

## LA PSYCHOLOGIE EXISTENTIELLE APPLIQUÉE À L'ORIENTATION PROFESSIONNELLE

La psychologie existentielle rencontre actuellement un vrai succès. Elle remet au centre la liberté de l'individu, contre tout déterminisme social. Portée en France par Jean-Luc Bernaud, professeur de psychologie au Cnam, elle trouve des applications en psychologie du travail et de l'orientation. Une source d'inspiration pour les conseillers en évolution professionnelle.

Mireille Broussous



Jean-Luc Bernaud, professeur de psychologie au Cnam. Concepteur des tests psychotechniques, il les décrypte ici devant des élèves de l'Essec (École supérieure des sciences économiques et commerciales, à Cergy, Val-d'Oise).

“ La psychologie existentielle réfute l'approche prescriptive, qui ne permet pas d'affirmer ses choix ”

La psychologie existentielle fait florès. Jean-Luc Bernaud, professeur en psychologie du conseil et de l'orientation au Cnam-Inetop (Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle) recense plus de 400 ouvrages et publications récentes. Pourquoi ce nouveau champ de recherche rencontre-t-il un tel succès ? s'interroge-t-il. Sans doute parce que la psychologie existentielle,

en s'opposant au déterminisme génétique et social et en considérant que les êtres humains sont capables de prendre leur vie en main, propose une approche plutôt optimiste.

Certainement aussi parce que les crises que traversent les individus pour des raisons personnelles ou professionnelles – transition professionnelle, réussite ou renoncement, ennui ou surcharge de travail – sont considérées par la psychologie existentielle comme normales, voire comme des opportunités. Les individus développent alors un processus d'adaptation durant lequel ils peuvent exercer leur liberté et construire leur vie.

Enfin, la psychologie existentielle propose de s'intéresser à l'être humain dans ce qu'il a de lumineux et de développer encore chez lui sa capacité à s'émerveiller et son goût pour la vie.

### Inciter l'individu à penser son rapport à la vie et au travail

Mais comment articuler perspective existentielle et orientation tout au long de la vie ? “Avant toute chose, la psychologie existentielle réfute l'approche prescriptive largement répandue qui, certes, est confortable pour le bénéficiaire, mais ne lui permet pas d'affirmer ses choix”, indique Jean-Luc Bernaud, qui vient de publier *Introduction à la psychologie existentielle*<sup>1</sup>. L'objectif de la méthode qui a été formalisée dans un livre<sup>2</sup> est de permettre à l'individu d'acquérir ou de renforcer sa compétence à penser son rapport à la vie, au temps, à acquérir une clairvoyance sur lui-même et sur la relation qu'il souhaite établir entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle. Dans les entretiens, il s'agit de se concentrer davantage sur le futur que sur le passé, sur la capacité de l'individu à faire face aux obstacles plutôt que sur le récit de sa vie anté-

Jean-Luc Bernaud, ici devant des élèves de l'Essec (École supérieure des sciences économiques et commerciales, à Cergy, Val-d'Oise).

rieure. Le but, c'est que l'individu devienne l'acteur du changement. Or, ce n'est pas si simple, rappelait Jean-Luc Bernaud lors de sa conférence *"La recherche en orientation et formation professionnelle : méthode, sens, cohérence"*, qui s'est tenue à l'Université Paris-Nanterre le 10 janvier 2019, *"car nous sommes dans un monde où les injonctions véhiculées par la publicité, le discours managérial, et bien d'autres canaux sont très puissantes"*.

### Des questions fondamentales

Lors des entretiens, c'est le sens que l'individu donne à la vie qui est interrogé. Le conseiller professionnel va au-delà des questions classiques qui concernent le métier, la reconnaissance des compétences ou encore le choix d'une formation. *"C'est important mais cela ne suffit pas. Il faut interroger, sans juger et sans projeter sa propre vision, certaines préoccupations intérieures, par exemple, l'écart éventuel entre les valeurs de l'individu et l'exercice de son métier, son lien à la communauté humaine, son rapport à l'être, à l'avoir, au paraître afin qu'il soit en me-*



© Essec

*sure de dire ce qu'il veut véritablement"*, explique Jean-Luc Bernaud.

Le sens que l'individu donne à sa vie devient ainsi le pivot de ses choix professionnels. *"Le postulat, c'est que le sens de la vie, c'est un point de départ et une boussole, c'est ce qui permet de s'orienter. Il joue aussi bien souvent un rôle de tampon, permettant notamment de préserver sa santé, sa vie. Il est essentiel que l'individu, tout au long de son cheminement continue à réfléchir au sens de la vie qui est bien sûr dynamique et évolutif puisque lié aux événements qui peuvent survenir"*, précise Jean-Luc Bernaud.



### UN IMPACT CONCRET

La psychologie de l'accompagnement développée dans le cadre de cette approche existentielle est destinée aux adultes et aux adolescents. Elle a été formalisée et déjà testée sur 300 étudiants. *"L'efficacité de ce dispositif d'accompagnement dont l'objectif est de gratter la question du sens de la vie pour la faire émerger a été évaluée deux semaines après sa mise en œuvre sur les étudiants. Finalement, nous avons pu constater que son impact est plus important sur la prise de décision concernant la carrière que sur l'approfondissement de la question du sens de la vie... Cela montre que faire travailler les individus sur le sens de la vie a finalement un effet très concret et opérationnel"*, affirme Jean-Luc Bernaud.

### Se former à cette méthode

Les concepts et outils de cette nouvelle psychologie de l'accompagnement ont vocation à être essayés auprès des conseillers en évolution professionnelle. 400 professionnels de l'accompagnement ont déjà été formés par le Cnam. Ils interviennent à Pôle emploi, à la Cité des métiers à Paris, dans des Universités ou des cabinets privés. La formation est essentielle car *"les personnes qui souhaitent être accompagnées dans ce cadre ont généralement des problématiques de vie fortes. En outre, on les pousse à se poser beaucoup de questions afin de lever certaines indéterminations concernant leur carrière"*. Ce qui parfois rajoute des questions à un questionnaire déjà anxiogène.

C'est pourquoi, les conseillers sont amenés à partager les difficultés qu'ils peuvent rencontrer dans le cadre de groupes d'*"interview"* permettant d'échanger sur leurs pratiques professionnelles. Une démarche exigeante qui ne s'accorde pas toujours avec le peu de temps dont disposent les conseillers en évolution professionnelle pour chaque personne. ●



1. Dunod, 2018.

2. La méthode est décrite pas à pas dans le livre *Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail*, Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier. Dunod, 2015.