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

Paris : Dunod.

Marie-Claudine Haumont



Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/osp/4758>

DOI : [10.4000/osp.4758](https://doi.org/10.4000/osp.4758)

ISSN : 2104-3795

Éditeur

Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP)

Édition imprimée

Date de publication : 15 septembre 2015

ISSN : 0249-6739

Référence électronique

Marie-Claudine Haumont, « J.-L. Bernaud, L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas & F. Pelayo. Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail. », *L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 44/3 | 2015, mis en ligne le 01 septembre 2017, consulté le 22 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/osp/4758> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/osp.4758>

Ce document a été généré automatiquement le 22 septembre 2020.

© Tous droits réservés

J.-L. Bernaud, L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas & F. Pelayo. Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail.

Paris : Dunod.

Marie-Claudine Haumont

RÉFÉRENCE

J.-L. Bernaud, L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas, & F. Pelayo
Paris : Dunod.

- 1 Cet ouvrage de 160 pages propose un nouveau modèle d'accompagnement psychologique destiné à aider des personnes en quête de repères (demandeurs d'emploi, jeunes, salariés, etc.), à mieux se connaître, à faire émerger leurs aspirations profondes, et à vivre davantage en harmonie avec elles-mêmes et leur environnement. Au fil des séances de l'accompagnement, les personnes vont développer leur capacité réflexive, mettre en mots leur propre sens de la vie et du travail, construire leur identité personnelle et professionnelle, et s'engager dans des actions cohérentes avec leur modèle « d'art de vivre ».
- 2 La démarche a été bâtie par un groupe de travail universitaire du CNAM-INETOP (Conservatoire national des arts et métiers – Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle), à partir d'une réflexion collective, étayée de lectures scientifiques et culturelles, et d'une expérience menée au niveau de la consultation d'accompagnement au sens de la vie et du travail. Elle prend pour postulat épistémologique le besoin fondamental de l'être humain de donner du sens à son

existence, tout en considérant la complexité et l'instabilité de cette construction, qui nécessite un travail de réflexion propre à chacun.

- 3 La première partie de l'ouvrage (pp. 5-40) est consacrée aux fondements théoriques du sens de la vie et du travail. Après avoir relevé les différentes acceptions, composantes et propriétés du « sens », les auteurs livrent une revue de la littérature pluridisciplinaire, culturelle et scientifique, sur le « sens de l'existence ». Les courants de pensée philosophiques sur ce thème se sont développés depuis l'Antiquité. La sociologie et la psychologie ont investi le sujet au cours du XX^e siècle, mais les auteurs soulignent un intérêt grandissant dans le champ de la psychologie scientifique depuis le début du XXI^e siècle, se traduisant par un accroissement des publications sur le sujet. Cette évolution pourrait révéler un besoin manifeste de retrouver du sens, dans une société en mutation et en perte de repères traditionnels ; une explication peut également être apportée par une orientation de la recherche en psychologie, davantage tournée vers la subjectivité humaine. Ainsi trois modèles psychologiques destinés à favoriser la construction du sens se sont développés, et sont décryptés dans l'ouvrage : la logothérapie, la psychologie positive et le life-designing. Cet intérêt pour le développement du « sens » apparaît justifié au regard des résultats des nombreuses recherches citées par les auteurs, qui montrent une corrélation élevée entre le « sens du travail » ou « le sens de la vie », et la santé psychologique.
- 4 Dans la seconde partie de l'ouvrage (pp. 41-123), les auteurs décrivent, avec une grande précision, la pratique de l'accompagnement psychologique qu'ils proposent. Ce dispositif s'adresse à toute personne désireuse de développer son « sens du travail » et son « sens de la vie », quel que soit son âge, son statut, son niveau de qualification, son état de santé, à l'exclusion des personnes présentant une décompensation psychique. Bien qu'un accompagnement individuel soit préconisé, il peut également s'exercer en groupe ; il doit être distingué d'un bilan de compétence, d'un coaching ou d'une psychothérapie, même si ces démarches peuvent être menées de manière conjointe. Par ailleurs, une certaine souplesse est permise puisqu'une utilisation partielle ou intégrant des variantes est envisagée par les auteurs.
- 5 L'accompagnement, réalisé par un professionnel de l'orientation, va consister à développer chez le bénéficiaire une attitude réflexive, une capacité à anticiper les obstacles, à imaginer des stratégies de dépassement, et à entrer dans l'action avec une confiance en soi accrue. Le dispositif s'appuie sur un outil : le carnet de bord (disponible en ligne sur le site de l'éditeur) ; il va guider la réflexion de la personne dans la préparation des séances, et il sera un support précieux pendant chaque séance, pour la conduite des entretiens entre le bénéficiaire et le conseiller. Cette pratique de l'entretien et l'attitude du conseiller, dont les principes sont rappelés, vont jouer un rôle fondamental dans l'accompagnement de la personne. Les auteurs soulignent les conditions de formation et d'expérience en accompagnement que doivent remplir les conseillers, avant de pouvoir utiliser cette méthode d'intervention : un niveau master et une formation continue en conseil, accompagnement et orientation professionnelle sont requis, ainsi qu'une pratique régulière de l'accompagnement personnel et professionnel avec une expérience de publics, de milieux et de dispositifs variés.
- 6 Le dispositif d'accompagnement complet comprend sept étapes (pp. 57-109). Pour chacune d'elles, l'ouvrage décrit le résumé de la séance, les objectifs, le détail du contenu et de l'organisation, les processus en jeu et les effets produits, le tout

régulièrement illustré par des vignettes cliniques. Chaque séance dure entre 1 h 30 et 2 heures.

- 7 La première séance permet de fixer le cadre, structurer l'intervention et engager l'alliance de travail entre le conseiller et le bénéficiaire.
- 8 La deuxième séance est consacrée à l'analyse des valeurs et de leur cohérence avec le vécu personnel et professionnel du bénéficiaire. La construction de l'identité est ici au cœur du processus, et le développement des valeurs va induire une valorisation de la personne et favoriser son sentiment de reconnaissance de la part des autres.
- 9 Pour la troisième séance, le bénéficiaire aura au préalable analysé une ou deux œuvres (romans, films, musiques, peintures, sculptures, photographies, bandes dessinées, etc.), et une ou deux citations. Ce travail va permettre une décentration de soi, une distanciation émotionnelle, et une prise de recul sur l'existence et ses priorités. Le recours à l'œuvre ouvre aux effets des « médiations esthétiques » qui développent la pensée, l'autonomie, favorisent les émotions positives et engagent dans une nouvelle interprétation de sa propre existence. La bibliothérapie, notamment, a fait l'objet de diverses réflexions et études relatées par les auteurs, pour nous éclairer sur les processus en jeu.
- 10 Au cours de la quatrième séance, le bénéficiaire se livre à une analyse très approfondie de son rapport au travail, il évalue son niveau de satisfaction, la place que le travail occupe dans sa vie, et la manière dont il concilie vie personnelle et vie professionnelle. Plusieurs outils du carnet de bord vont l'aider dans cette réflexion, le conduisant à se positionner sur ses représentations du travail et les valeurs qu'il lui associe. En séance, le visionnage de vidéos va l'amener à prendre une hauteur de vue, en élargissant sa réflexion à différents champs disciplinaires, et à exprimer son opinion en s'appuyant sur sa propre expérience, et en se projetant dans l'avenir. Ces mises en perspective et réflexions permettent une structuration de la pensée, qui contribue à construire le sens du travail.
- 11 La cinquième séance est tournée vers l'avenir, puisqu'elle s'appuie sur deux scénarii de vie imaginés par la personne pour les vingt prochaines années, tant sur le plan personnel que professionnel. Par le moyen de la narration, la personne identifie ses souhaits et ses intérêts. Parmi les changements possibles, elle imagine des obstacles et des événements négatifs pour lesquels, au cours de la séance, elle va identifier des ressources et des stratégies de dépassement, qui vont la préparer à l'action. La dimension temporelle à long terme choisie pour les scénarii favorise à nouveau la construction du sens.
- 12 Pour préparer la sixième séance, le bénéficiaire s'inspire de propos d'intellectuels sur le thème de la sagesse, fréquemment relié au bonheur dans la littérature, afin de mener une réflexion encore plus profonde et globale. Puis, en séance, le conseiller lui propose plusieurs thèmes « d'art de vivre », tous extraits par les auteurs de lectures philosophiques ou scientifiques. Parmi ces thèmes, la personne va identifier ceux qui lui semblent prioritaires. Elle aura ensuite à imaginer des actions concrètes, à mettre en œuvre dans les jours suivant la séance, afin d'initier un changement qui la placera dans la voie d'une harmonisation avec ses choix de vie profonds.
- 13 La dernière séance va permettre de faire le point sur la mise en œuvre effective des actions envisagées. Elle sera également l'occasion de faire un bilan du chemin parcouru depuis le début de l'accompagnement, puisque la personne va présenter une synthèse

qu'elle aura préparée, et éventuellement discutée avec des proches pour enrichir sa réflexion. L'élaboration de cette synthèse et les échanges qu'elle va susciter vont produire une mise en ordre et un assemblage de tous les éléments évoqués, une appropriation de ceux qui lui correspondent, conduisant à un renforcement du sentiment identitaire. Par ailleurs, les actions déjà engagées, et évoquées avec le conseiller lors de cette dernière rencontre, vont créer un ancrage dans le processus de changement vers le développement de « l'art de vivre » souhaité et vers un bien-être psychologique.

14 Une étude de cas vient illustrer la démarche en décrivant pas à pas l'évolution de la réflexion, des sentiments et émotions de la personne, passant de prises de conscience de ses contradictions, à la confirmation de ses désirs de vie personnelle et professionnelle, et à l'élaboration d'un projet de vie en harmonie avec elle-même. Grâce à cette illustration, un certain nombre de processus et effets sont mis en évidence, tels que :

- les bénéfices de la décentration de soi,
- l'ouverture à une réflexion plus profonde que jamais auparavant sur le sens de la vie,
- la clarification de ses propres valeurs, apportant lucidité et facilitation dans les prises de décision,
- la mise en adéquation de sa recherche d'emploi avec ses valeurs,
- un changement d'attitude favorisant l'acceptation, le positivisme, et l'affirmation de soi,
- le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi, donnant un sentiment de capacité à dépasser les obstacles, et favorisant l'engagement dans l'action.

15 En conclusion, l'ouvrage de Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Pelayo, ouvre des perspectives d'accompagnement novatrices, fondées sur de solides bases philosophiques et scientifiques, clairement énoncées au début du livre. Il offre aux praticiens de l'accompagnement, une méthodologie d'intervention claire, précise, et bien illustrée, qui leur permettra d'aider des personnes en quête de repères, à développer le sens de leur vie et de leur travail, et à les engager dans la voie de l'épanouissement personnel et professionnel.