

Psychologie de l'accompagnement

Jean-Luc Bernaud
Lin Lhotellier
Laurent Sovet
Caroline Arnoux-Nicolas
Frédérique Moreau

Psychologie de l'accompagnement

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

DUNOD

Maquette de couverture :
Atelier Didier Thimonier

Maquette intérieure :
www.atelier-du-livre.fr
(Caroline Joubert)

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2020

11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff
ISBN 978-2-10-079321-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Liste des auteurs

- Jean-Luc BERNAUD Professeur des universités en psychologie de l'orientation et du conseil au CNAM-INETOP, il pratique l'accompagnement dans le cadre de la consultation pilote de l'INETOP.
- Lin LHOTELLIER Directeur de C.I.O. Il pratique l'accompagnement dans le cadre de la consultation pilote de l'INETOP.
- Laurent SOVET Maître de conférences en psychologie différentielle à l'Université de Paris, il pratique l'accompagnement au sens auprès de différents publics.
- Caroline ARNOUX-NICOLAS Maître de conférences en psychologie à l'Université de Paris-Nanterre. Psychologue et diplômée de l'EDHEC, elle a une pratique de l'accompagnement à l'occasion des transitions professionnelles et de vie.
- Frédérique MOREAU Documentaliste au CNAM-INETOP, elle participe à la consultation pilote de l'INETOP.

Table des matières

<i>Introduction</i>	13
CHAPITRE 1 – FONDEMENTS THÉORIQUES DU « SENS DE LA VIE » ET DU « SENS DU TRAVAIL »	17
1. Définitions du sens de l'existence	19
1.1 L'origine de la question du sens.....	19
1.2 Les propriétés du sens.....	20
1.3 Les composantes du sens.....	22
2. Les cadres de référence disciplinaires du sens de l'existence	26
2.1 En philosophie.....	26
2.2 En sociologie	30
2.3 En psychologie	31
2.3.1 Le sens de la vie.....	32
2.3.2 Le sens du travail.....	34
3. Des modèles psychologiques de référence pour la construction du sens	38
3.1 La logothérapie	38
3.2 La psychologie positive	41
3.3 Le <i>life-designing</i>	42
4. Pourquoi est-il si important de développer le sens du travail et de la vie?.....	43
4.1 Sens du travail et risques psychosociaux.....	43
4.2 Sens de la vie, dépression, santé et bonheur.....	45
5. Conclusion : développement de l'individu, expériences sociales et construction du sens de la vie et du travail.....	47
5.1 La validité scientifique du concept de sens	47
5.2 Les cadres épistémologiques évoqués.....	47
5.3 La construction de sens	48
5.4 Le rôle de la culture	49
5.5 Les propositions de modèles intégrés de construction du sens	50
5.6 Le rôle des organisations et des gouvernements	51
5.7 La problématique du changement individuel : actualiser son potentiel de sens	52
5.8 Les perspectives de recherches futures.....	53

CHAPITRE 2 – PRATIQUE DE L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE CENTRÉ SUR LE DÉVELOPPEMENT DU SENS DE LA VIE ET DU TRAVAIL	55
1. Usages, formats et approches de l'accompagnement psychologique	57
1.1 Les publics : âge, niveau, besoins et demandes, volontariat	57
1.2 Formats du dispositif d'accompagnement dans la pratique professionnelle.....	61
1.2.1 Utilisation du dispositif complet d'accompagnement en individuel.....	61
1.2.2 Utilisation du dispositif complet d'accompagnement en collectif.....	61
1.2.3 Utilisation partielle et variantes.....	62
1.2.4 Intégration dans une action de formation	65
1.2.5 Comparaison avec d'autres approches	65
2. Les principes fondamentaux de l'accompagnement psychologique centré sur le développement du sens.....	66
2.1 L'emploi du carnet de bord.....	66
2.2 La pratique de l'entretien d'accompagnement.....	67
2.3 L'évaluation de l'intervention	69
3. Les étapes, contenus et outils d'animation des dispositifs d'intervention individuels ou collectifs centrés sur l'accompagnement psychologique	69
3.1 Le module « Théories implicites du sens »	72
3.1.1 Résumé de la séance.....	72
3.1.2 Objectifs de la séance	72
3.1.3 Contenu et organisation	73
3.1.4 Processus et effets.....	75
3.1.5 Conclusion.....	77
3.2 Le module « Analyse des valeurs ».....	78
3.2.1 Résumé de la séance.....	78
3.2.2 Objectifs de la séance	78
3.2.3 Contenu et organisation	78
3.2.4 Processus et effets.....	81
3.2.5 En conclusion.....	84
3.3 Le module « Analyse des modèles et des parcours de vie »	84
3.3.1 Résumé de la séance.....	84
3.3.2 Objectifs de la séance	85
3.3.3 Contenu et organisation de la séance.....	85
3.3.4 Processus et effets.....	89
3.4 Le module « Rapport au travail »	98
3.4.1 Résumé de la séance.....	98
3.4.2 Objectifs de la séance.....	98
3.4.3 Contenu et organisation	98
3.4.4 Processus et effets.....	102

3.5	Le module « Autobiographie des scénarios de vie personnelle et professionnelle future »	106
3.5.1	Résumé de la séance.....	106
3.5.2	Objectifs.....	107
3.5.3	Contenu et organisation	107
3.5.4	Processus et effets.....	109
3.6	Le module « Développement de l'art de vivre ».....	112
3.6.1	Résumé de la séance.....	112
3.6.2	Objectifs.....	112
3.6.3	Contenu et organisation	113
3.6.4	Processus et effets.....	116
3.7	Le module « Une vision 360° du sens de la vie et du travail ».....	120
3.7.1	Résumé de la séance.....	120
3.7.2	Objectifs.....	121
3.7.3	Contenu et organisation	121
3.7.4	Processus et effets.....	123
4.	Une étude de cas en accompagnement psychologique individuel :	
	Claudine	125
4.1	Au départ : une demande de recherche de sens dans le travail	125
4.2	Un premier choix professionnel dicté par une recherche de sécurité	125
4.3	Un parcours professionnel marqué de difficultés puis se déstabilisant	125
4.4	Quel bilan au moment de l'entrée dans le dispositif?.....	126
4.5	Pourquoi avoir souhaité bénéficier du dispositif?.....	127
4.6	Un premier point à la fin de la première séance.....	127
4.7	Réflexions à la suite du clip vidéo « J'ai décidé de faire un métier en accord avec mes valeurs ».....	128
4.8	Aborder les valeurs par auto-évaluation	129
4.9	Se décentrer pour revenir à soi	130
4.10	Une conscience accrue de l'importance de s'exprimer dans son travail.....	131
4.11	Anticiper des obstacles, prendre conscience de ses ressources, revaloriser l'image de soi.....	133
4.12	Un art de vivre fait d'action concrète et de lien social.....	135
4.13	Le dispositif : une incitation à l'action et à la poursuite du développement de soi	137
	<i>Bibliographie</i>	141
	<i>Index des auteurs</i>	149
	<i>Index des notions</i>	151

La fonction psychologique de l'accompagnement à la construction du sens de la vie et du travail

Proposer un nouveau modèle d'intervention et un cadre de référence théorique pour une activité aussi complexe et débattue que l'accompagnement psychologique n'est pas aisé. De surcroît, un certain nombre de cadres existants, qu'ils soient humanistes, psychanalytiques, systémiques, cognitivistes ou d'une autre nature, ont déjà été abondamment présentés et commentés. Le défi de cet ouvrage est d'abord de rendre intelligible une nouvelle approche de l'accompagnement destinée à aider des personnes en quête de repères à construire leur identité personnelle et/ou professionnelle et à vivre dans la meilleure harmonie possible avec leur environnement.

Pour atteindre cet objectif, le présent ouvrage se situe au croisement de la réflexion collective d'un groupe de travail universitaire et d'une expérience clinique du même groupe au niveau de la consultation d'accompagnement au sens de la vie et du travail. Ce groupe, constitué initialement au sein du CNAM-INETOP¹, fort d'une expérience de plusieurs années, a engagé une réflexion incluant des lectures scientifiques et culturelles, des confrontations esthétiques, des activités de recherche, un encadrement de mémoires et de thèses, et des débats internationaux. L'orientation choisie se veut fondamentalement laïque et étayée par des références scientifiques et des recherches empiriques apportant des éléments de légitimité aux propos ou aux méthodes employées. Ces travaux ont fait l'objet de publications scientifiques (Bernaud, 2013 ; 2016). L'expérience clinique acquise dans la pratique d'accompagnement repose sur le parcours professionnel de chacun des membres du groupe mais aussi sur une pratique innovante : la consultation pilote de l'Observatoire des politiques et des pratiques pour l'innovation en orientation (OPPIO) du CNAM-INETOP. Cette consultation, qui accueille un public adulte et adolescent, a pour objet de modéliser et d'expérimenter des nouvelles formes d'accompagnement

1. L'INETOP est l'Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle. Il est rattaché au CNAM (Conservatoire national des arts et métiers), un établissement public français d'enseignement supérieur et de recherche.