

Jean-Luc Bernaud

# Introduction à la psychologie existentielle

DUNOD

Maquette de couverture :  
Atelier Didier Thimonier

Maquette intérieure :  
[www.atelier-du-livre.fr](http://www.atelier-du-livre.fr)  
(Caroline Joubert)

<p>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.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> 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</p>	 <p><b>DANGER</b> LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>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.</p> <p>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).</p>
--	---	--

© Dunod, 2018  
11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff  
ISBN 978-2-10-075995-8

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.

# Table des matières

<i>Avant-propos</i> .....	9
<b>CHAPITRE 1 – QU’EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE EXISTENTIELLE ?</b> .....	11
1. Comment expliquer le renouveau des perspectives existentielles au XXI <sup>e</sup> siècle ?.....	14
2. Définitions de la psychologie existentielle.....	17
3. Distinctions et recouvrement entre psychologie existentielle et autres disciplines.....	20
4. Vérités et contre-vérités à propos de la psychologie existentielle.....	25
5. Méthodes en psychologie existentielle.....	27
<b>CHAPITRE 2 – LES PRINCIPALES THÉMATIQUES DE LA PSYCHOLOGIE EXISTENTIELLE</b> .....	45
1. Introduction : l’être, le sens et la pensée.....	47
2. L’authenticité.....	49
3. Le sens de la vie et le sens du travail.....	71
4. Esthétique, sagesse et spiritualité laïque dans la construction de l’existence....	106
5. Autres notions fondamentales de la psychologie existentielle.....	129
<b>CHAPITRE 3 – PERSPECTIVES D’APPLICATION DE LA PSYCHOLOGIE EXISTENTIELLE</b> .....	143
1. Introduction : les organisations professionnelles de la psychologie existentielle.....	145
2. Les psychothérapies existentielles.....	148
3. Interventions dans les organisations et conception existentielle du management.....	166
4. Gérer les carrières : le sens de la vie et du travail au service de l’orientation tout au long de la vie.....	177
<b>Conclusion</b> .....	190
<i>Bibliographie générale</i> .....	193
<i>Index des notions</i> .....	215



## Avant-propos

Cet ouvrage a pour objectif de présenter la psychologie existentielle en tant que discipline scientifique et à exposer ses différentes modalités d'application professionnelle. Cette discipline est relativement nouvelle. Cet écrit de synthèse est en fait le premier volume de langue française qui aborde, de façon transversale et actualisée, les cadres conceptuels et les applications des théories existentielles en psychologie. Les travaux dans ce domaine sont récents et foisonnants. Ils témoignent d'une vitalité aussi bien dans les recherches que les pratiques, renouvellent les modèles psychologiques, abordent de nouveaux concepts, développent des méthodes de recherche innovantes et enfin, actualisent les approches de l'intervention.

Ce livre a été conçu comme un ouvrage transversal qui concerne toutes les spécialités de la psychologie : psychologie clinique et pathologique, psychologie du développement et de l'éducation, psychologie du travail et des organisations, psychologie de l'orientation. Il concerne des questions pluridisciplinaires, côtoyant aussi bien la philosophie, la sociologie, l'esthétique, les ressources humaines ou les sciences de gestion.

Comment comprendre le succès actuel rencontré par la psychologie existentielle ? Dans une société parfois aseptisée et hypermatérialiste, le retour à des questions essentielles s'impose, surtout depuis les évolutions d'un certain nombre de méthodes scientifiques. Les questions posées par la psychologie existentielle sont nombreuses et d'un enjeu crucial. Comment aider chaque être humain à penser et à vivre sa vie ? Comment faire face aux grands enjeux de l'existence tels que la mort ou la liberté ? Comment aider chacun à trouver le courage d'être soi-même et à faire face aux crises de l'existence ? Quel sens donner au travail et aux grandes étapes qui jalonnent le parcours de vie ? Comment mieux vivre ensemble et optimiser les relations interpersonnelles ? Comment faire les bons choix de parcours et donner du sens à l'existence ? Comment repenser l'approche du management ? À travers ces questions fondamentales, au croisement de l'être, du sens et de la pensée, ce livre tente d'exposer un chemin qui permettra à chacun de trouver des réponses stimulantes, afin de construire des perspectives de recherche, d'améliorer la pratique de l'entretien et des outils d'accompagnement psychologique ou encore de développer de nouvelles prestations en milieu professionnel.

Le livre est organisé autour de trois chapitres. Le premier est une introduction qui décrit les enjeux et les cadres de la psychologie existentielle, la définit et la compare, puis présente ses principales méthodes. Le second chapitre est théorique :

il aborde les concepts les plus emblématiques comme l'authenticité, le sens, l'esthétique et la spiritualité laïque, la liberté et la responsabilité, l'isolement et la solitude, la mort et la finitude. Le troisième chapitre est centré sur les applications et expose, outre les cadres professionnels, trois domaines d'intervention existentielle qui ont été particulièrement développés : la psychothérapie, le management, et le conseil en orientation.

L'ouvrage se veut très illustré et agrémenté d'exemples pratiques pour permettre d'y puiser des exemples concrets pour la recherche comme pour l'intervention. Régulièrement, sont présentés des encadrés sous le titre « Le quart d'heure du questionnement existentiel » pour relier le thème traité à des questions destinées au lecteur ou à ceux et celles qu'il prend en charge. Figurent également des compléments d'ouvrages relevant du domaine des arts, en littérature et cinéma principalement. Le livre repose également sur une abondante documentation scientifique pour explorer et approfondir certaines notions et acquérir des compétences utiles pour l'accompagnement des individus, des groupes et des institutions.

# **Chapitre 1**

**Qu'est-ce que  
la psychologie existentielle ?**



# Sommaire

<b>1. Comment expliquer le renouveau des perspectives existentielles au <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle ?.....</b>	<b>14</b>
<b>2. Définitions de la psychologie existentielle .....</b>	<b>17</b>
<b>3. Distinctions et recouvrement entre psychologie existentielle et autres disciplines .....</b>	<b>20</b>
<b>4. Vérités et contre-vérités à propos de la psychologie existentielle ....</b>	<b>25</b>
<b>5. Méthodes en psychologie existentielle .....</b>	<b>27</b>



Le renouveau scientifique est source de stimulations pour la formation des nouvelles générations, pour susciter le goût et l'innovation en matière de recherche fondamentale et appliquée, et pour développer de nouvelles pratiques et trouver des solutions concrètes à des questions de société. La psychologie existentielle s'inscrit dans ce cheminement et dans le mouvement de l'évolution des sciences humaines et sociales. Longtemps confinée dans des pratiques périphériques, associée à un flou théorique et à un tropisme philosophique et ésotérique excessif, la psychologie existentielle connaît son heure de maturité au XXI<sup>e</sup> siècle avec l'approfondissement de nouveaux concepts comme celui de « sens » et la modélisation de nouvelles formes d'intervention, qui concernent aussi bien les individus, les groupes et les organisations. Pourtant, alors que les résultats de recherche sont aujourd'hui foisonnants et démontrent le bien-fondé des concepts existentiels, la partie n'était pas gagnée il y a quelques années : la psychologie existentielle « n'existait » pas pour ainsi dire dans les instances scientifiques, et n'arrivait pas à atteindre un niveau de crédibilité suffisant pour se développer. Ainsi, Irving Yalom, le grand psychothérapeute existentiel américain, ne décrivait-il pas dans la première édition de son ouvrage en 1980 (Yalom, 2017, p. 44) : « Le chercheur désireux d'effectuer des recherches empiriques sur les problématiques existentielles aura énormément de mal à faire une carrière universitaire. »

Un certain nombre de conditions sociétales et scientifiques ont fait que la donne a changé ces dernières années. Et c'est justement parce que le défi est immense, que les recherches sont difficiles et que les modèles théoriques sont complexes, qu'il est temps d'investir cette discipline académique. Les travaux menés au cours des trente dernières années en psychologie existentielle ont démontré que de nombreux modèles de recherche s'y appliquent avec pertinence. De nouveaux concepts ont démontré leur valeur heuristique pour comprendre les problématiques humaines fondamentales : la souffrance et le bien-être, les choix et les renoncements, la signification des rôles et des activités dans lesquelles les individus sont engagés, les relations aux autres, la gestion des temporalités de la vie, pour n'en citer que quelques-unes. Ainsi, les recherches en psychologie existentielle sont aujourd'hui abondantes et stimulent toute une communauté de chercheurs et de praticiens.

Donner une vision unifiée d'une discipline émergente est en soi un défi. Pourtant, ce qui marque dans la psychologie existentielle est sa cohérence dans l'argumentation théorique, son éclairage stimulant des grandes questions de société et son positionnement humaniste. Une discipline éclairante, opposée à l'idée de toutes sortes de déterminismes, qui valorise l'intelligence humaine et cultive l'art du

dialogue, afin de donner plus de sens à l'existence et plus de liberté à l'humanité : telle est la mission ambitieuse que se donne cette discipline en plein essor.

## **1. Comment expliquer le renouveau des perspectives existentielles au XXI<sup>e</sup> siècle ?**

La psychologie existentielle s'inscrit dans le courant des disciplines existentielles, rattachées principalement aux sciences humaines et sociales. L'existentialisme en tant que courant n'en est pas à son premier fait d'armes. Dans l'histoire des idées, les sujets existentiels ont toujours été au cœur de questionnements fondamentaux, comme en témoigne l'apport des penseurs présocratiques (comme Parménide) qui accordaient une place prépondérante à « l'être » et à l'origine des choses du monde. La philosophie antique est baignée de sujets existentiels. On trouve ainsi, très largement, des réflexions sur la nature de l'existence et sur ce que signifie le bonheur : par exemple chez Marc Aurèle (2005, première édition en 180 après J.-C.), stoïcien et l'un des derniers empereurs romains, qui a su traduire dans ses pensées intimes une philosophie quotidienne et transmettre des valeurs comme la perfection morale : « Vivre chaque jour comme si c'était le dernier, sans torpeur ni agitation ni hypocrisie » (p. 60) ou encore : « Ai-je fait quelque chose pour la société... que cette vérité te soit toujours présente, et, où que tu sois, ne cesse de la méditer » (p. 87).

Cette sensibilité existentielle chez les premiers penseurs de l'humanité a été un fil rouge de la production artistique et de la réflexion philosophique. En témoignent par exemple Mahler, Wagner, et Korngold pour la musique et l'opéra ; Kandinski, Marc, Friedrich, Giacometti pour la peinture et la sculpture ; Tolstoï, Buzzati, Kafka, Hesse, Zweig pour la littérature ; Sartre, Ionesco et Camus pour le théâtre ; Herzog, Rohmer, Von Trier pour le cinéma. La seconde partie du XIX<sup>e</sup> siècle et le XX<sup>e</sup> siècle ont été affectés par de grands bouleversements de société : de la révolution industrielle aux conflits meurtriers mondiaux qui mettent l'humanité à genou et font douter de la stabilité du sol sur lequel nous vivons. À l'issue de la Première puis de la Seconde Guerre mondiale, moments où l'absurdité et la finitude ont pris un relief phénoménal, l'attrait pour l'existentialisme a retenti à travers les productions de Martin Heidegger puis de Jean-Paul Sartre et d'Albert Camus. En 1945, la conférence de Sartre à Paris, « L'existentialisme est-il un humanisme ? », connaît un succès considérable. Dans Paris libéré, et qui a frôlé

l'anéantissement, la pensée sartrienne a un écho particulier. D'une certaine façon, ces idées participent à déconstruire l'autoritarisme et aboutiront, quelques années plus tard, à inspirer les événements de mai 68.

À la fin du xx<sup>e</sup> siècle, des changements historiques et économiques accroissent l'intérêt pour les questions existentielles. La fin d'un monde bipolaire, produit de la chute de l'URSS et du mur de Berlin, accélère le questionnement sur l'avenir de l'humanité. La mondialisation comme modèle est vue d'abord comme l'expression d'un vent de liberté, avec la chute des frontières et la possibilité d'acquérir des biens de consommation à bas coûts. Le monde numérique participe à l'abolition des frontières physiques et à l'apparition de nouveaux modes de connexions entre les individus, de nouvelles fonctionnalités pour travailler différemment, pour voyager et profiter de la vie. Très vite, pourtant, la société se grippe : le chômage de masse dans certains pays, les violences de toutes sortes, les guerres localisées et les attentats, la catastrophe écologique annoncée du réchauffement climatique soulèvent de nouvelles contraintes qui questionnent l'existence. L'émergence d'un consumérisme de masse et d'un marché du travail dérégulé, où les acteurs sont touchés par les risques psychosociaux et les problématiques de santé au travail, nous renvoie en miroir à la question de la cohérence et de l'absurdité de nos actes. Lipovetski (1983) a été l'un des premiers à sentir ce vent du « vide », ce risque du matérialisme inhérent au monde d'aujourd'hui qui fait perdre de la substance et de la verticalité à l'existence. La vacuité existentielle qui en résulte prend alors, pour beaucoup d'individus, des contours étranges (Lipovetski, 1983, p. 108) : « Un malaise diffus et envahissant, un sentiment de vide intérieur et d'absurdité de la vie, une incapacité à sentir les choses et les êtres. »

Dans un autre registre, Wolton (2010) a très bien décrit ce qu'induit le monde numérique aujourd'hui, en particulier pour les nouvelles générations, ce qu'on peut illustrer par le concept de « solitudes interactives » : l'émergence d'individus hyperconnectés mais qui perdent de leur profondeur et de leur authenticité, ce qui interroge fondamentalement le sens et la valeur des relations humaines. Le siècle qui se déroule, qui pourrait être celui de la fin annoncée du travail et de son remplacement par la robotisation, pose alors fondamentalement la question du rapport à l'existence : que faire de nos vies si nous n'avons plus à les gagner ? Et que signifie, aujourd'hui, le fait d'être un être humain à l'heure où le transhumanisme apparaît dans le champ des possibles ?

Depuis l'Antiquité, le risque d'une société de « l'avoir » et du « paraître », qui prime sur une société de l'être, a été relevé comme un risque mortifère pour les

civilisations. Sénèque, déjà cité, considérait que l'être humain se consumait dans une insatisfaction chronique, visant l'accumulation de richesses, qui l'empêche d'être heureux. En essayant de se fondre dans la masse, piégé par le mirage de la publicité et du conformisme, l'être humain est face à une crise existentielle majeure. Ce risque, Heidegger (1927, p. 168-170) l'avait déjà pressenti à travers l'influence du bavardage, le « on-dit » qui dérégule la pensée et coupe de l'existence :

« L'être-dit, le "ça se dit", le prononcé tiennent maintenant lieu d'authenticité et de véridicité à la parole et à son entente. Et parce que le parler a perdu, ou n'a même jamais atteint, le rapport d'être primitif à l'étant dont il est parlé, il ne se communique pas à la manière dont le ferait l'appropriation initiale de cet étant, mais au contraire en s'engageant dans des palabres et des redites. Le parlé comme tel se propage à la ronde et revêt un caractère d'autorité. Il en est ainsi parce qu'on le dit... Tant que la *Dasein* s'en tient au on-dit, il est coupé en tant qu'être-au-monde des rapports d'êtres primitifs et véritablement originaux à l'égard du monde, de la coexistence et de l'être-au lui-même. »

La séduction pour les thèmes existentialistes trouve sa source dans plusieurs motifs. Cinq points clés peuvent être relevés à ce titre :

- Le courant existentialiste reflète des idées en opposition avec une lecture déterministe du monde. Qu'est-ce que cela signifie ? Le destin n'est ni écrit à l'avance, ni joué par le biais de déterminants qui en traceraient le chemin. L'absence de déterminisme biologique ou social fait souffler un vent de liberté ; ainsi l'existentialisme considère que chaque être humain peut prendre en charge sa vie et s'affranchir de toutes sortes de chaînes. Cette liberté de se construire lui appartient fondamentalement.
- L'existentialisme constitue une philosophie optimiste, qui indique que chacun peut avoir du pouvoir sur sa vie, sans se laisser enfermer par un passé encombrant : la vie ne demande qu'à être cueillie par des actes et des engagements.
- L'être humain n'est pas vu, à travers une telle conception, comme un être malade ou pathologique, qui devrait éradiquer ses symptômes. Les questions relatives à l'existence traversent tout un chacun à des degrés divers et à des moments variés de la vie. Les crises existentielles sont des situations normales, courantes et significatives, que chacun doit affronter pour construire sa vie. Le monde à venir, dans ce cadre, est d'abord et avant tout un monde des possibles.
- Les concepts existentiels cherchent à mettre en exergue la part lumineuse de l'être humain : favoriser l'émerveillement pour faire face à l'ennui, développer le sens de la vie pour contrecarrer l'absurdité du monde, cultiver l'être par rapport

à l'avoir. Il s'agit de repenser nos rôles et nos visions du monde en favorisant le bien-être et les choix de vie éclairés.

- Enfin, le courant existentiel invite chacun à s'interroger sur son rapport au monde et aux questions fondamentales qui jalonnent la vie : les choix que nous faisons, les rencontres et la signification que nous donnons au fonctionnement du monde, le vécu des situations, qu'elles soient positives ou négatives, la réflexivité générée par ce que nous transmettons aux autres.

De fait, il apparaît que les travaux et réflexions en psychologie existentielle sont en plein renouveau et en développement. L'ouvrage très argumenté de Séméria (2018) sur le harcèlement fusionnel témoigne de l'enrichissement des concepts et des perspectives heuristiques qu'apporte le questionnement existentiel pour le développement des pratiques.

## 2. Définitions de la psychologie existentielle

« Être ou ne pas être, telle est la question »

W. SHAKESPEARE, *Hamlet*

« Je pense donc je suis »

R. DESCARTES, *Principes de la philosophie*

La psychologie existentielle aborde les questions du rapport à l'existence : comment vivons-nous ? Quel est notre rapport au monde ? Quel type de relation engageons-nous avec nous-même et avec les autres ? Quels objectifs et significations donnons-nous à l'existence ? Quels choix fondamentaux sont les nôtres ? Dans cette optique, cette discipline académique permet de comprendre les choix de vie et les fonctionnements et dysfonctionnements qui sont générés par la vie et l'existence, dans des domaines aussi variés que le travail, la santé ou l'éducation, mais aussi dans la vie de tous les jours, qui peut inclure les loisirs, la vie familiale et amicale, les voyages ou la spiritualité. Jacobsen (2007, p. 1) en donne la définition suivante :

« C'est une branche de la psychologie qui étudie l'être humain dans ses dilemmes de vie, appelés les grandes questions de vie. Elle a pour but de capturer l'esprit et les sentiments vis-à-vis de la vie. Elle est basée sur des réflexions philosophiques. »

Les questions posées par la psychologie existentielle sont courantes et profondes à la fois, au sens où elles traversent le quotidien de tous les êtres humains, quels que soient leur condition sociale, leur âge ou leur mode de vie. Par exemple, Batthyany et Russo-Netzer (2014, p. 3) citent les questions suivantes : pourquoi sommes-nous là ? Quels sont nos buts ? Quelles sont les valeurs que nous défendons ? Quel est le sens de la vie ? Selon Winston (2015), la psychologie existentielle a aussi pour objet la capacité à explorer le sens et de donner du sens à l'existence.

La psychologie existentielle se donne donc pour objectif de comprendre les représentations, émotions, attitudes et comportements que les personnes développent face à l'existence et aux perspectives de choix de vie. Les niveaux d'analyse de la psychologie existentielle sont susceptibles de concerner les individus, les groupes ou les organisations. Inspirée par la philosophie existentialiste et de nature fondamentalement humaniste, elle vise à apporter des réponses concrètes aux sociétés en doute, au mal-être individuel et collectif, mais aussi tente de favoriser une meilleure harmonie entre les individus et leurs environnements. La psychologie existentielle peut également être considérée comme une approche pouvant s'associer à d'autres disciplines ou pratiques. De ce point de vue, elle est adaptée à une approche intégrative, par exemple dans les psychothérapies ou les pratiques de conseil.

Sur le plan international, la psychologie existentielle témoigne d'un dynamisme croissant des travaux de recherches et offre un panel important d'applications. Elle donne lieu aussi bien à des méthodes classiques d'intervention (entretien phénoménologique, psychothérapie existentielle par exemple) qu'à des approches innovantes (utilisant des pédagogies actives et/ou des approches digitales) pour aider les personnes à gérer leur existence, à s'inscrire dans une perspective humaine et à développer leur parcours de vie. Elle remet au goût du jour, à partir d'une approche scientifique, les concepts de sens de la vie, de liberté, de responsabilité, ou encore de sagesse. Elle aborde également une série de concepts spécifiques dont une bonne partie est référencée dans le lexique à la fin de cet ouvrage. À titre d'exemple, on prendra, sans pour l'instant les décrire, les notions d'authenticité, de courage existentiel, de crise de sens, d'émerveillement, de facticité, de finitude, d'intelligence spirituelle, de management du sens ou de sollicitude. L'encart 1.1 présente quelques questions qui peuvent être considérées typiquement comme relevant de sujets existentiels :