

MICKAËL MANGOT

L'Empire du sens

Comment la quête de sens transforme le travail,
la consommation et tout le reste



● Éditions
EYROLLES

Nos sociétés occidentales vivent aujourd'hui une crise de sens profonde. Libérales et individualistes, dépourvues de spiritualité, soumises à une économie souvent destructrice de l'environnement, elles produisent de plus en plus un sentiment de vide chez les individus. Environ 30 % des Français ne trouvent ainsi pas de sens à leur vie.

Développement personnel, engagement caritatif, carrière, sport, expériences... les chemins de la quête de sens sont nombreux, et conduisent parfois à des impasses.

À partir des recherches récentes en psychologie, Mickaël Mangot, économiste du bonheur, examine les mutations dans notre relation au travail, à la consommation, aux loisirs et à l'épargne. Il nous aide à évaluer les nouvelles pratiques autant qu'à démêler les fils de notre questionnement existentiel.



Docteur en économie, **MICKAËL MANGOT** dirige l'Institut de l'Économie du Bonheur. Il enseigne à l'ESSEC et à l'AgroParisTech.

Mickaël Mangot

L'empire du sens

Comment la quête de sens
réinvente le travail, la consommation
et tout le reste

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57425-8

Sommaire

Addendum.....	5
Introduction.....	7

Partie 1

La crise de sens collective

Chapitre 1 : Aux racines du sens.....	12
Chapitre 2 : Symptômes d'une crise existentielle larvée	35
Chapitre 3 : Un modèle de sens dépassé.....	56

Partie 2

La demande de sens : les ressorts psychologiques

Chapitre 4 : Cheminer vers le sens.....	84
Chapitre 5 : Perdre et retrouver du sens	102
Chapitre 6 : Viser le sens ou le bonheur ?.....	118

Partie 3

La reconquête du sens : le travail

Chapitre 7 : Travail, sens interdit ?.....	136
Chapitre 8 : Un travail qui a du sens pour moi	156
Chapitre 9 : Redonner du sens au travail.....	171

Partie 4

**La reconquête du sens : les loisirs
et la consommation**

Chapitre 10 : Revaloriser les loisirs.....	198
Chapitre 11 : Je dépense donc je suis.....	234
Chapitre 12 : Déconsommer.....	257
Synthèse : Les dix « types de sens » aujourd'hui.....	277
Conclusion.....	285

Addendum

Deux mois de questionnement sur le sens et l'organisation de nos vies. Voilà ce qu'ont offert le coronavirus et le confinement planétaire.

Deux mois qui nous ont fait prendre conscience de notre utilité ou inutilité personnelle face à ce défi collectif inédit, renversant la hiérarchie des statuts. On a applaudi les premiers de corvée plutôt que les premiers de cordée.

Deux mois qui nous ont fait redécouvrir par le manque l'importance de la nature et des relations sociales.

Deux mois qui nous ont montré qu'une autre vie, plus lente, plus simple, plus frugale était possible. Et satisfaisante aussi.

Deux mois qui nous ont rappelé notre mortalité et obligés, face à cette perspective, à nous cramponner à notre identité, à nos valeurs et à nos aspirations profondes. Et nous invitent maintenant à ne plus procrastiner pour les suivre.

Deux mois qui ont donné un énorme coup d'accélérateur à des tendances déjà là avant la crise, comme la mobilité douce (la marche et le vélo), le faire soi-même (les masques, la cuisine et l'éducation), le travail à distance, l'exode à la campagne ou le localisme, pour lesquelles un retour en arrière semble désormais impossible.

Deux mois de crise qui ont fait entrevoir les fragilités de pratiques tout aussi prometteuses (la mobilité partagée, l'auto-entrepreneuriat).

Deux mois qui ont fourni à certaines entreprises l'occasion de se relier à leurs salariés et à la société tout entière (en prenant rapidement des mesures de précaution, en refusant le chômage partiel, en réorientant les chaînes de production, en faisant des dons aux soignants) s'attirant des louanges quand d'autres passaient complètement à côté de l'évènement et se faisaient brocarder.

Deux mois qui, en définitive, ont rendu incontournable, même pour les plus aveugles d'entre nous, la crise de sens qui agite nos sociétés modernes, leur modèle et leurs constituants (les administrations, les entreprises, les individus).

Les épidémies changent rarement le cours de l'histoire, mais elles l'accélèrent.

Introduction

Entendons-nous bien, ce livre n'a rien à voir avec l'érotisme japonais. Et vous n'y trouverez aucune description de fantasmes ou de cérémonies du thé.

Les années 1970 sont désormais loin, dans le temps et dans l'esprit. Nous sommes de moins en moins sous l'empire *des* sens, et de plus en plus sous l'empire *du* sens. L'hédonisme n'est plus à la mode. La quête de sens s'est substituée, chez beaucoup, à la recherche du plaisir.

Sans exotisme et sans perversion, ce livre traitera donc des effets sur les comportements individuels de la crise de sens sociétale que nous traversons en ce moment.

On peut en effet parler, sans dramatiser, d'une crise de sens collective. Selon les chercheurs, environ 30 % des Français ne trouvent pas de sens à leur vie, soit quasiment le niveau le plus élevé dans le monde¹ ! L'absence de sens dans la vie, un sentiment quasi inexistant dans les pays émergents, est devenue un problème commun au sein des pays riches. Malgré l'abondance, la liberté, la démocratie, la paix, de plus en plus de personnes sont en crise de sens ou naviguent dans la vie comme des fantômes, résignées à vivre une existence qui n'a pas vraiment de sens. Comment en est-on arrivé là ?

Le sentiment de sens dans la vie participe activement au bien-être psychologique. Les travaux en psychologie

1. Oishi S. et Diener E., « Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations », *Psychological Science*, 2013.

positive montrent que l'humain ne peut pas fonctionner de manière optimale sans ressentir que sa vie a un sens. À l'inverse, l'absence de sens confère un sentiment de vide et nourrit des ruminations qui rognent la qualité de vie.

Victime de ses capacités analytiques hors normes, l'humain a besoin de percevoir l'ordre du monde, d'appréhender sa propre identité et de s'inscrire dans une finalité. Comme le dit Camus, « *je continue à croire que le monde n'a pas de sens supérieur. Mais je sais que quelque chose en lui a du sens et c'est l'homme, parce qu'il est le seul à exiger d'en avoir* ».

Ce livre n'est toutefois pas un essai sur le sens de la vie. Je laisse volontiers cette question métaphysique aux philosophes. Porté par une autre ambition, cet ouvrage s'appuie sur les recherches en psychologie sur le sentiment de sens dans la vie et le sentiment de sens au travail pour analyser les multiples initiatives individuelles destinées à retrouver du sens, comprendre lesquelles sont prometteuses et lesquelles sont des fausses pistes.

Car sous nos yeux s'opère actuellement une profonde refonte de nos comportements dans toutes les dimensions de la vie. Attaqué de toutes parts, le modèle du « métro-boulot-conso », qui prévalait depuis les Trente Glorieuses, se désagrège. De plus en plus fréquemment, on quitte une carrière prometteuse pour devenir artisan ; on réduit volontairement sa consommation voire on se débarrasse de ses possessions ; on utilise son épargne pour financer des entreprises sociales *via* du crowdfunding ; on délaisse son canapé, Facebook et la télé pour s'entraîner en vue d'un marathon ; on reprend des études à quarante ans ; on dévore des ouvrages de développement personnel... Le dénominateur commun derrière toutes ces initiatives, qu'elles soient modestes ou radicales, est la recherche de sens.

Parce que je suis économiste, j'analyserai comment l'économie a participé à la crise de sens, et comment elle en a parfois tiré profit. Et en tant qu'économiste *du bonheur*, je m'efforcerai de distinguer la quête de sens de la quête de bonheur et de démêler les liens entre les situations économiques individuelles et le sentiment de sens dans la vie. Si, comme le dit le dicton, l'argent ne fait pas le bonheur, offre-t-il davantage le sens ?

L'ouvrage se décompose en quatre parties. Il débute par un diagnostic sur la crise de sens sociétale que connaissent les pays développés, la France en premier lieu. Puis il convoque les recherches en psychologie du sens afin de mieux comprendre les ressorts et les antécédents du sentiment de sens, de la recherche de sens et des crises de sens. Les deux dernières parties s'intéressent, quant à elles, aux conséquences pratiques de la crise de sens actuelle, d'abord pour le travail et ensuite pour les loisirs et la consommation.

Enfin, ces séquences seront complétées, juste avant la conclusion, par une synthèse qui prend la forme d'une galerie de portraits des dix « types de sens » que l'on observe abondamment aujourd'hui et que l'on retrouvera au fil de l'ouvrage. Dans le(s)quel(s) vous reconnaîtrez-vous ?

PARTIE 1

LA CRISE DE SENS COLLECTIVE

Chapitre 1

Aux racines du sens

« Sous toutes les acceptions du mot “sens”, nous retrouvons la même notion fondamentale d’un être orienté ou polarisé vers ce qu’il n’est pas. »

Maurice Merleau-Ponty

Dans ce chapitre inaugural, très sémantique, nous allons présenter brièvement les contours du concept de « sens » en évoquant les différentes définitions du terme et les approches utilisées par les philosophes et les psychologues lorsqu’ils abordent la question du sens *de* la vie ou *dans* la vie.

Comprendre les différentes dimensions en jeu derrière ce terme polysémique nous permettra de mieux appréhender les aspirations individuelles qui s’expriment actuellement au sein des pays développés.

QU’EST-CE QUE LE SENS ?

Un mot à tiroirs

Qu’on le prenne par tous les sens (*sic*), le sens est toujours le projet conscient dissimulé derrière une observation et qui lui donne une justification cohérente.

Le mot « sens » a d’ailleurs lui-même plusieurs sens. Quand il s’agit d’évaluer le sens d’une observation (un événement, une action, une phrase, une chose...), le sens peut ainsi prendre trois acceptions :

- **la cohérence**, l'ordre, la continuité, l'harmonie (« sens dessus dessous ») qui caractérise l'objet par rapport à l'intention qui l'a préfiguré et par rapport aux autres objets avec lesquels il est en relation ;
- **la signifiante**, c'est-à-dire l'intention ou la représentation symbolique (comme dans les expressions « sens propre » et « sens figuré ») qui a commandé à l'objet observé ;
- **la finalité**, l'orientation, la direction (« sens unique », « sens interdit »), la destination, le but de l'objet.

À chaque fois le sens fait advenir quelque chose qui n'était pas là.

Une action n'a de sens que si elle est la matérialisation cohérente d'un projet conscient. C'est le cas lorsqu'elle est la conséquence cohérente d'une intention ou la concrétisation cohérente d'un système de valeurs ou encore le moyen cohérent en vue d'une finalité voulue.

À l'inverse, n'a pas de sens ce qui ne relève pas d'un projet conscient (le fruit du hasard ou d'un concours de circonstances, les erreurs, les habitudes, les réflexes, les pulsions...) et ce qui n'est pas ou plus relié de manière cohérente au projet conscient. Si j'ai l'ambition de manger du poisson à midi, il ne fait aucun sens de me diriger vers la boucherie.

Ainsi, questionner le sens de quelque chose qui est observé, c'est à la fois vérifier l'existence d'un projet conscient derrière l'observation et évaluer la cohérence entre le comportement observable et le projet sous-jacent¹.

1. Lorsqu'on qualifie des individus, on peut aussi utiliser le sens dans une tout autre acception. Le sens est alors une disposition, une aptitude (« les cinq sens », « le bon sens », « le sens du rythme », « le sens de la fête »). Pris ainsi, le sens est la capacité qui permet à l'individu d'interpréter et d'utiliser les signaux de son environnement en vue de générer une action cohérente et structurée (un raisonnement en face d'un problème, une réponse à une question, une danse coordonnée à une musique...).

Le sens comme relation

Le sens, ce sont toujours des relations symboliques ou logiques entre des objets (des actions, des événements...) et des signifiants (des raisons, des intentions, des valeurs...). Ce sont des relations anticipées comme devant se reproduire à l'identique lorsque le contexte est inchangé. Ainsi, chaque fois que de la fumée blanche sort de la cheminée du Vatican lors d'un conclave, on sait qu'un nouveau pape est élu. Et chaque fois qu'un écologiste peut choisir entre voyager à vélo ou en voiture, il choisit le vélo.

Mais cette relation logique est alternativement le quoi (quelle signification ?), le pourquoi (quelle raison ?) et le pour quoi (quelle finalité ?). En tant que relation conceptuelle au-delà du perceptible, le sens est *de facto* l'apanage des êtres pensants dotés de capacités d'abstraction.

Le sens, ce sont des relations logiques ou symboliques mais pas physiques. Si la voiture s'arrête au feu rouge, ce n'est pas parce que le voyant a eu une action mécanique sur les freins, mais parce que le chauffeur l'a interprété comme un signal requérant l'arrêt. Le sens n'a pas de propriétés physiques (ni masse, ni vitesse, ni charge électrique...). En revanche, le sens n'est pas moins réel dans la mesure où il a des conséquences observables sur les comportements et, par ricochet, sur le monde physique.

À quoi sert le sens ?

Avant tout, le sens permet à l'individu d'agir. En suggérant des relations logiques entre des causes et des effets, ou entre des actes et des valeurs, le sens est un guide pour l'action. Sans sens, aucune action ne se dégage des autres. Sans sens, tout se vaut et on ne sait quel chemin prendre.

Le sens est aussi utilisé pour agir collectivement. C'est pourquoi il doit être partagé. S'arrêter à un feu rouge ne

sert à rien si personne d'autre ne comprend ou ne respecte le Code de la route. Comme on l'a dit, le sens ne s'appuie pas sur des propriétés physiques. Rien, en termes de poids, de formes ou de volumes, ne préfigure que cinq pièces de 1 euro soient égales à un billet de 5 euros. Ce ne sont que des symboles reliés entre eux comme dans un réseau et qui nécessitent une communauté de cerveaux qui s'entendent sur des représentations communes. Les lois, les normes et les conventions sociales sont les connexions qui organisent le réseau des symboles.

Comme le langage ou la monnaie, le sens est d'autant plus utile qu'il est partagé par de multiples individus. L'avantage des humains est justement qu'ils peuvent, grâce au langage, échanger facilement le sens entre eux et s'entendre sur des compréhensions communes. Une grande majorité des connaissances et des systèmes de sens de chaque individu ont ainsi été acquis grâce au savoir collectif et non découverts individuellement.

Dans ce contexte, certains psychologues¹ considèrent que les humains sont avant tout des agents informationnels, qui collectent, structurent et partagent l'information, de manière à améliorer et maintenir une compréhension commune du monde. Quand des événements nouveaux ou surprenants surviennent, les individus ont ainsi tendance à les discuter, ce qui est une façon de les intégrer aux compréhensions communes. Ces discussions visent à la fois à transmettre les nouvelles relations et à adapter les compréhensions communes à ces nouvelles relations. Le sens est avant tout une construction collective.

1. Baumeister R., Maranges H. et Vohs K., « Human Self as Information Agent: Functioning in a Social Environment Based on Shared Meanings », *Review of General Psychology*, 2017.

Parce que le sens est largement social, le système de sens d'un individu est de fait vulnérable aux changements des représentations collectives. Des actions personnelles qui étaient considérées comme ayant beaucoup de sens (à la fois cohérentes et avec une valeur positive) peuvent subitement cesser d'en avoir quand la collectivité change sa perception de celles-ci.

C'est, me semble-t-il, ce dont sont victimes les agriculteurs aujourd'hui. Jusqu'à peu ils étaient considérés comme ayant une fonction noble dans la société, celle de nous nourrir. Avec les nouvelles informations concernant les effets des produits chimiques sur la santé et le changement de l'opinion concernant l'écologie et le bien-être animal, ils sont maintenant vus et présentés (par certains) comme des empoisonneurs, des pollueurs et des tortionnaires. Ce qui ne manque pas d'entraîner chez beaucoup de ces éleveurs et agriculteurs une profonde crise de sens.

LES PHILOSOPHES FACE AU SENS DE LA VIE

Si les cerveaux humains peuvent utiliser leurs capacités d'abstraction pour analyser les objets et les relier, ils peuvent aussi s'en servir pour évaluer les vies individuelles. Après tout, la vie d'un individu est un objet d'analyse comme un autre.

Toutefois, le sens quand il se porte sur une vie dans son ensemble prend alors une autre dimension que les trois dimensions présentées jusque-là (la cohérence, la signification, la finalité). S'ajoute un sens existentiel, métaphysique. Plus précisément, les trois dimensions d'analyse sont toutes portées à un niveau supérieur. La cohérence est alors jugée par rapport à la condition humaine : l'existence menée correspond-elle à ce qu'est profondément

un humain ? La signification devient signifiante : l'existence vécue a-t-elle de l'importance ? Quant à la finalité, il s'agit alors d'évaluer la nature du but visé (sa profondeur, sa moralité...).

Mais qui est en charge de cette analyse ultime ? Est-ce l'individu lui-même ou la collectivité ? Et avec quelle perspective : une perspective uniquement subjective (du sens *pour moi*) ou objective (du sens *en soi*) ? Philosophes, écrivains et psychologues ont largement disserté sur le sens de la vie. Leurs approches multiples de cette question vertigineuse peuvent être rassemblées en trois grands types de modèles, selon la perspective choisie.

Il y a d'abord les modèles stipulant un sens objectif. Cette catégorie recouvre les modèles théistes, naturalistes et humanistes. Selon les théistes, une vie aura du sens si elle est en accord avec Dieu. C'est la position de Tolstoï, développée après qu'il a connu une intense crise existentielle une fois finie l'écriture de *Guerre et Paix*. À la fin de sa vie, il a ainsi écrit un petit article¹ justement intitulé « Du sens de la vie » dans lequel il explique : « *Dès lors, m'apparaît le sens de la vie, qui est de fonder le royaume de Dieu sur la Terre, c'est-à-dire de faire régner sur les rapports des hommes, au lieu de la violence, de la cruauté et de la haine, l'amour et la fraternité.* » Pour les naturalistes, il s'agit plutôt de vivre en accord avec les principes fondamentaux de la vie, que ce soit la volonté de puissance chez Nietzsche, ou le principe de plaisir chez les hédonistes. Selon les humanistes, pour mener une vie qui a du sens, il faut vivre en accord avec son humanité, c'est-à-dire avec ce qui rend l'homme unique : la raison, la connaissance (Platon, les Lumières), la morale (Kant) ou encore la créativité (le philosophe américain Richard Taylor).

1. Léon Tolstoï, « Du sens dans la vie », *La Revue blanche*, 1900.

À ce premier groupe, s'oppose un deuxième pour qui le sens de la vie ne peut être que subjectif. Pour les subjectivistes, il revient à chacun de trouver son propre sens. Parmi les subjectivistes, on compte les existentialistes comme Sartre ou Schopenhauer qui considèrent que le sens se crée, par l'engagement notamment. À leurs côtés se tiennent les philosophes de l'absurde, notamment Camus et Kierkegaard, pour qui le sens se choisit. Si, comme le dit Camus, « *l'absurde naît de cette confrontation entre l'appel humain et le silence déraisonnable du monde* », le sens, lui, naît d'actes résolus de foi, d'amour ou de révolte. Enfin s'en mêlent aussi les pragmatiques (William James), selon lesquels une compréhension pratique et fonctionnelle de la vie est plus pertinente que la recherche d'une vérité abstraite et inutilisable sur ce que serait fondamentalement la vie. Pour eux, le sens de la vie ne peut être trouvé mais seulement fabriqué à partir des expériences vécues.

Un troisième groupe propose une vue hybride sur la question, mêlant éléments subjectivistes et objectivistes. Leurs positions peuvent être représentées par celle de la philosophe américaine Susan Wolf selon qui « *le sens émerge quand l'attraction subjective rencontre l'attractivité objective* ». Dans cette perspective, deux conditions doivent être mêlées pour qu'une existence fasse sens : d'une part que l'individu soit passionné et profondément engagé envers quelque chose, et d'autre part que cette chose soit objectivement bonne, ayant une valeur en soi et non conditionnée par l'intérêt que l'individu lui porte.

Cette définition hybride caractérise un des dix « profils de sens » contemporains rassemblés dans la synthèse, juste avant la conclusion de ce livre : le **profil de l'« engagé »**.

D'autres oppositions existent, par exemple autour de la question de la temporalité. Le sens d'une existence doit-il

être analysé en temps réel ou *a posteriori* ? La question revient à savoir si la valeur du but visé doit être évaluée à l'aune des informations de l'individu et de son époque, ou plutôt avec une information complète glanée après coup. Que penser par exemple du sens de la vie d'un chercheur qui a consacré tout son temps à un projet de recherche qui s'avérera, avec le recul, être une fausse piste ?

L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE : LE SENS DANS LA VIE

Ainsi, trois axes de perspective émergent quand on questionne le sens : spécifique (une action particulière) ou général (la vie dans son ensemble), objectiviste ou subjectiviste, instantané ou rétrospectif.

Lorsqu'ils appréhendent la question du sens, les psychologues adoptent quasi systématiquement une approche générale, subjectiviste et instantanée. Ce qu'ils étudient est le sens *dans* la vie, tel qu'il est perçu subjectivement et instantanément par l'individu. Ils laissent les questionnements abstraits, théoriques et non testables sur le sens *de* la vie aux philosophes. Pour Freud, « *quand on commence à se poser des questions sur le sens de la vie et de la mort, on est malade, car tout ceci n'existe pas de façon objective* ».

Cette approche ouverte permet d'éviter les discussions interminables sur la justesse et la valeur comparée des différents systèmes de croyances tout en encourageant l'étude scientifique des aspects cliniques (relatifs à la pathologie) et phénoménologiques (relatifs au ressenti) du sens dans la vie.

Ce qui n'empêche en aucun cas les psychologues d'ébaucher des théories sur les conditions de l'émergence et du maintien du sentiment de sens dans la vie. Abraham Maslow par exemple, dans sa théorie sur la motivation,

considère que le sens n'aura d'impact sur le comportement d'un individu que lorsque ses besoins inférieurs (physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime) seront satisfaits. Ce n'est qu'à ce moment-là que les valeurs prendront le contrôle sur le comportement, invitant l'individu à se dédier à une cause ou une mission.

Selon Maslow, les individus sont libres de choisir les sens pour lesquels ils s'engagent. Cependant, ils seront d'autant plus comblés et bien psychologiquement s'ils optent pour des sens en cohérence avec leurs valeurs intrinsèques. À l'inverse, les individus qui se situent en haut de la pyramide des besoins et qui s'adonnent à des activités en dissonance avec leurs valeurs sont prompts à développer des psychopathologies.

Le psychologue Irvin Yalom aborde la question du sens dans la vie avec un point de départ existentialiste. Les humains sont confrontés à quatre inquiétudes métaphysiques : la mort, la liberté, l'isolement et l'absurde. Les psychopathologies sont le résultat de réponses défensives et mal adaptées à ces inquiétudes. À l'inverse, le sens dans la vie est une réponse créative au problème de l'absurde. Le sens n'existe pas en dehors des hommes, qui doivent le créer de toutes pièces. Pour Yalom, le sens peut être atteint de multiples façons, par l'altruisme, la défense d'une cause, la créativité, l'hédonisme... Cependant, parce que les individus sont, assez fréquemment, conscients que ce sens n'est qu'auto-généré, une autre action est requise : l'engagement. Les individus doivent s'engager pleinement envers les sens qu'ils ont créés afin d'éviter l'angoisse nihiliste.

LES TROIS DIMENSIONS DU SENS DANS LA VIE

La littérature en psychologie est maintenant très claire sur les constituants du sentiment de sens dans la vie¹. Et tend à le décomposer en trois dimensions : la cohérence, la signifiante et la finalité. Cette décomposition est tout à fait conforme aux différentes acceptions du mot « sens » en français que nous avons détaillées plus haut.

La cohérence

Selon certains chercheurs², les êtres humains ont développé un trait adaptatif, utile à leur évolution, qui les motive à chercher à détecter des modèles et des connexions fiables dans leur environnement. Un module cognitif les récompenserait (par une sensation de bien-être) lorsqu'ils sont capables de percevoir une telle cohérence. Les humains éprouvent ainsi un sentiment agréable lorsqu'ils font l'expérience cognitive que le monde est ordonné, qu'il « fait sens ».

La compréhension que le monde est organisé selon des règles cohérentes et prévisibles est nécessaire pour pouvoir agir dans le monde. Le contraire serait l'observation d'une situation désordonnée, chaotique et dépourvue de structure. Une telle observation est profondément désagréable pour l'humain car elle ne permet pas d'opter avec confiance pour un comportement plutôt qu'un autre. Elle fait naître le doute.

La recherche de cohérence s'applique aussi bien au monde extérieur qu'à soi-même. L'individu a besoin

1. Martela F et Steger M., « The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and Significance », *The Journal of Positive Psychology*, 2016.

2. Heintzelman S. et King L., « (The Feeling of) Meaning-as-Information », *Personality and Social Psychology Review*, 2014.

de se percevoir comme une entité animée de principes directeurs stables (la personnalité, le caractère, les goûts, les valeurs...) pour pouvoir avancer dans la vie et opter pour les comportements les plus appropriés. L'être humain a besoin d'une perception claire de lui-même pour fonctionner efficacement.

Des recherches ont montré que le seul fait de réfléchir à ce que l'on est profondément (son moi véritable), de reprendre contact avec ses principes directeurs, augmente le sentiment de sens de la vie¹.

Au final, l'être humain passe une partie importante de son temps à développer et maintenir des systèmes de sens fonctionnels, qu'ils concernent le monde ou lui-même. Ces systèmes de sens sont notamment primordiaux durant les moments difficiles et les transitions importantes (la perte d'un proche, une maladie grave, un accident, un changement de carrière, la parentalité...). Les individus s'appuient alors massivement sur eux pour pouvoir agir malgré le choc².

La signifiante

La signifiante traduit à quel point les individus estiment que leur existence revêt une importance, qu'elle a une valeur. Faire l'expérience de la signifiante, c'est ressentir que l'intégralité de sa vie et de ses actes sont conséquents. Les personnes qui se sentent insignifiantes ont l'impression au contraire que leur existence ne fait aucune différence

1. Schlegel R., Hicks J., Arndt J. et King L., « Thine own self: true self-concept accessibility and meaning in life », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009.

2. Park C., « Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events », *Psychological Bulletin*, 2010.

et que leur non-existence aurait finalement bien peu de répercussions sur le monde.

Précisément la signifiante concerne plusieurs objets d'analyse : soi, sa vie et le monde. Pour faire pleinement l'expérience de la signifiante, il convient de se percevoir comme une personne qui a de la valeur, de considérer que sa vie mérite d'être vécue et que le monde mérite d'être transformé par nos actions.

Pour certains auteurs¹, le sentiment de sens passe par une signifiante qui dépasse la seule évaluation subjective de l'individu. Ils affirment que les êtres humains aspirent à ressentir que leur vie a une valeur qui transcende le temps et l'espace. L'anthropologue Ernest Becker a ainsi suggéré que nous cherchons à ressentir un sentiment de « particularité cosmique » – que nous aspirons à sentir que nos vies importent dans le monde et « aux yeux du cosmos ». Nous ne voulons pas penser que nos vies sont simplement importantes pour nous et nos proches. Nous visons plutôt à ce que nos vies revêtent une importance profonde et durable.

Des chercheurs ont ainsi demandé à des participants de donner leur avis sur des assertions telles que : « Que ma vie ait existé ou non importe même à l'échelle de l'univers » ou « Même dans mille ans, que j'aie existé ou non continuera d'avoir de l'importance ». Les scores moyens face à ces assertions montrent une adhésion fréquente avec moins de 30 % des personnes en désaccord²...

1. Baumeister R., *Meanings of Life*, The Guilford Press, 1991 ; Becker E., *The Denial of Death*, Free Press, 1973.

2. George L. et Park C., « Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions », *Review of General Psychology*, 2016.

La finalité

Depuis les travaux de Victor Frankl (un psychiatre autrichien rescapé des camps de concentration nazis), une perspective très répandue concernant le sens dans la vie est qu'il survient lorsque les gens ont un but clair dans la vie.

Précisément, la finalité traduit la perception par les individus que leur vie est dirigée et motivée par des objectifs clairement identifiés et subjectivement valorisés¹. Avoir une finalité, c'est avoir une idée nette des fins auxquelles on aspire et être profondément attaché à ces fins.

La finalité passe par un ou plusieurs objectifs de vie centraux qui permettent de se fixer des objectifs plus immédiats, lesquels motivent les comportements. Ces objectifs de vie sont connectés à des états du monde perçus comme souhaitables et que l'individu va chercher à faire advenir par ses actions.

Les chercheurs en psychologie soutiennent généralement qu'un but dans la vie implique nécessairement le désir de faire une différence dans le monde au-delà de soi-même. Il s'agit de transformer quelque chose d'autre que soi. On ne peut être durablement à la fois le sujet et la finalité de sa propre action. Une telle vie circulaire placerait l'individu dans une bulle hors du monde, hors du réel².

1. McKnight P. et Kashdan T., « Origins of Purpose in Life: Refining our Understanding of a Life Well Lived », *Psychological Topics*, 2009.

2. Le philosophe autrichien Ben Bramble, qui a une approche conséquentialiste du sens, considère qu'une vie centrée sur soi ne peut pas, par définition, avoir du sens car elle échouerait au test de l'impact. Ne peut avoir de sens que ce qui a entraîné un effet observable positif sur quelqu'un ou quelque chose. Il faut pouvoir imaginer l'état du monde alternatif où l'agent n'aurait pas existé. Or, il est impossible de prouver que les actions tournées vers soi ont eu un réel impact positif puisque l'alternative n'est pas pensable. Si l'individu-agent n'avait pas existé, l'objet de son action (lui-même) n'aurait pas existé non plus.

Disposer d'un but dans la vie (extérieur à soi) permet de résister aux difficultés de la vie, même les plus extrêmes. C'est ce que montre l'exemple personnel de Frankl, qui explique avoir survécu à l'enfer d'Auschwitz et de Dachau parce qu'il a pu s'accrocher à l'idée de terminer le manuscrit d'un livre de psychiatrie qu'il avait commencé avant la guerre.

De son aveu même, les célèbres paroles de Nietzsche lui servirent de principe pour nourrir sa force intérieure comme sa réflexion : « *Celui qui a un "pourquoi" qui lui tient lieu de but, de finalité, peut vivre avec n'importe quel "comment".* »

Durant ses années de captivité, Frankl a remarqué que les prisonniers qui avaient un but déterminé faisaient preuve d'une plus grande résilience face à la torture, au travail forcé et à la famine. Il a également pu observer personnellement que bon nombre des personnes qui avaient survécu aux horreurs du camp de concentration avaient quelque'un ou quelque chose pour lequel elles vivaient.

Après la guerre, Frankl a développé la « logothérapie » pour permettre à des personnes atteintes de diverses pathologies psychiques de mieux vivre. Le cœur de ses interventions consistait à aider les patients à trouver un projet de vie auquel se dédier, que ce soit créer une œuvre ou commettre une bonne action, ou juste aimer quelque'un.

Depuis les observations de Frankl, des travaux empiriques ont mis à jour que les personnes qui manquent d'un but dans la vie affichent des niveaux plus élevés de dépression et d'anxiété¹, souffrent plus souvent de toxicomanie, ont

1. Debats D. *et al.*, « On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): a measure of meaningful life. An evaluation in three independent samples, based on the Dutch version », *Personality and Individual Differences*, 1993.

davantage d'idées suicidaires¹ et, conséquence logique de tout cela, ont des taux de mortalité supérieurs².

LE SENS RESENTI

Un autre élément essentiel que nous apprennent les recherches sur le sentiment de sens dans la vie est que celui-ci ne relève pas uniquement d'évaluations rationnelles. Il s'appuie aussi sur des sensations. Le sens se ressent autant qu'il se pense.

La sensation de cohérence

Des chercheurs ont proposé l'idée que l'expérience humaine du sens pouvait être comprise dans le cadre plus général dit des « sensations comme informations »³. La sensation de sens dans la vie serait alors, comme les affects positifs, le signal informel que ce que l'on fait ou ce que l'on vit est approprié et que l'on peut continuer à fonctionner en mode automatique sans se soucier de nos attitudes. Inversement le sentiment d'absence de sens traduirait la présence d'un problème à résoudre et suggérerait de recourir à une analyse approfondie de la situation.

La sensation de sens fournirait, en un éclair, l'information que l'ordonnement du monde est fidèle à nos représentations et qu'il n'y a pas lieu d'y prêter attention. La détection de relations solides dans l'environnement est une aptitude importante pour la survie. Localiser des

1. Harlow L., Newcomb M. et Bentler P., « Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor », *Journal of Clinical Psychology*, 1986.

2. Hill P. et Turiano N., « Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood », *Psychological Science*, 2014.

3. Heintzelman S. et King L., « (The Feeling of) Meaning-as-Information », *Personality and Social Psychology Review*, 2014.

sources fiables de nourriture, comprendre la configuration du terrain ou reconnaître le comportement prévisible des prédateurs et des proies est essentiel chez toutes les espèces animales. Ces comportements nécessitent la capacité préalable de détecter des modèles et des schémas.

Des travaux ont pu montrer que la détection des connexions, des associations, des régularités dans l'environnement est une capacité partagée par les animaux et n'exige pas de réflexion consciente ni de construction abstraite approfondie. Chez les humains aussi, la perception de la cohérence des stimuli environnementaux est le produit de processus automatiques, largement inconscients¹.

Être immergé dans des environnements désordonnés donne immédiatement une impression de confusion et entraîne la sensation que l'ensemble de sa vie est moins organisé, donc moins sensé. Et invite, par conséquent, à retrouver du sens.

La sensation de signifiante

Le sens par la joie

On peut ressentir dans ses tripes que l'environnement est ordonné de manière cohérente. On peut aussi faire l'expérience d'affects positifs qui témoignent également que le comportement est adapté et qui sont interprétés comme des signaux de la présence de sens.

Les recherches confirment que ressentir des émotions positives est suffisant (sans être nécessaire) pour

1. Topolinski S. et Strack F., « Where there's a will—there's no intuition. The unintentional basis of semantic coherence judgments », *Journal of Memory and Language*, 2008.