

Les apports de la psychologie existentielle pour l'orientation: bilan et perspectives

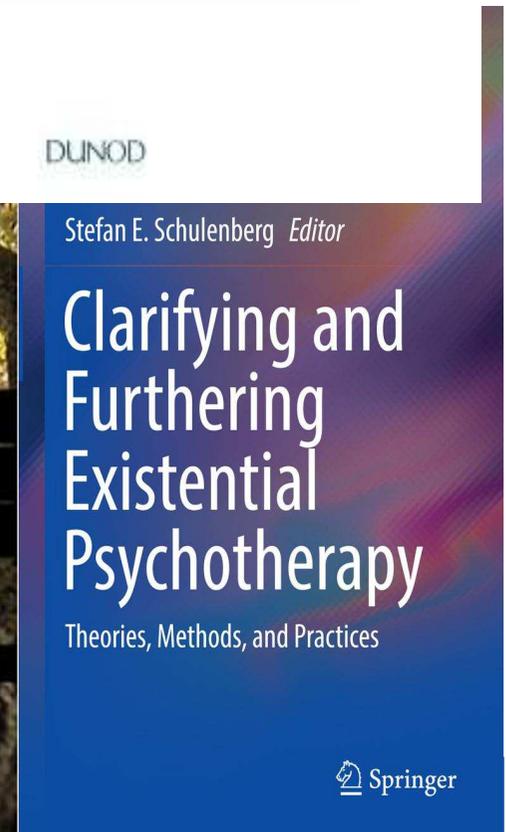
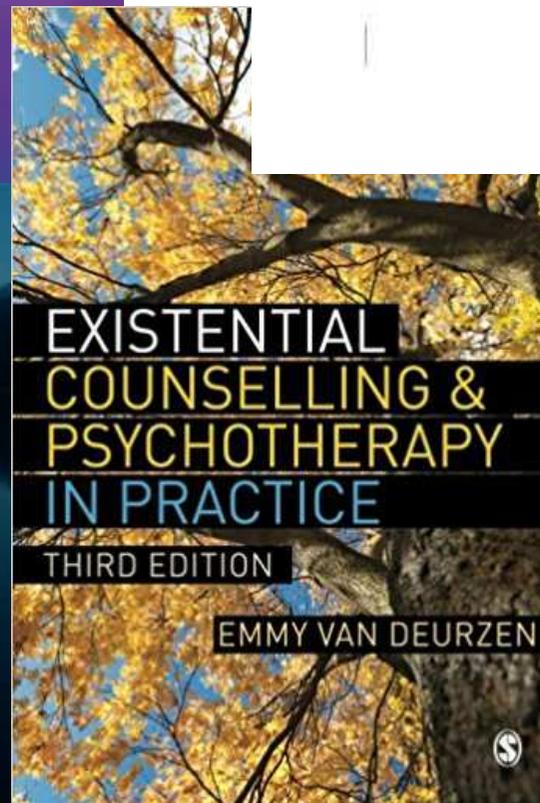
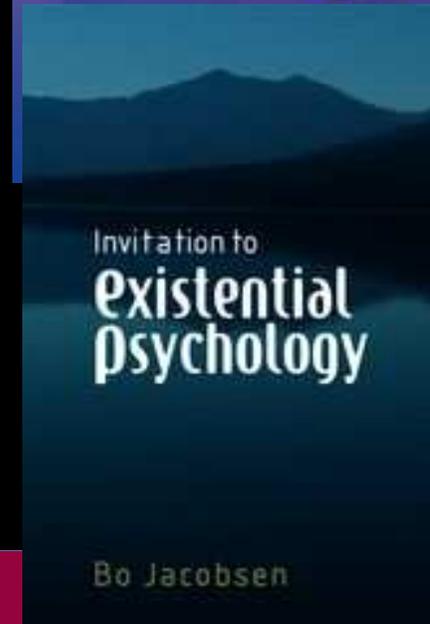
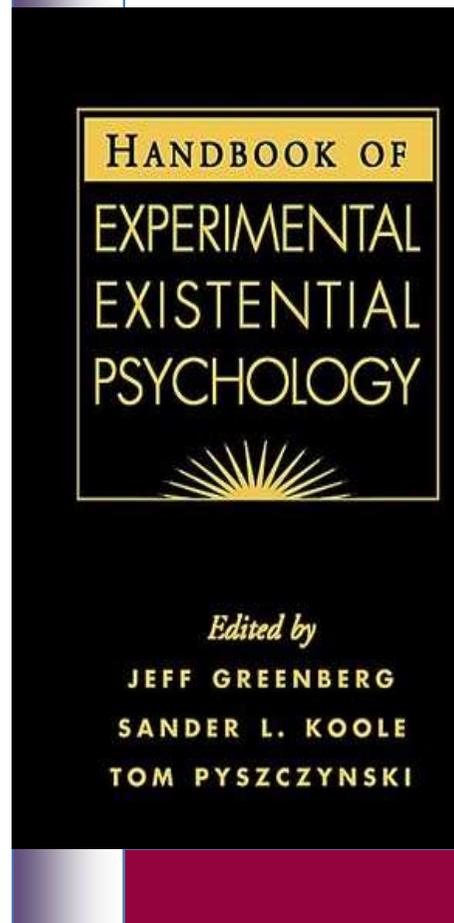
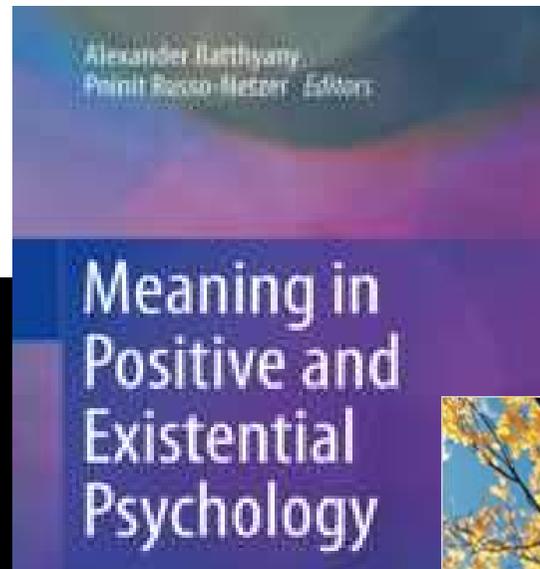
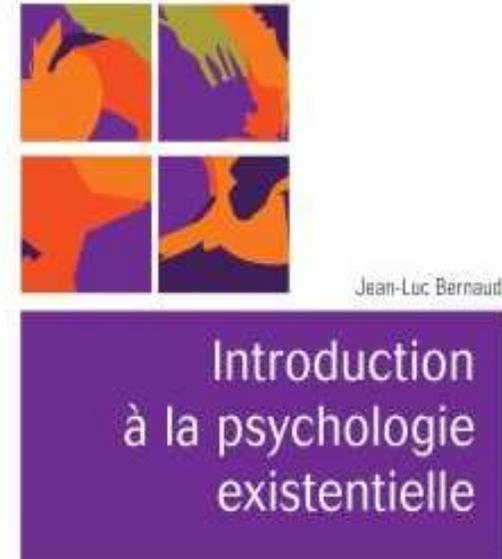
Jean-Luc Bernaud, Professeur des universités

Colloque les sens de l'orientation

Bruxelles 15 juin 2018



La psychologie existentielle: une discipline ?



DUNOD

Stefan E. Schulenberg *Editor*

Clarifying and
Furthering
Existential
Psychotherapy

Theories, Methods, and Practices

 Springer



Quelques principes de l'approche existentielle à retenir:

- 1) Une approche non-déterministe.
- 2) Une réaffirmation du rôle central de la liberté humaine.
- 3) Les « crises » sont moins des symptômes que des matériaux de travail.
- 4) La nécessité de cultiver la part « lumineuse » de l'être humain.

Revisiter les concepts :

Problèmes posés	Concepts classiques en psychologie de l'orientation	Concepts influencés par la psychologie existentielle
Ennui, démotivation à l'école ou au travail	Intérêts professionnels, motivation scolaire ou professionnelle	Emerveillement
Confrontation à l'absurdité, « brown-out »	Dissonance/ consonance cognitive	Sens de la vie et du travail
Adaptation cognitive à des situations	Intelligence cognitive, Compétences	Intelligence spirituelle/existentielle
Confusion identitaire	Concept de soi	Authenticité
Incapacité transitoire à choisir une orientation	Indécision vocationnelle	Dilemmes existentiels

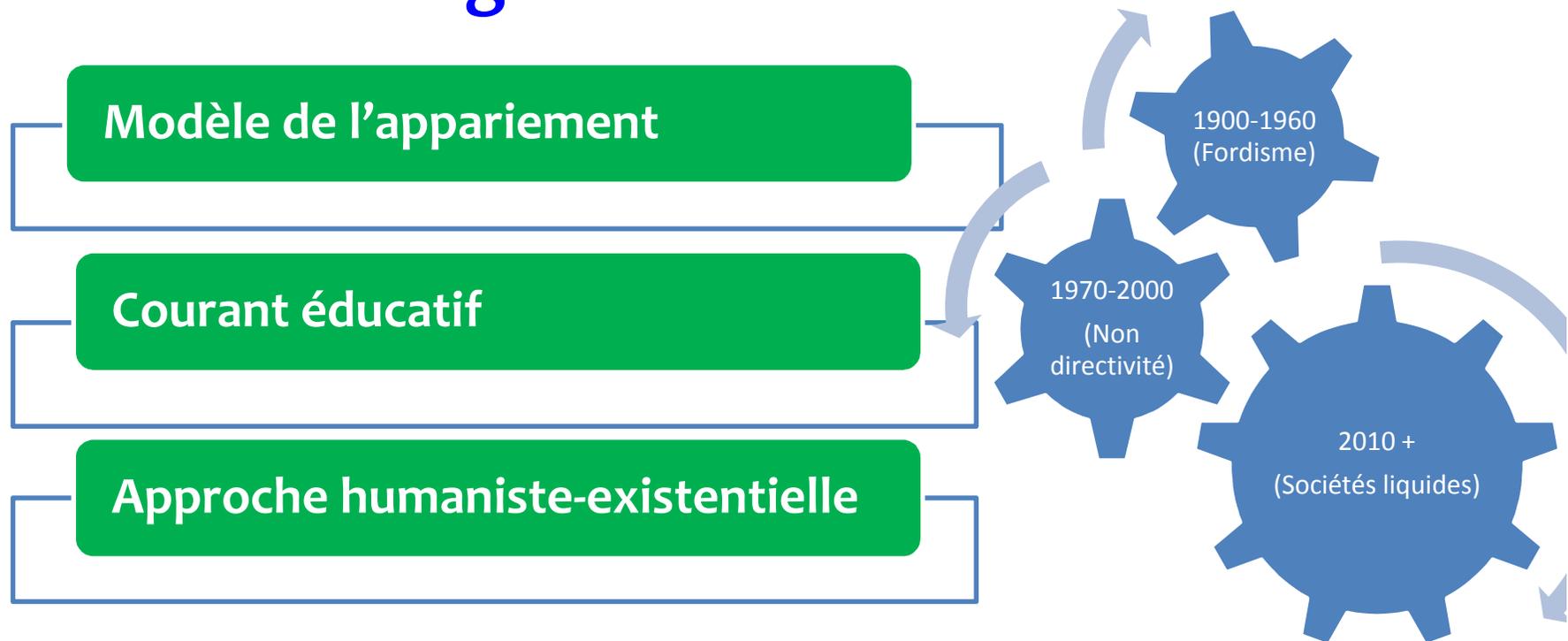
Du côté des méthodes:

- Dialogue socratique (Martinez et al., 2015)
- Entretiens phénoménologiques (ex: IPA, Smith et al., 2009)
 - Récits de vie (Leung, 2010)
- Questionnaires d'évaluation (exemples: authenticité, sens, pensée existentielle, etc.)
 - Exercices spirituels (Hadot, 2002)
- Exploitation de supports esthétiques: films, romans, opéras, B.D., etc. (Bernaud et al., 2015)

Quelques perspectives d'applications actuelles:

- Logothérapie et psychothérapies existentielles (Schulenberg, 2016)
- Management existentiel (dans le travail ou à l'école): exemple le « leadership authentique » (Algera et al., 2012)
- Counseling, conseil en orientation tout au long de la vie pour les salarié(e)s, demandeurs-ses d'emploi et étudiant(e)s

L'évolution des pratiques et des épistémologies en orientation tout au long de la vie



Comment travaille-t-on avec les personnes dans une **perspective existentielle en orientation** ?

- 1) Articuler les dimensions personnelles et professionnelles.
- 2) Acquérir une compétence à penser son rapport à la vie. (perspective ontologique ou méta-ontique plutôt qu'ontique).
- 3) Penser le rapport au temps en étant d'abord tourné vers l'avenir (facticité).
- 4) Aider le bénéficiaire à acquérir une clairvoyance sur lui-même et son rapport aux questions existentielles.
- 5) Intégrer une dimension « esthétique » de la vie (cf. Foucault) qui implique une réflexion sur comment « habiter le monde » et être un acteur/une actrice du changement, auto-transcendant(e).

Craig (2008): distingue 3 niveaux d'approche du rapport à l'existence. Le **niveau ontique**: se focaliser sur les résultats visibles d'un choix de vie. Appliqué à l'orientation:

- Quel métier vais-je choisir ?
- Comment m'inscrire dans cette formation ?
- Comment faire reconnaître mes compétences ?
- Quelle est la meilleure formation pour mon projet ?

Le niveau méta-ontique correspond aux « préoccupations intimes » d'Irving Yalom (2017) revisitées. Dans le champ de l'orientation:

Thématiques	Exemples d'objectifs dans l'accompagnement en orientation
Authenticité	Comment comprendre les écarts entre mes valeurs et les éléments actuels de mon existence ?
Liberté et responsabilité	Comment appréhender ma liberté dans mes choix de carrière et comment l'assumer ?
Mort et finitude	Comment vivre les transitions qui impliquent la fin d'une histoire ou d'un cycle (fin de la formation et entrée dans la vie professionnelle ; perte d'emploi ; changement professionnel ; retraite, etc.) ?
Solitude et isolement	Dans quelle mesure se sent-on seul(e) et/ou soutenu(e) dans ses perspectives de carrière ?
Émerveillement, être et sérénité	Qu'est-ce qui a pu provoquer des « étincelles » dans l'existence et dans les situations de travail : moments de « flux », de joie, d'ouverture au monde et de grâce.
Sens de la vie	Quels sont les engagements professionnels qui pourraient participer à donner un sens à ma vie ?

Le niveau ontologique traite de la question de l'être:

1

Quelle est la signification profonde de mon existence ?

2

Qu'ai-je compris de la dimension spirituelle de la vie humaine ?

3

In fine, comment me situer entre l'être, le paraître et l'avoir ?

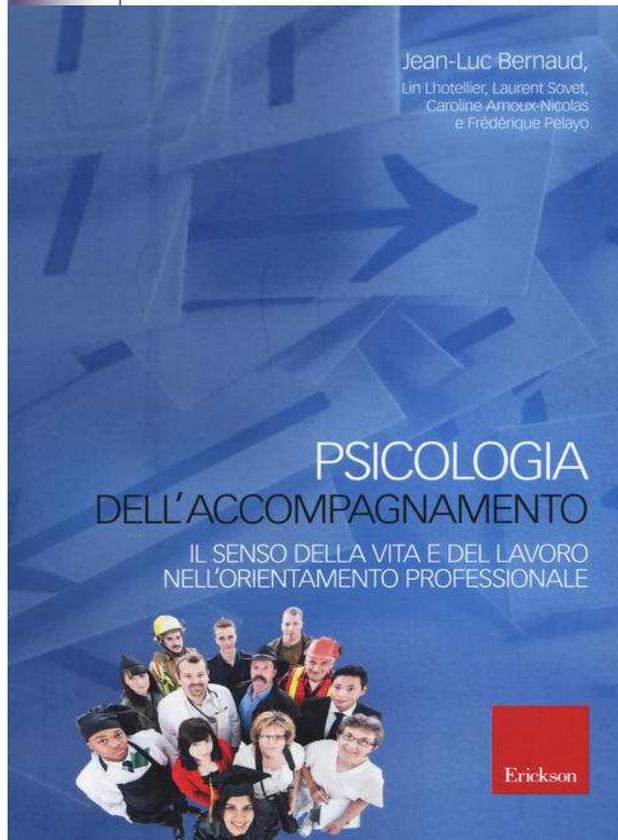
Les interventions de conseil en orientation basées sur une approche existentielle:

- 1) Approches revisitées de l'entretien de conseil: Cohen, Maglio, Hansen**
- 2) Dispositifs d'intervention basés sur l'interprétation de récits de vie**
- 3) Dispositifs d'intervention centrés sur le développement du sens de la vie et du travail**

Comparaison des interventions de conseil en orientation basées sur une approche existentielle:

Auteurs	Durée	Principaux concepts	Méthodes et publics
Cohen (2003)	4 étapes	Responsabilité, Sens Authenticité	Entretiens individuels et dialogues socratiques
Magglio et al. (2005)	Non fixé	Non-être, liberté, solitude, sens	Entretiens et données narratives pour les demandeurs d'emploi
Hansen et al. (2009)	Non fixé	Emerveillement, Approche ontologique	Entretiens individuels
Gomez-Gonzales et al. (2015)	un semestre	Sens et projet de vie	Entretiens de groupe pour les étudiants ou retraités
Bernaude et al. (2015)	14h à 22h	Sens de la vie et du travail, Approche ontologique, Authenticité, Stratégies de vie	Entretien individuel, Groupe, Mixte Approche structurée, supports esthétiques Salariés, demandeurs d'emploi ou étudiants

Présentation générale du dispositif « sens de la vie et sens du travail »



Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier et al.

Psychologie de l'accompagnement

Concepts et outils pour développer
le sens de la vie et du travail



**Accompagnement au sens de la vie
et au sens du travail**
Dispositif individuel
Auteurs : Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet,
Caroline Arnoux-Nicolas, Frédérique Pelayo

CARNET DE BORD

Identité du/de la bénéficiaire:

Présentation
Nous vous souhaitons la bienvenue dans le dispositif individuel d'accompagnement sur le thème « sens de la vie et sens du travail ». Ce dispositif est organisé autour de 7 ou 8 séances afin de vous aider à réfléchir sur vous-même et vos perspectives d'avenir et tendre vers une vie personnelle et professionnelle plus harmonieuse.
Ce carnet de bord est un outil que vous conserverez à l'issue du dispositif: c'est votre fil rouge qui contient tous les exercices et supports pour progresser pendant et entre les séances. Il est donc indispensable de le travailler d'une séance à l'autre et de l'apporter à chaque séance.
Rappelons quelques objectifs du dispositif: permettre au/à la bénéficiaire de questionner le sens de sa vie au travail et hors du travail et lui donner quelques pistes pour être acteur/actrice de son existence. Il vise également, en tenant compte des aspirations de chacun(e), à engager une réflexion sur ce que pourrait être un « art de vivre » sur un plan personnel en articulant celui-ci avec ses perspectives de carrière. Pour atteindre ces buts, le dispositif est accompagné par un professionnel. La méthode repose sur des entretiens avec des objectifs à chaque étape, en sachant qu'une place importante est accordée à l'écoute et au respect de la parole du/de la bénéficiaire.

Incliquez dans la colonne de droite les dates des séances	Dates
Séance 1: Théories implicites du sens	
Séance 2: Analyse des valeurs	
Séance 3: Analyse des modèles et des parcours de vie	
Séance 4: Rapport au travail	
Séance 5: Autobiographie des scénarios de vie personnelle et professionnelle future	
Séance 6: Développement de l'art de vivre	
Séance 7: Une vision 360° du sens de la vie et du travail	
Séance 8 (optionnelle): suivi et compléments	

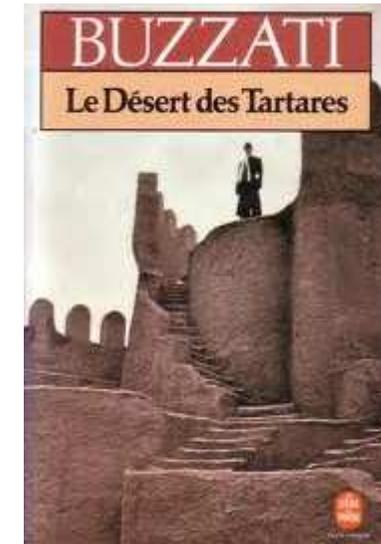
© CARNET DE BORD pour le dispositif d'accompagnement au sens de la vie et sens du travail
Auteurs: Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas, Frédérique Pelayo
Éditions Dunod

1

Structure du dispositif :

Un carnet de bord

Temporalités: 7 à 8 séances de 2h à 3h



Séance 1 : Introduction sur la place du sens de la vie et du travail

Séance 2 : Identification des valeurs existentielles de vie

Séance 3 : Analyse de modèles et des parcours de vie

Séance 4 : Sens du travail, conciliation entre vie au travail et vie hors travail

Séance 5 : Autobiographie des scénarii de vie future

Séance 6 : Définir son propre « art de vivre »

Séance 7 : Synthèse des réflexions et bilan individualisé



Les défis de l'approche existentielle en orientation:

- Une remarque de Yalom
- Le défi de la complexité
- Défenses et adhésion à la démarche existentielle
- Intégrer de nouvelles approches et de nouveaux outils
- Le/La conseiller(e) comme « désigner »