

Laurent Sovet

Recension de « *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners* » de Joel Vos (Palgrave, 2018)

Au cours de ces dernières décennies, les ouvrages et les articles portant sur la psychologie du sens se sont démultipliés et témoignent d'une volonté manifeste d'y apporter des bases scientifiques (Sovet & Bernaud, 2019) et de promouvoir des pratiques fondées sur les preuves (Bernaud & Sovet, 2019). Le livre intitulé « *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners* » (« Sens dans la vie : Un manuel fondé sur les preuves à l'intention des praticien-ne-s », traduction personnelle en français) s'inscrit exactement dans cette perspective. Son auteur, Joel Vos, est fortement engagé dans l'élaboration et l'évaluation de thérapies et psychothérapies existentielles, et la formation des praticien-ne-s (i.e., psychologues, thérapeutes, psychothérapeutes) dans le développement de leurs compétences professionnelles. Ses nombreuses publications scientifiques permettent de saisir toute l'importance de sa contribution au champ de la psychologie existentielle. En l'occurrence, il a publié de nombreuses méta-analyses et revues systématiques de la revue sur l'efficacité des pratiques centrées sur le sens (Vos, 2016 ; Vos et al., 2015 ; Vos & Vitali, 2018). Cet ouvrage rassemble et met en dialogue les principaux enseignements de ses recherches, de ses pratiques professionnelles, de ses supervisions de groupe et de ses formations dans un format qui se veut accessible aux praticien-ne-s et à

la communauté scientifique s'inscrivant dans une perspective existentielle. Dans le champ de psychologie, il rappelle dès les premières pages et à différents endroits du texte toute l'importance de se concentrer sur l'expérience subjective du sens plutôt que de vouloir imposer une vision du monde ou un sens ultime aux personnes qui peuvent bénéficier d'un accompagnement au sens.

La première partie porte sur les fondements scientifiques du sens dans la vie et se divise en quatre chapitres. Elle débute par un exposé des conceptions théologiques et philosophiques dans les sociétés occidentales et non occidentales (Chapitre 1 et Chapitre 2) avant d'aborder les approches psychologiques contemporaines du sens dans la vie (Chapitre 3). Nous pouvons notamment y retrouver la distinction entre sens dans la vie (*meaning in life*) et sens de la vie (*meaning of life*) en s'appuyant sur les travaux scientifiques les plus récents. Le Chapitre 4 porte plus spécifiquement sur les pratiques centrées sur le sens en abordant les évolutions et les innovations d'un point de vue historique. L'auteur offre également un aperçu général de l'efficacité des interventions en soulignant l'importance des compétences professionnelles et de la formation des praticien-ne-s comme ingrédients critiques à leur réussite.

La deuxième partie se centre sur une présentation détaillée de 39 compétences professionnelles mobilisées par les praticien-ne-s dans la mise en œuvre d'interventions centrées sur le sens. Elles ont été identifiées à partir d'une méta-analyse qui explorait l'efficacité de 60 essais cliniques (Vos, 2016). Une taxonomie en cinq grandes catégories a été proposée à raison d'un chapitre par catégorie. Elles incluent des compétences relatives à (1) l'évaluation, (2) la compréhension théorique et pratique du concept de

sens, (3) la qualité de la relation et la dynamique des échanges, (4) l'analyse de l'histoire de vie et de l'expérience phénoménologique et (5) la connaissance des thèmes existentiels et leur importance dans l'expérience humaine. Il est à noter que l'auteur a récemment proposé un modèle en 13 grandes catégories basées sur la classification de 476 compétences (Vos, 2021). Il rappelle la nécessité de concevoir un référentiel de compétences qui facilite la mise en place de formations visant à développer et renforcer les compétences professionnelles. Ce positionnement reflète assez bien sa posture translationnelle et son engagement envers un dialogue dynamique entre recherche, pratique et formation.

La troisième partie présente une intervention centrée sur le sens à destination de personnes souffrant de maladie chronique ou de maladie grave mortelle en vue de leur apporter un soutien psychologique, et de mieux vivre leur existence malgré la situation. Cette intervention se décompose en dix séances avec un chapitre dédié à chaque séance. Ces chapitres suivent une structure similaire en détaillant les objectifs, les postures à privilégier ainsi que les exercices à réaliser avant, pendant et après la séance. Des temps indicatifs sont même parfois indiqués pour certaines étapes. Plusieurs outils d'évaluation utilisés durant cette intervention sont fournis dans les annexes de l'ouvrage.

En complément, il est possible de souligner la dimension pédagogique et réflexive de l'ouvrage. L'auteur y évoque plusieurs anecdotes personnelles - et notamment l'importance dans sa vie de s'impliquer dans l'écriture et des projets créatifs - et des récits de ses pratiques professionnelles. Des exemples et des études de cas sont régulièrement présentés sous la forme d'encadrés. Enfin, chaque chapitre se termine par une série

d'exercices - qui invitent souvent le lecteur à s'emparer des concepts pour interroger le sens de ses expériences et de son existence - et un résumé des points essentiels à retenir. Ce format permet une lecture à différents niveaux et une mise en perspective des éléments abordés.

En somme, cette lecture translationnelle entre recherches et pratiques est plutôt réussie. Elle offre aux praticien-ne-s la possibilité d'appréhender les interventions centrées sur le sens avec un regard critique et éclairé. Il est possible de rendre plus intelligibles de telles pratiques professionnelles et d'en évaluer l'impact sur les personnes qui en bénéficient (Arnoux-Nicolas et al., 2018 ; Bernaud et al., 2020). Le contexte actuel est particulièrement propice aux questionnements existentiels. En l'occurrence, la crise sanitaire peut se traduire par des réflexions profondes sur le sens de son existence et de ses priorités de vie (de Jong et al., 2020 ; Ekwonye & Truong, 2022). Cela appelle à proposer urgemment de nouveaux dispositifs et à promouvoir de bonnes pratiques pour accompagner les personnes en quête de sens et ainsi les aider à trouver leurs repères et à dépasser leurs difficultés.

LIENS D'INTÉRÊT

L'auteur est co-éditeur de la revue Sciences & Bonheur.

BIBLIOGRAPHIE

Arnoux-Nicolas, C., Sovet, L., Lhotellier, L., Baatouche, N., Bernaud, J.-L., Lepez, S., & de la Faye, B. (2018). Meaning-centered career intervention for college students. In V. Cohen-Scali, J. Rossier & L. Nota. (Eds.), *International perspectives on current research in career counseling and guidance* (pp. 133-146). Springer International Publishing AG.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-61476-2_9

Bernaud, J.-L., & Sovet, L. (2019). Les pratiques d'accompagnement au sens du travail et de la vie. In J.-L. Bernaud, L., Lhotellier, L., Sovet, C., Arnoux-Nicolas, & P. de Maricourt (Éds.), *Sens de la vie, sens du travail : Pratiques et méthodes de l'accompagnement en éducation, travail et santé* (pp. 31-44). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.berna.2019.01.0029>

Bernaud, J.-L., Lhotellier, L., Sovet, L., Arnoux-Nicolas, C., & Moreau, F. (2020). *Psychologie de l'accompagnement : Concepts et outils pour développer le « sens » de la vie et du travail* (2ème éd.). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.berna.2020.01>

de Jong, E. M., Ziegler, N., & Schippers, M. C. (2020). From shattered goals to meaning in life: Life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577708>

Ekwonye, A. U., & Truong, N. (2022). Searching and making meaning of the COVID-19 pandemic: Perspectives of African immigrants in the United States. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(1), 79-103. <https://doi.org/10.1177/00221678211022442>

Sovet, L., & Bernaud, J.-L. (2019). Repères et débats conceptuels sur la psychologie du sens. In J.-L. Bernaud, L., Lhotellier, L., Sovet, C., Arnoux-Nicolas, & P. de Maricourt (Éds.), *Sens de la vie, sens du travail : Pratiques et méthodes de l'accompagnement en éducation, travail et santé* (pp. 15-28). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.berna.2019.01.0013>

Vos, J. (2016). Working with meaning in life in mental health care: A systematic literature review of the practices and effectiveness of meaning-centred therapies. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy* (pp. 59-87). Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-41397-6_4

Vos, J. (2018). *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners*. Palgrave.

Vos, J. (2021). The existential therapeutic competences framework: Development and primary validation. *International Journal of Psychotherapy*, 25(1), 9-51.

Vos, J., & Vitali, D. (2018). The effects of psychological meaning-centered therapies on quality of life and psychological stress: A metaanalysis. *Palliative & Supportive Care*, 16(5), 608-632. <https://doi.org/10.1017/S1478951517000931>

Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115-128. <https://doi.org/10.1037/a0037167>

PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

Laurent Sovet

Université Paris Cité and Univ Gustave Eiffel, LaPEA, F-92100 Boulogne-Billancourt, France

Ses recherches s'inscrivent dans le champ de l'orientation tout au long de la vie et se structurent autour de trois axes : conceptualisation des compétences à s'orienter, accompagnement au sens et évaluation de l'efficacité des pratiques en orientation. Il s'intéresse également à la modélisation du bien-être et du sens au travail.

Contact : laurent.sovet@u-paris.fr

Pour citer cette recension :

Sovet, L. (2022). Recension de « Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners » de Joel Vos (Palgrave, 2018). *Sciences & Bonheur*, 7, 112–115.

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>