième module intitulé « Autobiographie des scénarios de vie personnelle et professionnelle future », les bénéficiaires imaginent deux trames de vie professionnelle et personnelle pour les prochaines années, élaborant une réflexion autour de chaque scénario. L'objectif est ici de permettre aux bénéficiaires de se projeter dans une mise en action.
- Le sixième module intitulé « Développement de l'art de vivre » invite chaque bénéficiaire à dégager plusieurs axes de travail personnel autour de leur qualité de vie et d'une forme de développement spirituel. À ce stade, il entre dans la réalisation d'une action au présent, quotidienne, en accord avec lui-même, consignée durant deux semaines.
- Enfin, le septième et dernier module intitulé « Une vision 360° du sens de la vie et du travail » constitue un bilan du vécu du ou de la bénéficiaire et de son élaboration de sens tout au long du dispositif, s'ouvrant sur les perspectives d'avenir.

Désireux d'illustrer le dispositif et le propos, les auteurs concluent cette deuxième partie en accordant une large place à l'étude d'un cas d'accompagnement psychologique individuel. Qu'est-

ce qui a motivé la démarche ? Où se situait la bénéficiaire en amont du dispositif ? Comment se sont passées les séances ? Quels exercices ont pu provoquer des prises de conscience, des élaborations de pensée et de sens ? Où se situait le bénéficiaire à l'issue du dispositif – et comment entendait-il poursuivre le travail entrepris ?

Le livre inclut également dix pages de références bibliographiques fort utiles pour approfondir la thématique. Un accès numérique sur le site compagnon des Éditions Dunod est également possible avec la possibilité de télécharger dans son intégralité le carnet de bord utilisé par les accompagnateurs du dispositif « Sens de la vie et sens du travail ». Un des objectifs poursuivis est ici d'outiller de futurs praticiens par de la méthode liée à de la connaissance. Les professionnels de l'orientation pourront ainsi acquérir un premier niveau d'équipement et d'autonomie dans une pratique de l'accompagnement au sens.

LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure est affiliée au même groupe de recherche que les auteur·e·s de l'ouvrage recensé.

BIBLIOGRAPHIE

Bernaudo, J.-L. (2018a). Les défis du « sens » pour la psychologie du XXe siècle. *Le Journal des psychologues*, 354(2), 12–12. <https://doi.org/10.3917/jdp.354.0012>

Bernaudo, J.-L. (2018b). Introduction à la psychologie existentielle. Dunod.

Guerini, M., Nesta, L., Ragot, X., & Schiavo, S. (2020). Dynamique des défaillances d'entreprises en France et crise de la Covid-19. *OFCE Policy brief*, 73, 1–22. <https://www.ofce.sciences->

[po.fr/pdf/pbrief/2020/OFCEp-brief73.pdf](https://www.ofce.sciences-po.fr/pdf/pbrief/2020/OFCEp-brief73.pdf)

Guillot, M., & Khlal, M. (2020). *Épidémie de Covid-19 : Quel impact sur l'espérance de vie en France ?* The Conversation. <https://theconversation.com/epidemie-de-covid-19-quel-impact-sur-lesperance-de-vie-en-france-141484>

Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). Springer Publishing Company.

Schmid, W. (2014). *Le Bonheur : Un idéal qui rend malheureux*. Autrement.

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(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>

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(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>

Ustun, G. (2021). Determining depression and related factors in a society affected by COVID-19 pandemic. *International Journal of Social psychiatry*, 67(1), 54–63.

<https://doi.org/10.1177/0020764020938807>

Ye, B., Zhou, X., Im, H., Liu, M., Wang, X. Q., & Yang, Q. (2020). Epidemic rumination and resilience on college students' depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The mediating

role of fatigue. *Frontiers in Public Health*, 8, 560983. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560983>

Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. Routledge.

PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

Nadia Baatouche

Équipe 2S2T, Université Catholique de l'Ouest, Angers, France

Laboratoire du Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD), EA4132, CNAM, Paris, France

Ses recherches sont axées autour de trois thématiques principales – l'approche de la psychologie existentielle dans le champ de l'orientation, le sens des études, l'héritage culturel – et portent sur un public d'apprenants en formation universitaire.

Contact : nbaatouche@uco.fr

Pour citer cette recension :

Baatouche, N. (2022). Recension de « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail » de Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Moreau (Dunod, 2020). *Sciences & Bonheur*, 7, 103–106.

Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2498-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

Contact et informations complémentaires

Directeur de la publication : Gaël Brulé (edition@sciences-et-bonheur.org)

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>