

Les dimensions personnelles de la recherche de sens

Mia Leijssen

Mia Leijssen est psychothérapeute et professeur au département de psychologie de la *Katholieke Universiteit Leuven*. Son enseignement théorique et pratique porte essentiellement sur la psychothérapie centrée sur le client et expérientielle, l'accompagnement psychologique, le counseling et l'éthique. Dans son domaine de recherche, elle s'attache à étudier les dilemmes éthiques rencontrés en psychothérapie. Elle porte attention à la dimension corporelle et au focusing en psychothérapie. Les thèmes de la spiritualité, des valeurs, de l'exploration des rêves, du sens de l'existence, nourrissent sa réflexion. Mia Leijssen a publié plusieurs livres et de nombreux articles parus dans des revues belgo-hollandaises et internationales.

Résumé

Des études psychologiques ont montré que les « relations » sont considérées par les êtres humains comme la principale source de sens. Les personnes qui confèrent à leurs sources de sens une portée altruiste ou transcendant l'individu connaissent une plus grande satisfaction dans la vie que celles qui donnent la priorité à la dimension hédoniste ou personnelle. Le sens tient essentiellement à la personne qui interprète, traite et évalue une situation spécifique, et non aux circonstances.

Leijssen, M. (2006), *Les dimensions personnelles de la recherche de sens*, Neurone, Vol. 11, n°9, pp. 378-381. Publié avec l'aimable autorisation de l'auteur et de Reflexion Medical Network (www.rmnet.be/Neurone).

Le composant cognitif correspond à la réflexion, qui permet aux humains d'interpréter des événements de manière répétée. Le composant motivationnel englobe les objectifs poursuivis par une personne. Les personnes confèrent un sens à leur comportement sur la base de valeurs instrumentales, dans le cas où leur comportement sert à atteindre autre chose, et sur la base de valeurs intrinsèques, lorsque leur comportement est satisfaisant en soi. Ils sont motivés par des valeurs transcendant l'individu lorsque leur comportement contribue à l'atteinte d'un but suprême. Enfin, le composant affectif détermine la couleur de la vie d'une personne et sert de baromètre au bien-être psychique.

Mots-clés: sens, valeurs, motivation, bien-être, existence.

Psychologie et recherche de sens

La recherche de sens est une composante essentielle de la santé psychique ; l'absence de sens peut donner lieu à des problèmes psychiques graves comme la dépression, la dépendance et le suicide. Contrairement à la philosophie et à la religion, la psychologie ne formule pas de réflexions de haut vol sur le sens de la vie et ne formule pas de recommandations morales. En psychologie, la question n'est pas de savoir si «la vie a un sens». En s'appuyant sur des études empiriques, la psychologie formule des propositions révélant dans quelles conditions les gens estiment que la vie quotidienne vaut la peine d'être vécue.

Sur la base de composants cognitifs, motivationnels et affectifs constituant la personnalité, les chercheurs ont défini la recherche de sens comme suit : *La quête d'ordre, de cohérence et de sens à la vie, la poursuite d'objectifs qui en valent la peine, et le fait que cette quête soit associée à une certaine satisfaction.* Dans la première partie de cet article, diverses sources de sens potentielles sont présentées sur la base des données de recherche recueillies. L'attention se porte sur les dimensions liées à la personne qui influencent de manière déterminante l'obtention de sens. Le sens tient essentiellement à la personne qui interprète, traite et évalue une situation spécifique, et non aux circonstances. C'est pourquoi les personnes confrontées à des limitations et à des pertes n'ont pas nécessairement une vie moins riche de sens que leurs semblables plus favorisés. Les composants cognitifs, motivationnels et affectifs constituant la personnalité révèlent également les mécanismes

selon lesquels les personnes peuvent développer une vulnérabilité par rapport à des problèmes liés à la recherche de sens.

Sources de sens

Dans les études psychologiques, le thème «relations» est systématiquement cité comme principale source de sens chez «l'homme moyen», tous âges et toutes cultures confondus. Plus spécifiquement, les aspects mentionnés comme apportant la plus grande satisfaction sont les relations intimes au sein du cercle familial et les amitiés fortes, suivies par l'importance des relations avec les autres en général. Vient ensuite une catégorie décrite comme *la réussite au niveau du développement personnel ou la réalisation de buts de vie*.

Ici, la recherche de sens est liée à des activités importantes telles que le travail, l'étude ou la pratique d'un hobby auquel on accorde beaucoup de temps. L'ordre des autres sources de sens varie. Les autres principales catégories perçues comme riches de sens sont : créativité, nature, religion et spiritualité, activités sociales et politiques, détente, culture, santé, apparence physique, argent et possessions.

Les chercheurs ont introduit une nuance importante dans les sources de sens, à savoir les différences que les personnes peuvent développer en termes de profondeur. Ils ont ainsi établi quatre niveaux de profondeur : «hédoniste», ou la recherche de la jouissance, du plaisir et du confort ; «personnel», ou la recherche de développement personnel et la réalisation de talents ; «altruiste» ou le fait d'être au service des autres ; et «transcendant l'individu» ou la recherche d'un sens suprême.

Diverses sources peuvent être porteuses de sens à différents degrés de profondeur. Par exemple, la «nature» peut être une source de jouissance, comme lors d'un séjour effectué dans une région aux jolis paysages ; d'autre part, l'escalade d'une montagne peut constituer un défi personnel ; la nature peut aussi être un lieu où l'on se rend utile, par exemple en nettoyant un bois à titre bénévole ; enfin, pour certains, la nature permet de vivre une expérience transcendant l'individu, permettant éventuellement d'entrer en contact avec le divin.

Le «principe du plaisir» ou le désir de jouissance peut fortement influencer la vie d'une personne, mais il semble qu'il mène rarement à la réalisation de l'idéal de vie. Les personnes qui confèrent à leurs sources de sens une portée altruiste ou transcendant l'individu connaissent une plus grande satisfaction dans la vie que celles qui donnent la priorité à la dimension personnelle. En outre, une étude menée auprès de personnes âgées a

montré que les personnes qui accordent la priorité au plaisir et au confort craignent davantage la mort et ont plus de mal à accepter les limitations physiques de l'existence. Avec l'âge, ces personnes ont par conséquent plus de difficultés à trouver un sens à leur vie que les personnes moins matérialistes et qui investissent davantage dans les contenus personnels, altruistes et transcendant l'individu.

Par ailleurs, les chercheurs ont constaté qu'un niveau de profondeur spécifique peut devenir en soi une catégorie importante porteuse de sens. Ainsi, des sources indépendantes perçues comme extrêmement porteuses de sens sont par exemple : «l'acceptation de soi», ou la réconciliation avec soi-même et le fait d'accepter son passé personnel et son présent; et la «transcendance de soi» ou le dépassement de ses intérêts personnels et le fait de se placer dans un contexte plus large. Dans une étude menée auprès de personnes atteintes d'une maladie menaçant le pronostic vital, le concept de «transcendance de soi» a été cité comme principale source de sens qui a, en outre, été associée à une amélioration du bien-être psychologique.

Cognition et recherche de sens

Le composant cognitif est le facteur qui confère la signification; il peut être comparé à une carte géographique siégeant dans le cerveau d'une personne. Nous avons tous un système de croyance, une vision du monde, ainsi qu'une vision de nous-mêmes et des autres. Tous ces éléments forment un cadre qui nous permet d'interpréter, de prévoir et de comprendre les événements. Ce cadre confère une signification et une valeur à un événement, et aide à situer non seulement les réalités existentielles, mais aussi les événements de la vie quotidienne. Le composant cognitif correspond à la réflexion qui permet aux humains d'interpréter des événements de manière répétée.

Le cadre cognitif d'une personne est d'une part une construction personnelle, façonnée en partie par les expériences de la vie, mais qui relève également toujours d'un environnement socioculturel. La tradition culturelle au sein de laquelle nous grandissons influence dans une large mesure nos croyances ou non-croyances.

Les chercheurs ont mis en évidence les glissements fondamentaux intervenus dans la structure cognitive du sens au sein de notre monde moderne. Traditionnellement, la religion, en donnant aux gens une foi qui imprégnait toute leur vision du monde, a joué un rôle essentiel. Le siècle dernier a vu le triomphe de la vision existentialiste. Selon cette philosophie, aucun dessein supérieur ne préside à la vie humaine, l'homme est né et meurt

par hasard et aucun élément extérieur ne confère un sens à l'existence. Il incombe donc à l'homme lui-même de trouver un sens. Quel que soit le modèle que l'on choisisse : religieux, existentialiste, humaniste, scientifique et réductionniste, new age, écologique..., ce n'est pas le modèle lui-même, mais l'engagement vis-à-vis du système de croyance qui détermine si l'on en retire ou non un sens.

Motivation et recherche de sens

Le composant motivationnel est ce à quoi les gens accordent de la valeur. Il englobe des valeurs qui sous-tendent les objectifs poursuivis et la manière dont l'on s'efforce de les atteindre. Les valeurs dépendent des besoins individuels, mais sont également déterminées par le système de croyance (élément cognitif) et par la société dans laquelle une personne a grandi. La poursuite et l'atteinte d'objectifs fixés donnent un sens à la vie d'une personne et influencent dans une large mesure l'obtention de sens. Le fait d'avoir un objectif valable aide une personne à persévérer, même dans des circonstances difficiles. Même des activités banales ou des corvées ennuyeuses peuvent acquérir un sens en présence d'un objectif proche ou éloigné. Les objectifs à atteindre donnent non seulement un sens aux faits et gestes personnels, ils font également office de principe organisateur dans une vie qui, sans eux, serait chaotique. Le facteur motivationnel est la force motrice qui sous-tend les actions d'une personne. Il ne se limite pas aux souhaits ou aux attentes ; il suppose un investissement en temps et en énergie. «Porteur de sens» est donc souvent synonyme de «ce qu'il vaut la peine de faire». Les gens confèrent un sens à leur comportement sur la base de motifs instrumentaux, intrinsèques et transcendant l'individu.

Les valeurs *instrumentales* sous-tendent le comportement qui sert en réalité à atteindre autre chose. Le comportement puise sa valeur non pas dans les actions elles-mêmes, mais dans un but plus lointain que l'on estime important. Une personne peut par exemple effectuer chaque jour un travail à la chaîne (valeur instrumentale) pour gagner de l'argent (valeur instrumentale), dans le but de subvenir aux besoins de sa famille. Une autre personne peut s'imposer régulièrement la discipline de s'adonner à une activité physique, non pas parce qu'elle aime cette activité, mais parce qu'une bonne condition physique contribue à assurer une bonne santé. *A contrario*, des activités qui, à première vue, semblent avoir un but plus «élevé», peuvent être instrumentales pour une personne donnée si elles servent à atteindre autre chose. Par exemple, on peut dispenser des services sociaux afin de récolter des voix.

Les valeurs *intrinsèques*, quant à elles, font qu'un comportement est en soi porteur de sens ou satisfaisant. Ainsi, le jogging peut par exemple donner à quelqu'un une satisfaction telle que cela l'incite à faire du sport. Une large part de l'existence est organisée autour d'activités dotées d'une valeur intrinsèque. Kim Clijsters¹ par exemple, prend tant de plaisir à jouer au tennis que, pour elle, consacrer sa vie à cette activité va de soi. Mais même le commun des mortels sait que l'association travail/passe-temps est une association heureuse. Une personne qui ne retire de son travail qu'une valeur instrumentale a souvent besoin de s'adonner à un hobby ou à d'autres activités ayant une valeur intrinsèque pour donner suffisamment de sens à sa vie. Le fait de se consacrer entièrement à une activité spécifique est le signe que l'on en retire une valeur intrinsèque.

Les valeurs qui *transcendent l'individu* sous-tendent le comportement qui n'est pas tant utile ou agréable pour la personne elle-même, mais qui acquiert un sens dans la mesure où il contribue à l'atteinte d'un but suprême. Ainsi, on peut par exemple aller travailler dans un pays en développement par amour pour son prochain, pour servir Dieu, pour faire progresser la paix dans le monde, pour enrichir la science en formulant de nouvelles idées, etc. C'est à ce niveau que les personnes – croyantes comme non-croyantes – parviennent à dégager des réponses ultimes sur le sens de leur vie. Dans des circonstances extrêmes, notamment en cas de catastrophe naturelle ou lorsqu'une personne est victime de tortures, de privations ou est atteinte d'une maladie grave, ce type de valeurs donne aux gens la force non seulement d'endurer énormément de choses et de survivre, mais aussi de s'élever au-delà de leur propre personne et de découvrir des sources insoupçonnées. Il arrive que ce type d'expérience «limite» révèle justement un sens suprême, lequel marquera une personne pour le restant de sa vie. Un exemple connu est fourni par le psychiatre viennois Viktor Frankl², qui a découvert le sens ultime de son existence lors de sa survie dans les camps de concentration.

Sa vision relative à la souffrance inéluctable à laquelle l'homme doit faire face et à sa «volonté de signification» – qui est selon lui plus caractéristique de l'être humain que la «volonté de plaisir» – constitue l'élément de base de sa «logothérapie» (le terme grec «logos» correspond au mot français

¹ N.d.l.r.: Kim Clijsters, née le 8 juin 1983 en Belgique, est une joueuse de tennis qui mène une carrière professionnelle au plus haut niveau.

² N.d.l.r.: l'autrichien Viktor Frankl (1905-1997) était professeur de neurologie et de psychiatrie. Il est le concepteur de la «logothérapie», forme de psychothérapie qui prend en compte le besoin de «sens» et la dimension spirituelle de la personne.

«signification»). Par le biais de cette thérapie, il entend réorienter l'attitude égocentrique de l'homme névrosé vers plus d'amour et de responsabilité pour son prochain, convaincu que c'est par cette voie qu'un sens ultime peut être trouvé. Même le commun des mortels fait l'expérience du fait qu'une vie placée au service de quelqu'un ou de quelque chose a plus de sens.

Ces différentes valeurs de motivation ne s'excluent pas mutuellement. Un enseignant peut par exemple gagner de l'argent en donnant des cours, connaître de nombreux moments qui peuvent lui apporter intrinsèquement une grande satisfaction, et être animé par l'idéal sincère de contribuer, par son enseignement, à la formation des jeunes et à la création d'un monde meilleur. À travers un même comportement ou à travers une série de comportements, une personne peut réaliser ces trois valeurs simultanément, renforçant ainsi l'obtention de sens.

Affect et recherche de sens

Le composant affectif est la réaction instinctive d'une personne. Il englobe les sentiments de bonheur, de plaisir, de contentement, d'enthousiasme et de satisfaction, mais aussi des sentiments négatifs tels que l'anxiété, l'abattement, la frustration, la honte, l'ennui, etc. Ce que l'on fait, qui l'on est, ce que l'on a, ce que l'on attend de l'avenir: tous ces éléments sont en rapport avec les réactions instinctives de la personne. Si la dimension positive prédomine, on parle de bonheur, de satisfaction dans la vie ou de bien-être; si le négatif l'emporte, on parle de dépression, de névrose ou d'autres problèmes psychiques. Le composant affectif détermine la couleur de la vie d'une personne et sert de baromètre au bien-être psychique.

Les composants cognitifs, motivationnels et affectifs sont étroitement liés. Par exemple, le fait d'être heureux peut résulter de la réalisation d'un objectif important, qui s'inscrit dans le système de croyance d'une personne et correspondant à l'image de soi qu'elle s'est formée. La frustration peut résulter de la pratique désordonnée d'activités qui ne mènent pas à l'idéal – souvent inaccessible – emprunté de la vision du monde de l'entourage. Une dépression peut apparaître lorsqu'une personne ne trouve pas d'objectifs valables et ne peut plus maintenir un système de croyance donné. Le plaisir apparaît lorsqu'une valeur importante est présente, qui correspond à l'image qu'une personne se fait d'elle-même et est consolidée par le système de croyance, ou tout au moins n'est pas en opposition avec ce système. Ces exemples peuvent donner l'impression que les sentiments sont la conséquence des autres composants. Le rapport n'est toutefois pas aussi

univoque. Les études ont aussi livré des données probantes étayant une relation inverse entre les composants. Une étude de grande envergure menée auprès de personnes de plus de cinquante ans a montré que les personnes caractérisées par une attitude émotionnelle positive s'efforcent systématiquement de se fixer un but accessible et recherchent des activités qui ne gâchent pas leur plaisir. Elles choisissent aussi un système de croyance qui est en accord avec leurs sentiments et adaptent leur image de soi en fonction de leurs capacités – éventuellement diminuées. La présence de sentiments positifs chez une personne donne plus de sens à sa vie.

Le rapport existant entre les différents composants explique pourquoi des concepts tels que «recherche de sens», «bonheur» et «optimisme» sont apparentés; dans la recherche de sens, le composant motivationnel prime; l'optimisme est la mentalité ou le choix cognitif, et le bonheur est essentiellement la dimension affective du même processus d'expérience.

Conclusions

L'être humain ayant perdu les points de repère constitués par les systèmes de signification traditionnels, l'un des principaux défis auxquels la psychologie est confrontée concerne les problèmes liés à la recherche de sens. Dans le domaine de la psychologie, on admet que «la vérité» n'est pas la même pour tout le monde et que divers modes de vie peuvent contribuer à donner un sens à la vie. La plupart du temps, les gens ne choisissent pas ce qui leur arrive, mais ils peuvent déterminer eux-mêmes le rapport qu'ils auront vis-à-vis de circonstances particulières et influencer leur expérience de telle manière que leur vie aura plus de sens.

La problématique omniprésente de la recherche du sens ne renvoie toutefois pas uniquement à des caractéristiques personnelles. Les chiffres élevés de suicides, la dépression qui touche un adulte sur cinq, le stress, le syndrome du «burn out» (syndrome d'épuisement professionnel), les dépendances, l'augmentation de la criminalité, etc., sont autant de symptômes produits par une société qui a perdu sa dimension humaine. Ces phénomènes néfastes ne peuvent être enrayerés que si la société prête davantage attention à ce dont les gens ont besoin, à la fois pour trouver un sens à leur vie quotidienne et pour conférer un sens ultime à leur existence.

Références

Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lanoo.