

# COMMENT TROUVER UN SENS À SA VIE



- **Savoir pourquoi on se rend au travail, ce qui nous motive, ce que l'on attend de sa famille...**
- **Se poser ces questions serait, d'après la psychologie existentielle, peut-être plus essentiel encore que la recherche du bien-être.**

---

*Par Joachim Retzbach,  
psychologue et journaliste scientifique.*

---



© Getty Images/Colin Anderson Productions Pty Ltd

## EN BREF

- **Aujourd'hui, les études scientifiques sur le sens montrent que celui-ci pourrait compter plus que le bien-être.**
- **Il existe plusieurs sources de sens : le sentiment d'avoir une influence sur notre environnement, de suivre des objectifs, d'appartenir à une communauté et de faire des choix cohérents.**
- **Une existence confortable ne suffit pas à donner du sens, et s'il faut choisir, nous choisissons ce dernier.**

Quand, étendu dans l'herbe par un beau soir d'été, on contemple la voûte étoilée, comment ne pas s'étonner? Tous ces soleils perdus dans l'Univers, hors d'atteinte! Sans compter qu'on n'en aperçoit, même par temps clair et sans pollution, que 3 000 à l'œil nu. Et notre galaxie – la Voie lactée – en compte elle-même quelque 300 milliards. Quant à l'Univers, il renferme au bas mot 100 milliards de galaxies...

La contemplation peut alors se transformer en angoisse. Quelle signification a notre petite existence au milieu de cette immensité glacée? Ce questionnement, aussi vieux que l'humanité, a remué philosophes, artistes et prophètes de tout temps. Et aujourd'hui on s'aperçoit qu'il ne relève pas du simple exercice de pensée, puisque les recherches les plus

## COMMENT TROUVER UN SENS À SA VIE

●● récentes en psychologie montrent que la perception d'un sens dans l'existence a un impact profond sur notre quotidien. Les recherches montrent que lorsqu'on sent que sa vie a un sens, on est globalement plus satisfait, optimiste, davantage inséré socialement et plus apte à affronter le stress. À l'inverse, les crises de sens augmentent le risque d'anxiété et de dépression, parfois jusqu'au suicide.

Trouver un sens à sa présence sur Terre exerce aussi un effet protecteur sur la santé. Les personnes qui discernent un sens dans leur vie ont un risque de mortalité moindre, que ce soit à travers les infarctus, les accidents vasculaires cérébraux ou les démences. Chez elles, les processus inflammatoires qui sous-tendent de nombreuses maladies chroniques sont endigués (voir l'article page 54).

Après s'être intéressée pendant des décennies à identifier les facteurs qui contribuent au bonheur, la psychologie se tourne vers une nouvelle question : qu'est-ce qui nous donne le sentiment du sens ? Ce sentiment serait-il finalement plus important que le bonheur ?

#### SIGNIFICATION, APPARTENANCE, COHÉRENCE, ORIENTATION...

«La plupart des gens se rendent bien compte, au bout d'un moment, qu'il est illusoire de vouloir trouver le sens de la vie, comme s'il pouvait exister de manière absolue et générale», note la psychologue Tatjana Schnell, de l'université d'Innsbruck, en Autriche. D'après elle, le sens que chacun peut trouver dans son existence se reconnaîtrait à quelques caractéristiques. Tout d'abord, la signification, que l'on pourrait résumer à cette idée : ce que nous faisons n'est pas indifférent, mais est au contraire important, pour nous et pour les autres. Deuxièmement, l'appartenance, c'est-à-dire le sentiment d'avoir sa place dans le monde – la société, la planète, la famille, tout ce qu'on voudra. Troisièmement, la cohérence, à savoir le fait que ce qui arrive dans notre vie n'est pas totalement chaotique mais obéit à un certain ordre, voire une harmonie. Et enfin, l'orientation : savoir quelles valeurs on défend et quels buts on poursuit.

Pour comprendre comment se construit la perception d'un tel sens, Schnell a tout d'abord mené des entretiens détaillés avec 74 personnes. Sur la base de ces entretiens, elle a dégagé 26 «sources de sens», qu'elle a réparties en 5 domaines : 2 formes de transcendance, l'une horizontale (par exemple, le lien avec la nature ou la société) l'autre verticale (le lien spirituel, notamment), la réalisation de soi, l'ordre et le

sentiment de bien-être et d'appartenance (voir l'encadré page 44). Cela ne signifie pas que toutes ces dimensions doivent être remplies pour que l'on trouve un sens à sa vie, mais que l'ensemble des sources de sens de tous les individus se répartissent presque toujours parmi ces 5 grands domaines. «Combien on en utilise, et lesquels, tout cela est hautement individuel. Dans les faits, chacun se compose son propre sens en puisant dans la diversité des facteurs observés dans la population.»

Toutefois, certaines de ces sources de sens se révèlent particulièrement fécondes dans les études de Schnell, au premier rang desquelles la générativité. Ce terme désigne le fait de mettre en œuvre des actes qui apportent quelque chose à la postérité (même à petite échelle) ou au monde qui nous entoure, que ce soit en dispensant un savoir, en s'engageant dans la politique ou le bénévolat. «Celui qui vit de manière générative a de grandes chances de percevoir sa propre existence comme pleine de sens», selon Tatjana Schnell. Et cela vaut dans de nombreuses cultures, comme l'a montré une étude auprès de personnes âgées, publiée en 2014 par Jan Hofer et ses collègues psychologues de l'université de Trèves. Les personnes cultivant la générativité et les buts de vie qui en découlent ressentent plus de sens que les autres, aussi bien au Cameroun qu'en Allemagne, en République tchèque ou à Hong Kong.

Également déterminants : le besoin de prendre soin d'autres personnes, la spiritualité, la religiosité, la recherche d'harmonie et de développement de ses propres qualités. La règle générale semble être : plus nombreuses sont les sources de

**Nous voulons tous  
savoir à quoi  
nous sommes bons,  
et apporter quelque  
chose au monde.  
Cette «générativité»  
est un pilier du sens.**

sens, mieux cela vaut. «Il est même plus décisif encore que ces sources soient issues de différents domaines», fait valoir Tatjana Schnell. Lorsqu'on mise sur la recherche de pouvoir, l'accroissement de ses performances, sa liberté et son individualisme, on ne marque que quelques points sur son «compte» de sens. Car toutes ces préoccupations se rattachent à un même thème, celui de la réalisation de soi. Il est préférable, pour le bien-être psychologique et la satisfaction de vie, de puiser dans au moins trois différentes dimensions, par exemple dans le sentiment d'appartenance et la transmission de traditions.

### POUR QUOI SUIS-JE FAIT ?

Le premier scientifique – pendant longtemps le seul – à avoir théorisé sur le besoin humain de sens a été le neurologue et psychiatre autrichien Viktor Frankl (1905-1997). Il est aujourd'hui considéré comme le fondateur de la logothérapie, baptisée «troisième école viennoise de psychothérapie», après les enseignements de Sigmund Freud et Alfred Adler. À la différence de ses deux prédécesseurs, Frankl ne croyait pas que les moteurs de la vie psychique humaine fussent la pulsion sexuelle ou la recherche de pouvoir : il pensait que c'était la recherche de sens.

«L'homme veut fondamentalement savoir à quoi il est bon», souligne Alexander Batthyany, directeur de l'institut Viktor Frankl, à Vienne. C'est sur ce principe que repose la logothérapie. À l'encontre des attentes de certains patients, il s'agit rarement de grandes questions. Le sujet est plutôt encouragé à assumer ses responsabilités dans sa vie de tous les jours et à prendre conscience de l'impact que ses actes ont sur la vie des autres. Cette question de la responsabilité individuelle était pour Viktor Frankl, Juif croyant rescapé successivement de trois camps de concentration, de la première importance.

L'effet secondaire positif : «Celui qui est tourné vers la vie, parce qu'il est là pour les autres ou parce qu'il accomplit un devoir, évite que ses pensées gravitent en permanence autour de soi-même», à en croire Batthyany. C'est une aide précieuse pour les patients anxieux ou dépressifs sujets aux ruminations, qui ressassent sans cesse les mêmes pensées souvent dévalorisantes. S'échapper de ce cercle est alors un réel soulagement.

Dans la tradition de Viktor Frankl, les psychologues ont longtemps supposé que chaque personne cherche à mener une vie pleine de sens, – et que lorsqu'on ne trouve aucune signification dans ce qu'on fait et que l'on vit, on



● **L'enracinement à la terre fait partie des piliers du sens révélés par les études en psychologie. Aujourd'hui, de nombreux cadres citadins lâchent des emplois lucratifs dans lesquels ils ne trouvent plus de sens pour retourner à une existence plus connectée à la terre, et plus modeste.**

commence à aller mal. Selon les observations réalisées par Tatjana Schnell, ce n'est pourtant pas toujours le cas. Car le questionnaire qu'elle utilise auprès des sujets n'évalue pas seulement dans quelle mesure les personnes trouvent un sens à leur vie, mais également si elles traversent actuellement une crise de sens. Constat étonnant : il existe des personnes qui ne discernent pas vraiment de signification dans leur vie, mais qui ne traversent pas pour autant de crise. Des individus «existentiellement indifférents», d'après Schnell. Ce qui, en d'autres termes, signifie que pour eux, la vraie signification de leur présence au monde est indifférente. Un autre psychologue, Michael Steger, de l'université d'État du Colorado, est arrivé à des conclusions similaires au terme d'une série d'études. Le fait qu'une personne voie ou non du sens dans son existence n'est que faiblement lié au fait qu'elle le cherche activement.

### UN PHÉNOMÈNE NOUVEAU : L'INDIFFÉRENCE EXISTENTIELLE

Selon les enquêtes de Schnell, presque la moitié des jeunes dans un pays comme l'Allemagne seraient existentiellement indifférents ; ce n'est qu'avec l'âge que cette posture devient plus rare. Les personnes concernées ont généralement le sentiment d'un faible contrôle de leurs vies et de ne pas être à la hauteur des existences du monde moderne. Ce qui a pour conséquence une sorte d'indifférence à la question du sens et un moindre ●●●



- degré de satisfaction dans la vie, sans pour autant que cela atteigne des dimensions dramatiques.

Ce que montre l'indifférence existentielle est que la relation entre le sens et le bonheur est loin d'être simple et directe. Pendant tout un temps, les représentants de la psychologie positive se sont fixé pour mission de savoir ce qui fait qu'un être humain est heureux ou non. Le critère qui s'est dégagé était la présence dominante d'émotions positives et l'élimination – si possible – des émotions négatives. Jusqu'à ce qu'on arrive à l'idée que la joie ou le contentement ne suffisaient pas à faire une vie que l'on jugeait réussie.

«Le bonheur est un bien inestimable, lorsqu'on a la chance de le posséder. Mais il ne peut pas être le but d'une vie, insiste Alexander Batthyany. Quand il s'agit de faire en sorte que le bonheur ne soit pas qu'une humeur qui va et qui vient, il doit être maintenu dans le sens de notre existence.» Aujourd'hui, on a souvent tendance à vouloir occulter la tristesse et la douleur. Mais l'espoir que notre existence en devienne plus belle ou plus légère est déçu. «On passe ainsi, pour ainsi dire, à côté de la vraie vie.»

Le changement d'optique dans la recherche sur le bonheur s'est produit lorsque le chercheur américain Alan Waterman a ressuscité pour la psychologie le concept antique d'eudémonie, que l'on traduit souvent par bonheur ou sens. Il fut alors opposé par certains penseurs à l'hédonie, qui est la recherche de bonnes émotions. Pour Aristote, l'eudémonie est atteinte quand on agit en accord avec ce qu'il appelle son «vrai soi», ce qui implique de faire de façon pleinement assumée et responsable ce qui nous correspond et qui nous est le plus naturel. Aujourd'hui les psychologues utilisent le terme de «bonheur eudémonique» en grande partie pour parler de l'expérience du sens.

### LE SENS COMPTE PLUS QUE LE BONHEUR

Le message que nous livrent les études sur ce sujet est sans équivoque : pour notre bien-être et notre santé, il semble plus important de chercher le sens que le bonheur. Nous le savons, pour la plupart. En 2014, le psychologue Jinhyung Kim, de l'université A & M du Texas a placé des volontaires devant un choix : voulez-vous une vie pleine de sens mais peu agréable, ou une vie pleine de satisfactions, mais sans sens véritable ? Les participants ne choisirent la vie plaisante mais sans réelle signification que pour des durées courtes d'une heure ou une journée.

Comme l'a montré ensuite Kim en 2016, l'orientation vers le sens se reflète aussi dans le comportement de consommation. Par exemple,

## OÙ TROUVONS-NOUS DU SENS ?

L'être humain puise le sens dans 26 composantes regroupées en 5 grandes dimensions, selon les études de la psychologue existentialiste Tatjana Schnell, de l'université d'Innsbruck, en Autriche. Les combinaisons possibles de ces facteurs sont potentiellement infinies, si bien que chacun est amené à créer sa propre grille de lecture du sens de son existence. Mais dans certaines cultures ou à des époques particulières, des facettes, comme par exemple la religion ou les traditions, sont omniprésentes et organisées socialement.

### AUTOTRASCENDANCE HORIZONTALE

Générativité  
Lien avec la nature  
Engagement social  
Connaissance de soi  
Santé

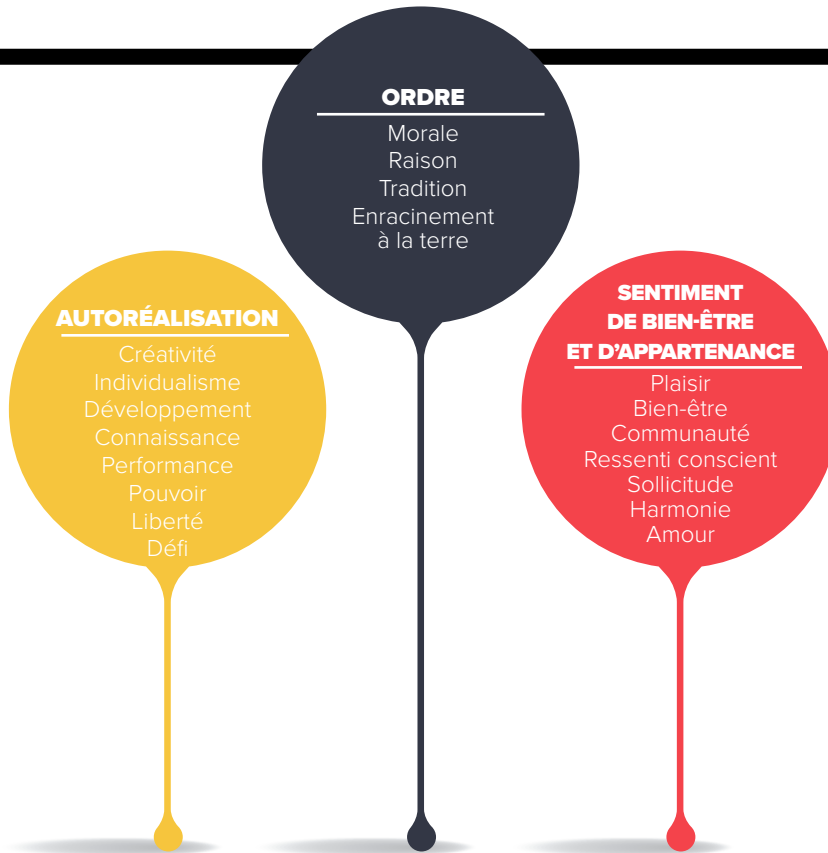
### AUTOTRASCENDANCE VERTICALE

Spiritualité  
Religiosité explicite

des personnes qui s'intéressent plus à la recherche de leur «vrai soi» sont davantage prêtes à investir leur argent dans de nouvelles expériences – par exemple un concert, un petit séjour de vacances ou un bon repas au restaurant – que dans des biens matériels comme un téléviseur ou un bijou.

### LA FAMILLE, SOURCE DE SENS

Bien entendu, le rôle de la famille à cet égard est vécu comme prépondérant. Les personnes mariées, dans plusieurs études menées à ce sujet, ont fait part d'une plus forte perception de sens que les célibataires et même que les personnes en union libre. Et celles qui ont des enfants trouvent plus de sens encore à leur existence. Les recherches sur le bonheur ont révélé que, peu après la naissance d'un enfant, le bien-être psychique des parents diminue souvent, ce qui a conduit à se demander si le fait d'avoir des enfants n'était pas contraire à la poursuite du bonheur. Mais les nuits sans sommeil et le manque de temps pour aller au cinéma ne diminuent en rien la perception du sens que véhicule le fait d'être parent, comme l'ont révélé de



expliquée en grande partie par le fait que les habitants des pays moins industrialisés sont globalement plus religieux. C'est pourquoi la perception de sens serait plus élevée au Yémen ou au Sénégal – où la religion joue un rôle très important – que dans un pays dont le niveau de pauvreté est comparable, comme Haïti, dont les habitants se décrivent dans l'ensemble comme moins religieux. Le sentiment de communauté et la dimension spirituelle sont certainement de très forts pourvoyeurs de sens. Quant aux habitants des régions plus riches, ils sont dans l'ensemble plus éduqués, ont moins d'enfants et accordent plus de valeur à l'individualité, autant de facteurs qui sont plutôt associés à un moindre sentiment de sens.

Dans leur quête de ce qui peut apporter une signification à leur quotidien, de nombreux habitants des nations industrialisées se tournent vers l'activité à laquelle ils consacrent le plus de temps après le sommeil : le travail. Selon un sondage réalisé par le psychologue canadien Paul Fairlie, le sens perçu dans le travail est le premier facteur qui détermine l'engagement d'un salarié ainsi que sa satisfaction – plus que le salaire ou la relation avec les collègues ou les supérieurs. Et une activité est décrite comme porteuse de sens à deux conditions principales : qu'on y réalise son potentiel personnel, et qu'elle soit jugée utile à la société.

nombreuses études. Et cela vaut tout particulièrement pour les parents qui placent le bien-être de leurs enfants au-dessus du leur.

Outre les facteurs personnels, la culture et la société où l'on grandit ont aussi leur importance. Dans les pays plus pauvres, les personnes déclarent généralement trouver plus de sens à l'existence que dans les pays industrialisés. Un constat dressé par les psychologues Shigehiro Oishi et Ed Diener en 2014, en comparant les données issues de 132 pays. Quand les gens doivent constamment se préoccuper de subvenir à leurs besoins, voire se battre pour survivre, il est possible qu'ils ne se posent même pas la question de savoir si leur vie a un sens, font remarquer les chercheurs. Pour la raison simple que savoir ce qu'ils ont à faire et pourquoi ils doivent le faire leur apparaît immédiatement de façon très claire.

#### LA RELIGION, SOLIDE POURVOYEUSE DE SENS

Sur la base de leurs données, Oishi et Diener ont tout de même pu montrer que la relation entre la pauvreté et la perception de sens était

**Surprise : quand les gens ont le choix entre une vie plaisante mais vide de sens, ou une vie difficile mais pleine de sens, ils choisissent la deuxième option. ...**

## COMMENT TROUVER UN SENS À SA VIE

••• Placer le sens de sa vie dans le travail peut aussi comporter des désavantages, comme l'ont montré les psychologues américains Stuart Bunderson et Jeffery Thompson en 2009, au travers d'une enquête auprès de vétérinaires de 157 zoos aux États-Unis. Les gardiens pour qui leur métier est aussi une véritable vocation touchent en moyenne des salaires moindres que leurs collègues aux motivations moins idéalistes. Quand on trouve un sens profond à son métier, on supporte plus facilement d'être moins bien payé, ce dont profitent parfois les entreprises qui clament que «chez elles, chacun doit trouver un sens à son travail», l'avantage pour elles étant que le salaire ou le temps de travail deviennent secondaires.

Autre inconvénient, d'après Tatjana Schnell : les personnes qui attendent de leur travail qu'il leur délivre du sens sont plus facilement frustrées. C'est ce qui est observé chez les personnels soignants et les médecins, qui s'engagent dans leur métier avec des motifs très idéalistes. S'ils ne sont pas en situation d'aider les autres comme ils le souhaiteraient, parce que la rationalisation des soins réduit souvent le temps que l'on peut consacrer au malade, la déception est grande. «Les personnes qui attendent beaucoup de sens de leur travail sont plus sujettes au burn-out», souligne Schnell.

## NE SURINVESTISSEZ PAS VOTRE TRAVAIL

Au bout du compte, il pourrait être plus sain de ne pas chercher à tout prix l'épanouissement dans son travail. «En principe, il faudrait que les différentes professions soient perçues comme sensées, qu'il s'agisse d'être médecin, chauffeur routier, ou femme de ménage», ajoute Schnell. Mais rares sont les métiers qui peuvent à eux seuls vous donner le sens de votre vie.

Et que conseille la psychologue à celles et ceux qui ne savent ni où ni comment trouver ce fameux sens ? Tout d'abord, d'avoir le courage de se poser des questions liées à l'existence. Car il est bien souvent douloureux de s'apercevoir que la vie qu'on mène n'est pas compatible avec ce qui nous semble correspondre à nos aspirations ou notre personnalité. Il est alors important de prendre le temps et l'espace de s'occuper de cette question centrale. Ce dont le quotidien nous offre rarement l'occasion.

Le besoin de se mettre au clair avec son sens personnel de l'existence est peut-être ce qui explique le succès persistant des pèlerinages, y compris pour les non-croyants, fait remarquer la psychologue. Les bienfaits apportés par ce rituel d'apparence désuète sont attestés par une étude publiée en 2013 par Schnell et sa collègue Sarah Pali. Les pèlerins qui font la route vers Saint-Jacques-de-Compostelle se sentent plus remplis de signification, et les crises de sens préexistantes sont comme balayées. Des effets qui perdurent jusqu'à quatre mois après l'expérience. «En tout cas, il faut se ménager du temps : éteignez les écrans, les téléphones portables et les tablettes, sortez du train-train infernal qui empêche de penser», conseille Schnell.

Autre possibilité : attendre et prendre le thé. Car les personnes âgées trouvent généralement, davantage que les plus jeunes, que l'existence est riche de sens. Et de nombreuses études ont aussi montré qu'avec l'âge la tendance de l'individu est à devenir plus religieux. Quand la fin se fait proche, on adopte une autre perspective. En se retournant sur son passé on essaie d'y distinguer des lignes directrices, des raisons, une cohérence. Bref, un sens. ●

# 5%

## DES SALARIÉS FRANÇAIS

se déclarent pleinement satisfaits de leur travail. La France occupe le dernier rang d'un classement établi pour 17 pays, l'Inde arrivant en tête avec 28% de personnes entièrement satisfaites de leur emploi.

Sondage Steelcase 2016 réalisé sur 12 480 personnes d'entreprises de plus de 100 salariés.

## Bibliographie

T. Schnell et al., What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning, religiosity, and socio-demographics, *Scandinavian Journal of Psychology*, sous presse, août 2018.

T. Schnell et al., Predicting meaning in work: Theory, data, implications, *The Journal of Positive Psychology*, vol. 8, pp. 543-554, 2013.

T. Schnell et al., Existential Indifference: Another Quality of Meaning in Life, *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 50, pp. 351-373, 2010.

PHOTO: ANTOINE FLAMENT POUR RTL

# ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE

## FLAVIE FLAMENT

15H-16H



Lundi 7 janvier

## “DONNER DU SENS À SA VIE”

Avec Sébastien Bohler, rédacteur en chef de Cerveau & Psycho

EN PARTENARIAT AVEC




RTL.fr