
LE SENS

(RE)TROUVER UN SENS
À SA VIE

EGIDE ALTENLOH -
PSYCHOLOGUE





Les deux jours les plus importants de votre vie sont le jour où vous êtes né et le jour où vous découvrez pourquoi

Mark Twain



ATTENTION !

- Vous ne trouverez pas LE sens DE la vie dans cette conférence
- Nous allons parler du « Sens dans la vie », dans la vie de chacun



PLAN DE LA CONFÉRENCE

- Qu'est-ce que le sens ?
- Le sens comme une expérience
- Le sens comme une attribution
- Les sources de sens
- Crise de sens
- Dépasser la crise de sens



LE SENS ?

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Définitions

DÉFINITIONS

- Interrogation sur l'origine, la nature et la finalité de l'existence en général, humaine en moins général et de soi-même en particulier. (Sens de la vie)
- Réponses aux questions « pourquoi suis-je ici? », « quel est mon rôle? », « qu'est-ce qui compte vraiment? ».
- Sentiment que notre propre vie est **cohérente, significative, orientée et reliée**



LE SENS COMME UNE EXPÉRIENCE...

COHÉRENCE

- La cohérence est un sentiment d'uniformité et de compréhensibilité. Elle est fondée sur l'expérience que nos perceptions, nos actes et nos objectifs ont un sens pour nous, qu'ils ne sont pas incompatibles les uns avec les autres mais qu'au contraire (idéalement) ils se complètent et se construisent les uns les autres (cohérence horizontale et verticale).

SIGNIFICATIVE

- *perception de la portée de notre action (ou non-action). Si nos décisions ou nos actes restent sans conséquences, nous nous sentons non pertinents, insignifiants et donc dénués de sens.*

ORIENTÉE

- *L'orientation représente la disponibilité d'une **direction** ou d'un but.*
- *Le fait d'avoir un but, de connaître la direction que devrait prendre sa vie, sert de boussole lorsque des décisions doivent être prises, lorsque des objectifs sont choisis et poursuivis.*
- *De même, l'accès à une telle **boussole** facilite l'élimination des possibilités qui ne correspondent pas aux valeurs ou aux objectifs personnels.*
- *Le sens de l'orientation est considéré comme indispensable à la recherche active d'un sens à la vie.*

RELIÉE

- Reliée renvoie au sentiment d'appartenance
- L'appartenance signifie se percevoir comme faisant partie d'un ensemble plus vaste, comme ayant une place dans ce monde. Il s'agit d'une expérience existentielle plutôt que d'un type d'appartenance sociale.
- Elle peut être considérée comme une réponse à l'isolement existentiel, que Yalom (1980) appelle l'un des quatre principes existentiels.
- L'isolement existentiel signifie un isolement fondamental, provoqué par l'idée que je suis seul responsable de ma vie et que je suis le seul auteur de ma vie.
- Le sentiment d'appartenance contrecarre cet isolement en s'engageant dans la trinité du lien. (Soi – Autre – Monde : SAM)
- L'inclusion (Ryan et Deci 2008) fait partie des 3 besoins fondamentaux avec l'autonomie et la compétence.



ORIGINES DU QUESTIONNEMENT (YALOM)

- La mort : fin des possibilités
- La liberté : naissance de la responsabilité
- L'isolement : nous arrivons seul et nous partirons seul
- L'absence de sens intrinsèque à l'existence

QUAND NOUS POSONS-NOUS LA QUESTION DU SENS ?

- Lors d'un décès
- Lors d'un changement important non prévu
- Lors d'un accident ou un traumatisme
- Quand l'ennui et le non sens nous titillent
- Lors d'une maladie
- Lors d'une perte importante ou un échec personnel

Ces événements nous amènent à nous poser la question :

POURQUOI ?

= Crise de sens

UNE SOCIÉTÉ DU « BIEN-ÊTRE » FAVORISE LA CRISE DE SENS

- Dans une société basée sur les inégalités et un fonctionnement opaque (la nôtre donc) se poser la question pourquoi **n'est pas bon** pour notre « bien-être ».
- Se poser la question du « pourquoi? » nous renvoie à nos choix, à notre propre responsabilité ... notre habileté à répondre ... nos actions ... et finalement, à la portée de celles-ci.
- Vivre pour vivre n'est plus suffisant comme sens à la vie. « Profiter de la vie » n'est plus suffisant. Se poser la question du »Pourquoi? « nous pousse à réfléchir à ce qu'est une « bonne vie », une vie qui aura un sens, au moins pour nous.
- Quel métier choisir ? Quelle type de relation ? Mariage ou non ? Enfant ou non ? Quelle école ? Quelle éducation ? Quel parti voter ? Se faire vacciner ou non ? Vacciner ses enfants ? ... Chaque choix a des conséquences ... ainsi que l'absence de choix.

Vouloir une vie qui a du sens, dans notre société, implique un temps de **désillusion...**

ÉVALUER LE SENS ET LA CRISE DE SENS

Totalement d'accord

Pas du tout d'accord

		0	1	2	3	4	5
1	J'ai une vie épanouie.						
2	Je souffre de ne pas trouver de but dans ma vie.						
3	Par mes actions, je peux faire une différence dans ce monde.						
4	Je ne trouve pas de sens à ma vie.						
5	J'ai le profond sentiment de faire partie d'un d'un tout plus vaste.						
6	Ma vie semble vide.						
7	J'ai un sentiment de direction dans ma vie.						
8	Les différentes choses que je fais dans ma vie se complètent de manière significative.						

CORRECTION

Meaningfulness: Sum (1, 3, 5, 7, 8) = _____

Table 3.2 Interpretation of your meaningfulness score

		<i>Below Average</i>	<i>Average</i>	<i>Above Average</i>
Men	16–25 years	0–9	10–20	21–25
	26–50 years	0–9	10–20	21–25
	51–90 years	0–11	12–22	23–25
Women	16–25 years	0–11	12–20	21–25
	26–50 years	0–11	12–22	23–25
	51–90 years	0–13	14–22	23–25

Crisis of meaning: Sum (2, 4, 6) = _____

Table 3.3 Interpretation of your crisis of meaning score

		<i>Average</i>	<i>Increased</i>	<i>Critical</i>
Men	16–25 years	0–3	4–8	9–15
	26–50 years	0–2	3–8	9–15
	51–90 years	0–1	2–8	9–15
Women	16–25 years	0–3	4–8	9–15
	26–50 years	0–2	3–8	9–15
	51–90 years	0–1	2–8	9–15

Table 9.1 Identification of four types of meaning (mean scores)

<i>Meaningfulness</i>	<i>Crisis of Meaning</i>	<i>Type of Meaning</i>
≥ 3	< 3	Meaningfulness
< 3	≥ 3	Crisis of meaning
< 3	< 3	Existential indifference
≥ 3	≥ 3	Conflicting

LES 26 DOMAINES DE SENS : CHOISISSEZ 5 PHRASES SIGNIFIANTES

- J'interviens quand je vois une injustice commise (engagement social)
- Ma religion me donne de la force (religiosité)
- Mon but est de vivre en harmonie avec la nature (connexion à la nature)
- Il est important pour moi de me comprendre et de comprendre mon comportement (connaissance de soi)
- Je pense qu'une alimentation saine est d'une grande importance (santé)
- J'essaie de faire du monde un endroit où il fait bon vivre (générativité)
- Il y a certaines choses dans la vie que je considère comme sacrées (spiritualité)
- Je recherche les défis (défi)
- L'indépendance est extrêmement importante pour moi (individualisme)
- Lorsque j'en ai l'occasion, je montre mes forces (pouvoir)
- Je suis toujours à la recherche de tâches qui m'apprendront quelque chose (développement)
- J'ai besoin de produire d'excellents résultats (succès)
- La liberté est la chose la plus importante pour moi (liberté)
- J'aime remettre tout en question (Connaissance)
- Picasso avait raison de dire que les choses les plus importantes dans la vie sont d'être créatif et imaginatif (créativité)
- Les gens ne devraient pas remettre en question les traditions éprouvées et testées (tradition)
- Les gens doivent toujours être réalistes (sens pratique)
- Chacun a besoin de valeurs claires auxquelles se raccrocher (morale)
- La raison est la mesure de toute chose (raison)
- J'ai besoin d'être entouré d'autres personnes (communauté)
- Il est important pour moi de rire de bon cœur au moins une fois par jour (amusement)
- Je consacre beaucoup de temps aux questions d'amour et de romance (amour)
- Les gens devraient se gâter régulièrement (confort)
- Je pense toujours à la façon dont je peux rendre les autres heureux (soin)
- Je veux vivre pleinement chaque moment de ma vie (attention)
- Je recherche l'harmonie intérieure (harmonie)



POUR CHACUNE DES PHRASES DEMANDEZ-VOUS :

- Qu'aviez-vous en tête lorsque vous avez choisi cette phrase ?
- Pouvez-vous dire pourquoi cela a de l'importance pour vous ?
- Son importance a-t-elle changé au fil du temps ? Comment est-elle aujourd'hui ?
- Est-ce que vous vivez en fonction de cela en ce moment, ou est-ce que quelque chose y fait obstacle ?
- Qu'est-ce qui devrait changer pour la rendre plus importante dans votre vie ?

LE SENS COMME UNE ATTRIBUTION



TROIS PACMAN'S OU UN TRIANGLE ?

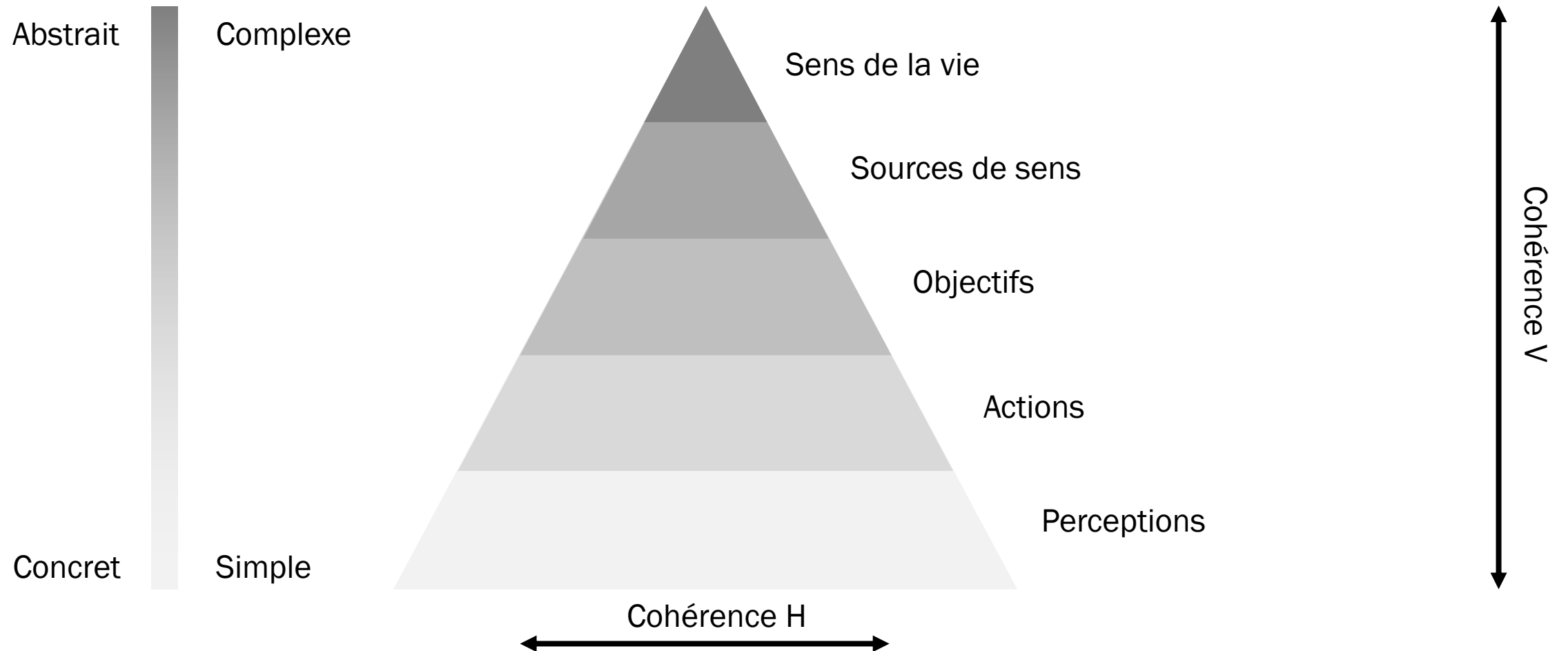




SENS = DIMENSION SUPPLÉMENTAIRE

- Un ajout à ce qui est – de l'ordre dans du désordre
- Dépend de la personne et de la situation
- Commence par les sens...

MODÈLE HIÉRARCHIQUE DU SENS (SCHNELL 2009)





CONSTRUCTION DU SENS ET COHÉRENCE VERTICALE

- Les perceptions différentes nous amènent un surplus : notre potentiel d'interaction avec le monde
- Certaines actions nous amènent un surplus : un lien avec nos objectifs
- certains objectifs nous amènent un surplus : les sources de sens
- Les sources de sens complémentaires nous amènent un surplus : le sens de la vie
- Le sens de la vie nous amène un surplus : le sens de sa propre vie (perspective socio-historique)



LECTURE TOP DOWN

- Si la vie a un sens, une orientation active vers les sources de sens est motivée. À partir de celles-ci, la poursuite d'objectifs spécifiques s'impose, ce qui alimente à son tour une action significative et façonne la perception en conséquence.
- Si, au contraire, la vie est considérée comme dépourvue de sens, alors rien ne vaut la peine. Pourquoi s'engager, poursuivre des objectifs ou essayer de faire ce qu'il faut ?



INTÉGRATION SOCIALE ET HISTORIQUE DU SENS DE LA VIE

- La vie est perçue comme ayant un sens lorsqu'elle prend la forme d'une histoire - intégrée dans le cours de l'histoire/des histoires.
- *Puis-je relier l'histoire de ma vie à celle des gens qui m'entourent, me situer dans la situation sociale et historique actuelle ? Ou est-ce que je me sens isolé, aliéné ?*

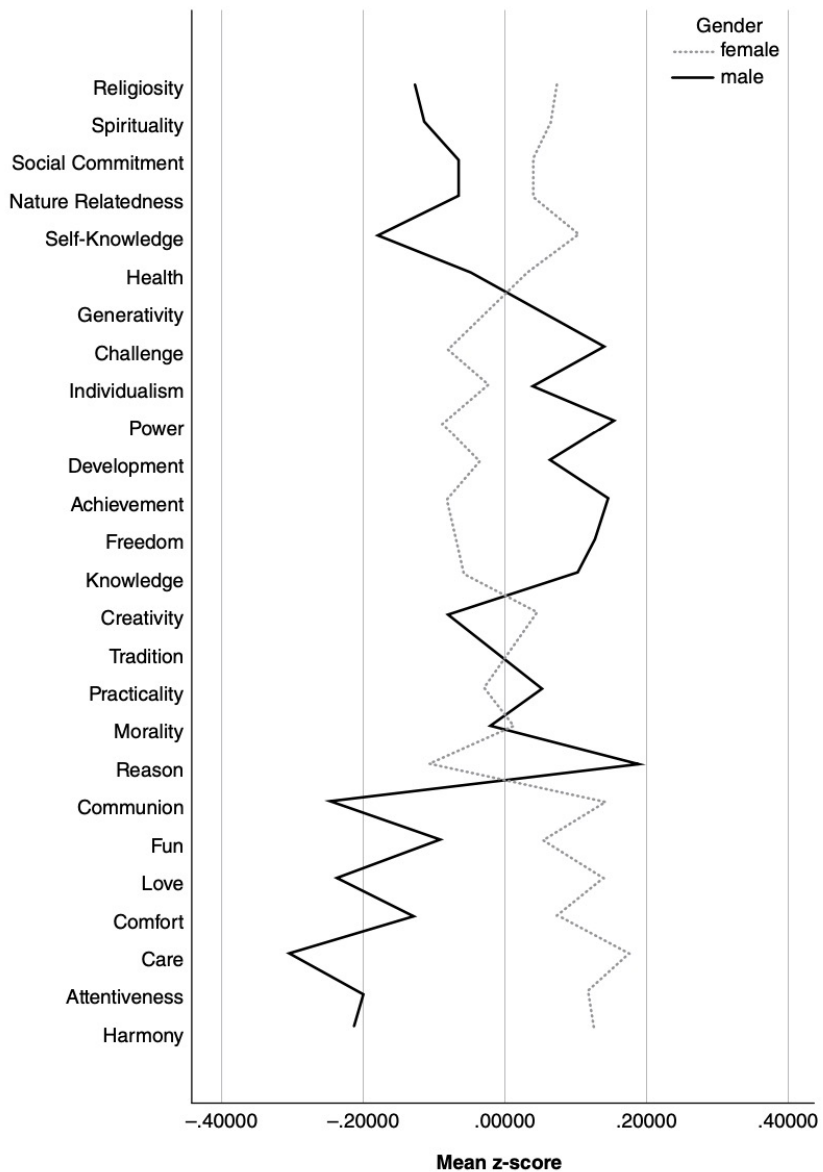
Table 5.1 Prediction of sources of meaning through personality traits
(multiple regression, N = 310)

	% Explained by Big Five	Neuro- ticism	Extra- version	Open- ness	Agree- ableness	Conscien- tiousness
Religiosity	5				+	
Spirituality	9	++	+		+	
Social Commitment	19			+++	++	
Nature Relatedness	15		--	++	++	+
Self- knowledge	33	+	-	+++		+
Health	19		-	+	+	+++
Generativity	7			+		++
Challenge	28		+++	+	-	--
Individualism	23		+	+++	--	
Power	40		+++		--	+
Development	33	-		+++		++
Achievement	25	++	+		--	+++
Freedom	11			++	--	
Knowledge	34		-	+++	-	++
Creativity	33			+++		
Tradition	35	++		--	+	++
Practicality	28		++	--		+
Morality	16	++		--		+++
Reason	30			-		+++
Communion	35	++	+++		+++	
Fun	25		+++	-		-
Love	17	+++	++	+	+	
Comfort	15		++	+		--
Care	31	+	++	+	+++	+
Attentiveness	12	+	++	+	+	+
Harmony	24	+		++	+++	++

Note: +) beta < 0.2; ++) beta 0.2–0.3; +++ beta > 0.3; -) beta < -0.2; --) beta -0.2–0.3; ---) beta < -0.3

SOURCES DE SENS ET PERSONNALITÉ

- Une personne sociable, ouverte et agréable a plus de chance de trouver du sens à sa vie
- La tendance à ressentir des émotions négatives (neuroticism) n'est pas un prédicteur de non sens mais la spiritualité, l'achèvement, la tradition, la moralité, la communion et ...
L'amour



SENS ET GENRE

- Homme : actualisation de soi et agentivité
- Femme : communion et harmonie

AU QUOTIDIEN: ENTRE SENS ET PLAISIR

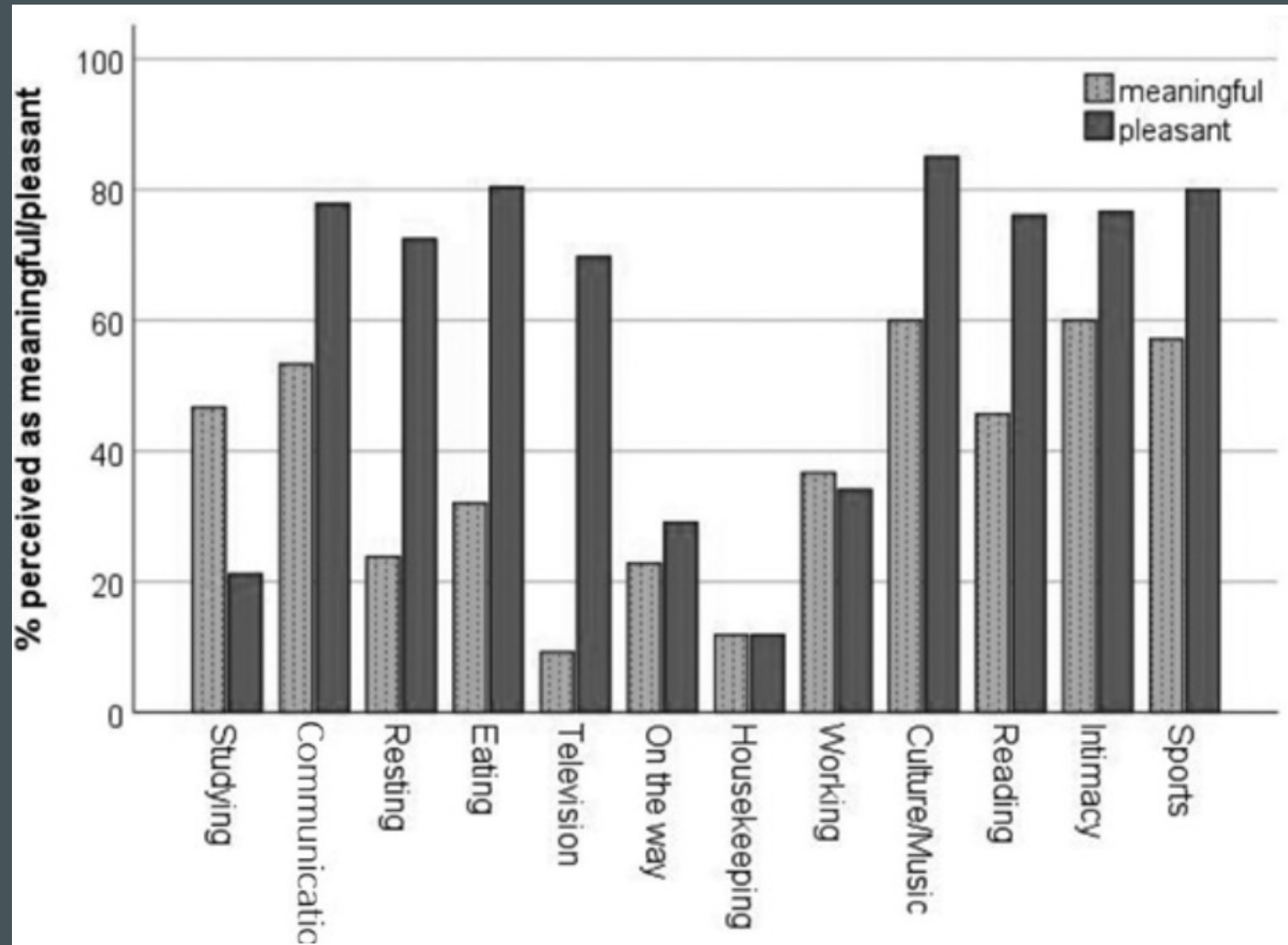


Figure 5.6 Frequencies (in %) of activities perceived as meaningful and pleasant



LE JOURNAL DU SENS

- Notez chaque jour
 - Ce que vous avez fait qui avait du sens
 - Ce que vous avez fait qui vous a amené du plaisir
 - Ce que vous avez fait qui vous a amené de la satisfaction (utilité)
- Après une semaine, faites le ratio de chaque type d'activités
 - Sens vs Non Sens, Plaisir vs Non Plaisir, Utile vs Inutile
 - Suis-je satisfait avec ce ratio ?
 - Pourquoi suis-je insatisfait et qu'est-ce que je fais qui n'ait pas de sens (ou plaisir, ou utilité)?
 - Que puis-je faire pour augmenter ce ratio de façon satisfaisante ?

A photograph of a forest path at dusk or dawn. The path is covered in fallen autumn leaves and splits into two directions. In the center, at the fork, there is a yellow signpost with two arrows. The top arrow points right and says 'This Way?'. The bottom arrow points left and says 'That Way?'. The background is a dense forest of tall, thin trees, with some light filtering through the canopy.

This Way?

That Way?

LES SOURCES DE SENS



LE TOP 10

1. Générativité
2. Soins
3. Religiosité
4. Harmonie
5. Développement
6. Engagement social/sociétal
7. Attention
8. Lien avec la nature
9. Créativité
10. Communion

N° 1 = Faire ou créer des choses qui vont durer dans le temps

LES 26 SOURCES DE SENS

Table 6.1 Sources and dimensions of meaning, with annotations

Scale/Dimension	Content Description
Selftranscendence	Relating to something that is greater than the self
Selftranscendence, Vertical	Orientation towards transcendence
Religiosity	Religious life and personal relationship with God
Spirituality	Subjective approach to a higher reality
Selftranscendence, Horizontal	Commitment to concerns beyond immediate self-interest
Social Commitment	Active advocacy for the common good or human rights
Nature Relatedness	Harmony and connectedness with nature
Self-Knowledge	Search for and confrontation with the “true” self
Health	Preservation and promotion of health
Generativity	Doing or creating things of lasting value
Selfactualisation	Self-determination and self-optimisation
Challenge	Search for new things, variety and risk
Individualism	Individuality and living out potentials
Power	Fight and dominance
Development	Goal-orientation and growth
Achievement	Competence and success
Freedom	Unconstraint and independence
Knowledge	Questioning, informing and understanding
Creativity	Fantasy and creative design
Order	Conservative-preserving value orientation and pragmatism
Tradition	Holding on to the proven and the familiar
Practicality	Applicability and practical relevance
Morality	Morality and clear guidelines
Reason	Prudence, consideration and rationality
Well-Being and Relatedness	Promotion of own and shared well-being
Communion	Closeness and friendship
Fun	Humour and pleasure
Love	Romanticism and intimacy
Comfort	Well-being and leisure
Care	Caring and helpfulness
Attentiveness	Mindfulness and rituals
Harmony	Balance and harmony with oneself and others

Source: Courtesy of Tatjana Schnell 2020. All rights reserved



GÉNÉRATIVITÉ

- il s'agit de "porter l'amour dans l'avenir" en apportant une contribution à la société, au grand tout, aux générations à venir (Erikson, 1988).
- Cela peut se faire de diverses manières, notamment
 - en procréant,
 - en donnant naissance à des enfants et en les élevant,
 - en éduquant les générations futures
 - et en s'engageant sur le plan politique, artistique et culturel.
- Les études montrent que la générativité est possible très tôt et qu'elle a un sens à tout âge.



ETENDUE ET ÉQUILIBRE

- Entretenir et cultiver entre 3 et 5 grandes dimensions de sources de sens permet de maximiser la perception que la vie ait un sens
- Plus les sources de sens poursuivies sont différentes (et complémentaires) mieux c'est
- Ex : étudiante perfectionniste
- Ex : les parents dévoués



CAS PARTICULIER DE LA TRANSCENDANCE DE SOI

- Trait de personnalité qui implique l'expansion des frontières personnelles, y compris, potentiellement, l'expérience d'idées spirituelles telles que se considérer comme faisant partie intégrante de l'univers.
- Plus la transcendance de soi est présente dans les sources de sens, plus la vie paraîtra avoir un sens, indépendamment de la présence ou non des autres sources de sens
- Transcendance de soi verticale > Transcendance de soi horizontale



TRANSCENDANCE VERTICALE ET HORIZONTALE

- Transcendance de soi verticale
 - Religiosité : vie religieuse et cultiver un lien personnel avec Dieu
 - Spiritualité : connexion subjective à une réalité plus grande que soi
- Transcendance de soi horizontale
 - Engagement social : Engagement actif dans les droits humains et le bien commun
 - Lien avec la nature : harmonie et connexion avec la nature
 - Connaissance de soi : recherche et confrontation avec le « vrai » soi
 - Santé : préservation et promotion de la santé (humaine et autre-qu'humaine)
 - Générativité : faire ou construire quelque chose qui profitera aux générations futures

CONNAITRE SES FONDATAIONS

- Selon-vous, qu'est-ce qu'une bonne personne ?
(Pourquoi ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?)
- Quelle est votre « devise » dans votre vie ? (Pourquoi ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?)
- À quoi ressemble une journée idéale ? (Pourquoi ? Que signifie pour vous chaque élément de cette journée ?)
- Quand et dans quelles circonstances vous sentez-vous bien, cohérent, unifié, aligné ? (Pourquoi ? Qu'est-ce que ces activités/situations signifient pour vous ?)



LES RELATIONS SOCIALES : PREMIÈRE SOURCE DE SENS ?

- Réponses majoritaires à la question : Quelles sont les trois choses les plus importantes dans votre vie ?
 - (84%) Les relations – la famille
 - (40%) Le travail

DISTINGUER SOURCES SENS ET OPPORTUNITÉ DE SOURCES DE SENS : CAS DE JULIEN (20 ANS)

- *Quelles sont les réunions ou les célébrations les plus importantes pour toi ?*
- *Les réunions familiales.*
- *Pourquoi ?*
- *Parce que c'est fun, on rigole beaucoup.*
- *Qu'est-ce que cela signifie pour toi ?*
- *Se détendre, se relaxer, rivaliser un peu avec les autres, relever quelques défis !*

Réunion Familiale = opportunité de CONFORT, d'AMUSEMENT et de DEFIS

DIFFICULTÉ DANS L'EXPLORATION DES SOURCES DE SENS

- Ce qui met du sens dans notre vie n'est pas directement accessible à notre conscience.
- Réside dans nos connaissances implicites, avec nos croyances, nos conceptions du monde, du vrai et du faux, du juste et de l'injuste.
- Nous ne pouvons y accéder que par des voies contournant les « évidences » et les réponses conditionnées ou socialement acceptables.



INCLUSION SOCIALE : OPPORTUNITÉ DE SENS

- Favorise l'émergence des sources de sens
- Favorise le soutien émotionnel
- Donne de multiples opportunités de se relier à des sources de sens variées
- Lieu de réciprocité

LE SENS ET LE TRAVAIL



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)



LE TRAVAIL ?

- Espace de relation sociale
- Espace d'apprentissage et d'épanouissement des compétences
- Espace de ressources et de soutien
- Espace d'opportunité de sources de sens



LE BROWN-OUT QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Perte d'énergie dans la réalisation des tâches
- Perte de sens dans les activités de son travail
- Diminution de la motivation intrinsèque



ORIGINES DU BROWN-OUT

- Objectif de l'activité = produire des richesses (argent) ≠ opportunité de sens
- Modèle relationnel = compétition ≠ collaboration
- Tâches répétitives et administratives
- Stress intense sur une longue période de temps
- Dissonance entre les opportunités de sens proposées par le travail et les attentes personnelles
- Anonymat au sein de l'entreprise (ex. multinationale, très hiérarchisée)
- « Job à la con » laissant un profond sentiment d'inutilité...



SORTIR DU BROWN-OUT

- Changement d'attitude
- Changement de poste
- Exploration des opportunités de sens offertes par les activités sans son travail
- Démission conventionnelle et reconversion pro

CRISE DE SENS



IMPLICATION DE LA CRISE DE SENS

- Dépression, anxiété, pessimisme, humeur négative
- Résilience, auto-détermination, auto-apaisement, motivation, image de soi dégradés
- Difficile voire impossible d'en parler à autrui
- Prédicteur de comportements suicidaires (plus important que grand stress ou dépression)

ÉPIDÉMIE DE CRISE DE SENS

- Traditionnelle crise du milieu de vie
- Crise de la 20 aine
- Brown-out
- Phénomène de la « Grande Démission »
- Concerne $\frac{3}{4}$ des personnes en perte de sens

16/29 : 30/39 : 40/49 : 50/59 : 60/69 : 70/79 :
27% 17% 15% 7% 4% 5%

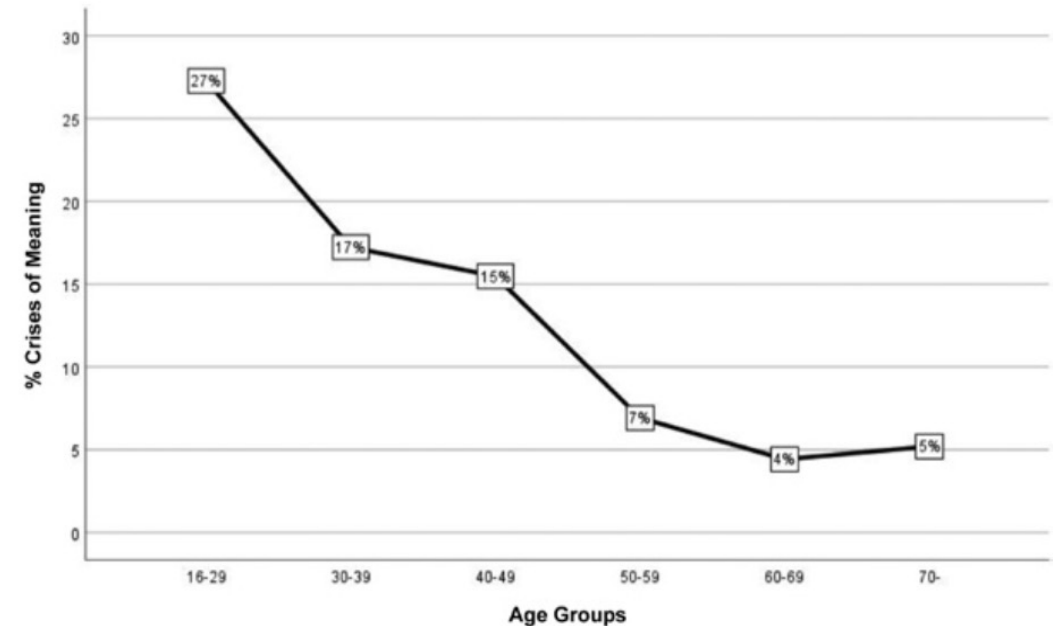


Figure 8.1 Crises of meaning (%) in six age groups (N = 1,291)

Données collectées entre 2015 et 2018
auprès de 8000 personnes



CRISE DE SENS NÉCESSAIRE POUR UNE VIE AUTHENTIQUE

Autant la physicalité de la mort détruit l'homme que l'idée de celle-ci peut le sauver – YALOM

- Cette crise permet de mettre au centre de nos préoccupations le sens de notre vie
- Un accompagnement spécifique (thérapie existentielle, logothérapie, accompagnement spirituel...) permet de la traverser
- Souffrance et confrontation nécessaire à une transformation en profondeur
- Changements nécessaires et parfois radicaux comme seule issue = anxiété, panique, terreur



DE BIENHEUREUSES ILLUSIONS VOLENT EN ÉCLAT

- Le monde est juste (ce qui nous arrive est juste et cohérent)
- Je suis meilleur que la moyenne (je fais les choses mieux que les autres, je suis plus intelligent, plus beau, plus...)
- Erreur optimiste (je risque moins que les autres car je contrôle mieux)
- Optimisme appris (je réussis car je suis compétent, j'échoue à cause de circonstances extérieures)
- Illusion d'immortalité (La mort est trop loin de moi pour que je la prenne au sérieux)
- Tradition (On a toujours fait ainsi, je n'en suis pas responsable)



DÉPASSER LA CRISE DE SENS ?

- Reconstruire un modèle du monde « optimiste » intégrant nos nouvelles perceptions
- Prendre la mesure de la responsabilité de nos actions
- Reconnaître notre propre fin
- Explorer nos « fondations »
- Vivre selon nos standards de « vie digne » et non de « vie facile »

UN TRAVAIL DE SENS EN GROUPE ?

- Atelier « Sens et Valeurs »
- 8 séances s'étalant du 9 mai au 4 juillet (pas de session le 30 mai) les lundis soirs de 20h à 21h30.
- 10 personnes maximum
- 260 eur

Inscription sur www.psyris.be dès ce soir