

Jean-Luc BERNAUD, Lin LHOTELLIER, Laurent SOVET,
Caroline ARNOUX-NICOLAS, Frédérique PELAYO,
*Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils
pour développer le sens de la vie et du travail*

Paris, Dunod, coll. Psycho Sup, 2015, 160 pages

Marie-Claudine Haumont, Joëlle Lighezzolo-Alnot et Martine Batt



Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/questionsdecommunication/10171>

DOI : 10.4000/questionsdecommunication.10171

ISSN : 2259-8901

Éditeur

Presses universitaires de Lorraine

Édition imprimée

Date de publication : 31 décembre 2015

Pagination : 303-305

ISBN : 9782814302716

ISSN : 1633-5961

Référence électronique

Marie-Claudine Haumont, Joëlle Lighezzolo-Alnot et Martine Batt, « Jean-LUC BERNAUD, LIN LHOTELLIER, Laurent SOVET, Caroline ARNOUX-NICOLAS, Frédérique PELAYO, *Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail* », *Questions de communication* [En ligne], 28 | 2015, mis en ligne le 31 décembre 2015, consulté le 22 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/questionsdecommunication/10171> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/questionsdecommunication.10171>

Tous droits réservés

bon escient. Dans le cas contraire, ils participent à réifier notre élan vital et notre spontanéité en nous détournant de notre insouciance vis-à-vis de nous-mêmes.

La réflexion sur l'emprisonnement des identités par la technologie est approfondie dans la deuxième partie du livre (pp. 75-142). Consacrée à des œuvres d'artistes, celle-ci tente de mettre au jour les coulisses des dispositifs numériques.

À commencer par le chapitre de Judith Guez (pp. 75-94) qui examine les processus de fragmentation de notre espace-temps en étudiant des œuvres d'artistes qui les soumettent à des programmes délinéarisés et à « de nouvelles séquences non prédictibles » (p. 81). En explorant celles de Grégory Chatonsky et de Golan Lévi, Florent Di Bartolo (pp. 95-116) fait apparaître la l'enfermement et l'isolement de l'individu est lorsqu'il navigue lorsqu'il navigue sur la toile numérique. La contribution de Franck Renucci et Hervé Zénouda (pp. 117-142) questionne plus amplement le processus de création du monde numérique en mobilisant une réflexion d'ordre épistémologique s'attelant à discerner la coupure entre nature et culture selon les catégories du vivant et celles de l'artificiel. Entreprise classique mais d'une difficulté évidente que les auteurs semblent maîtriser par leur capacité à mobiliser des auteurs importants dont Henri Atlan.

Quant à la troisième partie (pp. 145-252), elle examine les tenants et aboutissants d'une réalité dite augmentée en éclairant sur les enjeux sociopolitiques et symboliques des espaces et des territoires numériques. Mariannig Le Béhec (pp. 145-168) s'intéresse au secret de fabrication des noms de domaines ; Renan Mouren (pp. 169-210) étudie la manière dont des acteurs investissent un territoire, en l'occurrence géographique, par le biais du numérique ; Laurent Desombre et Yves Mineur (pp. 211-230) travaillent sur les cartographies et André Noy et Claire Noy (pp. 231-252) s'engagent à analyser les pratiques d'appropriation digitales des savoirs transdisciplinaires, objet tant débattu au sein des universités.

Cet ouvrage collectif a le mérite d'être aussi dense que riche, une quatrième partie ou la présence d'un article supplémentaire aurait été bienvenue. En effet, l'aspect juridico-éthique est très nettement éludé alors qu'il constitue une trame fondamentale de compréhension de l'évolution et du devenir de la toile.

Tiphaine Zetlaoui

MCC, université catholique de Lille, F-59000
tiphaine.zetlaoui@icl-lille.fr

Histoire, sociétés

Jean-Luc BERNAUD, Lin LHOTELLIER, Laurent SOVET, Caroline ARNOUX-NICOLAS, Frédérique PELAYO, *Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail*

Paris, Dunod, coll. Psycho Sup, 2015, 160 pages

Les auteurs proposent une démarche innovante d'accompagnement psychologique, destinée aux demandeurs d'emploi, aux jeunes, aux salariés, etc., de manière plus générale à toute personne en quête de sens dans son travail et/ou dans sa vie. Son originalité réside dans la profondeur de la réflexion induite chez le bénéficiaire, qui le conduira à un travail de construction identitaire, tant personnelle que professionnelle, et lui permettra de s'engager concrètement dans un mode de vie en harmonie avec ses aspirations profondes. Cette méthodologie d'accompagnement a été élaborée par un groupe universitaire du Conservatoire national des arts et métiers-Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (Cnam-Inetop), sur le fondement, d'une part, de réflexions nourries de lectures scientifiques et culturelles et, d'autre part, de la mise en pratique de l'accompagnement au sens de la vie et du travail dans le cadre d'une consultation. Les auteurs ont défini leur position épistémologique : « L'être humain éprouve un besoin fondamental de donner du sens à son existence ; cette construction est mouvante, complexe et difficile ; et elle nécessite souvent de réaliser un travail singulier pour clarifier ses représentations et définir ses priorités » (p. 2). Par ailleurs, les auteurs ont relevé un intérêt grandissant de la communauté scientifique pour le sens de la vie et du travail, en recensant 65 publications sur le sujet dans les années 2000, contre 8 dans les années 80 et 13 dans les années 90. Ils expliquent cette orientation par la montée du consumérisme et de l'individualisme dans notre société, et le besoin de chacun de retrouver du sens, face aux troubles et angoisses que génère cette évolution. De plus, la psychologie s'est tournée récemment vers les sciences de la complexité et la prise en compte de la subjectivité des personnes, ouvrant ainsi la voie à la recherche sur une question aussi singulière que le sens de la vie et du travail.

Les fondements théoriques et scientifiques qui ont alimenté la réflexion du groupe de recherche sont développés dans une première partie de l'ouvrage (pp. 5-40). D'abord, les multiples acceptions du mot *sens* sont examinées, distinguant le sens comme produit – niveau et énergie déployés – et comme processus – signification, direction, sensation. Puis, les différents courants de pensée sur le sens de l'existence

sont retracés, tels les modèles hédoniste, existentialiste, rationnel et de l'immanence en philosophie, la sociologie existentialiste par opposition à la sociologie existentielle, les découvertes de la psychologie à travers des études qualitatives et quantitatives. Des modèles psychologiques de construction du sens ont également émergé dans les années 2000, et sont présentés dans l'ouvrage (pp. 26-30) : la logothérapie développée par Viktor Frankl, la psychologie positive et le *life-designing* ; elles ont inspiré l'élaboration de la méthodologie proposée. Enfin, les auteurs s'appuient sur les recherches scientifiques en nombre croissant depuis le début du XXI^e siècle pour souligner l'intérêt de développer le sens de la vie et du travail. En effet, les résultats d'une douzaine d'études sont présentés ; les auteurs en déduisent une corrélation positive du sens du travail avec le bien-être psychologique au travail, et inversement une corrélation négative du sens du travail avec le *burnout* et le stress perçu. De même, le niveau du sens de la vie présenterait une corrélation positive avec la satisfaction de vie et le bien-être subjectif, et une corrélation négative avec les problèmes de santé psychologique, le sens de la vie apparaissant comme un prédicteur de santé en général.

La méthodologie de l'accompagnement psychologique au sens de la vie et du travail est ensuite décrite avec une grande précision par les auteurs (pp. 41-109). Il faut noter que, en dehors du domaine de l'enseignement et de la recherche, les auteurs en limitent l'usage aux professionnels de l'accompagnement, c'est-à-dire disposant d'un niveau master et d'une solide formation en conseil, accompagnement et orientation professionnelle. De plus, une pratique régulière de l'accompagnement personnel et professionnel est requise, avec des publics et dans des milieux variés. En revanche, concernant les bénéficiaires, le souhait des auteurs est d'élargir le champ des publics à toute personne désireuse de développer son « sens du travail » et son « sens de la vie », quels qu'en soient l'âge, le niveau de qualification, la situation sociale ou professionnelle ou l'état de santé. Les seules conditions à remplir sont le volontariat du bénéficiaire ; avoir compris l'état d'esprit de la démarche, en particulier savoir le distinguer d'un bilan de compétences, d'une psychothérapie, ou d'un *coaching* ; et enfin ne pas se trouver en état de décompensation psychique. Le dispositif d'accompagnement complet comprend sept séances, dont la durée est proche de deux heures, soit environ 15 heures de séances, auxquelles il convient d'ajouter 15 heures de préparation par le bénéficiaire. Cependant, des modulations sont possibles selon les besoins, avec notamment une utilisation partielle ou l'application de variantes, ce qui lui confère une certaine souplesse. Il peut également être appliqué à un groupe,

même si l'accompagnement individuel est préconisé. Outre le rôle fondamental que joue le lien qui se noue entre le bénéficiaire et le conseiller, lors des séances, la démarche s'appuie sur un outil essentiel, un « carnet de bord », qui est disponible en ligne sur le site de l'éditeur de l'ouvrage (accès : <http://www.dunod.com/contenus-complementaires/psychologie-de-l'accompagnement>). Il permet au bénéficiaire d'être guidé dans sa réflexion pour la préparation des séances, il constituera également un support précieux pour la conduite des séances.

Le principe de la démarche consiste à développer chez le bénéficiaire une attitude réflexive. Après un travail approfondi sur ses valeurs et sa construction identitaire, il apprendra progressivement à anticiper les obstacles, imaginer des stratégies de dépassement, et entrer dans l'action avec une confiance en lui accrue (pp. 57-109). L'ouvrage décrit, pas à pas, la façon dont s'opère cette transformation, en énonçant clairement, pour chaque séance, ses objectifs, le détail de son contenu, les processus en jeu et les effets produits. Ainsi, après avoir fixé le cadre et engagé l'alliance de travail entre le conseiller et le bénéficiaire au cours d'une première rencontre, la deuxième séance s'intéresse-t-elle à l'analyse des valeurs et à leur développement, renforçant le sentiment identitaire et de reconnaissance (pp. 57-69). Puis, grâce au recours aux œuvres (littéraires, picturales, cinématographiques, etc.) et donc à la « médiation esthétique » (p. 80), le bénéficiaire peut se décentrer de lui-même et prendre du recul sur son existence et ses priorités. Ce processus favorise le développement de la pensée, de l'autonomie et des émotions positives (pp. 69-82). Le rapport au travail est ensuite analysé sous l'angle du niveau de satisfaction, et de son importance dans la vie du bénéficiaire (pp. 83-91). De nouveau, les outils mis en œuvre vont avoir pour effet d'élargir la réflexion du bénéficiaire et de l'aider à affirmer son positionnement, opérant une structuration de la pensée qui favorisera la construction de son sens du travail. Arrivé à mi-parcours, le bénéficiaire est incité à se tourner vers l'avenir et envisager des scénarios de vie, semés d'obstacles, de difficultés, pour lesquels il devra imaginer des solutions (pp. 91-96). Ce procédé le conduit à exprimer ses souhaits et intérêts à long terme, le renforce dans la construction du sens et lui procure les moyens de passer à l'action sans crainte des obstacles. La phase suivante amène le bénéficiaire à définir les styles de « art de vivre » qui lui correspondent, après avoir mené une réflexion approfondie sur la sagesse et le bonheur, fortement reliés dans la littérature. Il aura encore à imaginer ce qu'il doit concrètement mettre en place au quotidien pour se rapprocher de ses aspirations, de sorte qu'il se sente vivre en harmonie avec ses choix de vie profonds (pp. 97-105). Le dispositif

s'achève sur une séance de bilan du chemin parcouru et des actions effectivement mises en œuvre, à l'appui d'une synthèse réalisée par le bénéficiaire (pp. 105-109). Ce travail renforce le sentiment identitaire par une mise en ordre et une appropriation des éléments évoqués qui lui correspondent. De plus, les actions engagées et énoncées lors de l'entretien serviront d'ancrage dans le processus de changement, vers un style de vie harmonisé avec ses aspirations profondes, que la construction du sens aura dévoilée. Une étude de cas illustre les processus et effets en jeu, tels les bénéfices de la décentration de soi, la clarification des valeurs et leur mise en adéquation avec les prises de décision et les actions entreprises, une attitude de positivisme et d'affirmation de soi et un développement de la confiance en soi donnant la capacité de franchir les obstacles et de s'engager dans l'action.

Grâce à cet ouvrage, Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Pelayo livrent aux professionnels de l'accompagnement une méthodologie novatrice pour répondre à un besoin fondamental qui s'exprime de plus en plus fortement dans notre société actuelle : celui de la quête de sens dans son travail et dans sa vie. Le dispositif préconisé libère le bénéficiaire de ses craintes, de ses contradictions, pour l'amener, grâce à une réflexion profonde, à découvrir sa véritable identité et la façon d'agir pour harmoniser son mode de vie avec ses aspirations profondes, et à s'engager ainsi dans la voie de l'épanouissement personnel et professionnel.

Marie-Claudine Haumont

*Interpsy, université de Lorraine, F-54000
marie-claudine.haumont@univ-lorraine.fr*

Joëlle Lighazzolo-Alnot

*Interpsy, université de Lorraine, F-54000
joelle.lighazzolo@univ-lorraine.fr*

Martine Batt

*Interpsy, université de Lorraine, F-54000
martine.batt@univ-lorraine.fr*

Christophe BLANCHARD, *Les Maîtres expliqués à leurs chiens. Essai de sociologie canine*

Paris, Éd. La Découverte, 2014, 160 pages

En quête de sens, nos sociétés arrivent à un résultat paradoxal : elles en trouvent de plus en plus, mais ces sens, multipliés, se relativisent les uns les autres, au point que, au lieu d'un guerre des sens (« sens » entendu comme *meaning*), on a une guérilla qui suscite de moins en moins d'intérêt, car les camps se multiplient et s'amenuisent en même temps. Ces réflexions bien trop générales le

sont moins si l'on y circonscrit l'ouvrage de Christophe Blanchard sur le chien en tant qu'acteur social. Le titre, *Les Maîtres expliqués à leurs chiens*, arrache un sourire au lecteur : par l'intermédiaire d'une sociologie « des chiens », l'auteur prétend parler toujours d'êtres humains, en tant que « maîtres de chiens », titre promu au rang de groupe social. Sous ces auspices commence la lecture d'un ouvrage de sociologie qui propose de distinguer les travaux scientifiques selon deux catégories : « sérieux » et « frivoles ». Gare aux « mythologies » qui vont avec la couverture d'un livre !

Le lecteur pourrait se dire que « voici un bouquin sur les chiens ! ». Il se tromperait, car *Les Maîtres expliqués à leurs chiens* est bien un livre de sociologie, comme l'indique, quoique de façon quelque peu brouillée, son sous-titre : *Essai de sociologie canine*. On y apprend (presque) tout sur la place, ou mieux, les places, que les sociétés contemporaines font au chien. Qui plus est, l'ouvrage est truffé d'histoires et d'historiettes avec des chiens et d'une série d'encadrés à caractère déictique à fonction explicative et divertissante à la fois. Entendons-nous bien : ce n'est pas un livre d'éthologie, mais de sociologie, voire d'anthropologie (urbaine). Pas de chien sans son « corrélatif », l'homme.

L'étude aurait pu se focaliser sur une des multiples facettes des rapports entre les humains et les chiens, ou bien en égrener plusieurs, et c'est ce second choix qui est le sien. Là encore, il aurait pu, mais il s'agit peut-être de développements à venir, faire l'état des lieux de la « sociologie canine » à travers l'Europe, mais il s'en tient à la France. On peut regretter de constater à quel point les chiens dont les images défilent à travers les pages de cet ouvrage n'« aboient » qu'en français.

Peut-être le plus grand mérite de ce livre – hormis celui de s'installer en pionnier dans ce domaine que d'aucuns pourront appeler par la suite « *dog studies* » (nous avons déjà les « *pet studies* ») – est-il la qualité du style : s'il le dire est courant, ce n'en reste pas moins vrai ici, on le lit comme un roman. Dès l'introduction, qui explicite la passion de l'auteur pour les « cabots », et jusqu'aux conclusions, l'étude prend appui et autorité sur des récits de vie et sur divers débats législatifs, le tout délicieusement saupoudré de raccourcis historiques, dont le plus passionnant reste le retour au naufrage du Titanic du point de vue des chiens...

Les premières pages (pp. 9-20) sont consacrées à une brève histoire sociale du chien, à la manière de l'école des Annales, suivant le découpage de la « longue durée ». Les sept autres chapitres pourraient être lus selon leur appartenance thématique, à une « économie