



Bien-être, sens de la vie et choix d'orientation

Laurent Sovet

Docteur en psychologie de l'orientation / Chercheur associé
Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (EA 4132)
Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris, France

Colloque scientifique « Travailler, s'orienter : quel(s) sens de vie ? », CNAM, Paris, 5-7 février 2015

Sommaire

1. Introduction
2. Définition des concepts
3. Approche descendante
4. Approche ascendante
5. Modélisation des relations
6. Principaux résultats
7. Perspectives

1. Introduction

Un contexte changeant qui amène des besoins nouveaux

▪ Des changements dans la conception des trajectoires professionnelles

- ☐ Transformation dans l'organisation du travail

- ☐ Processus de réflexivité tout au long de la vie vis-à-vis de sa propre trajectoire
(Guichard, 2014; Savickas et al., 2015)

▪ L'émergence de nouveaux besoins en orientation

- ☐ L'individu cherche ses repères dans un contexte d'incertitude et d'imprévisibilité
(Guichard, 2014; Zunker, 2008)

- ☐ Les demandes formulées en orientation deviennent de plus en plus complexes
(Bernaud, 2014; Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas, & Pelayo, 2015)

1. Introduction

Objectifs de cette communication

▪ De nouvelles thématiques en orientation

☐ Le bien-être et l'épanouissement psychologique

(Sovet, Carrein, Jung, & Tak, 2014; Rottinghaus et al., 2009; Uthayakumar et al., 2010; Walsh, 2008)

☐ Le sens de la vie et le sens du travail

(Bernaud, 2014; Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas, & Pelayo, 2015; Miller & Rottinghaus, 2014)

▪ Apporter une clarification entre ces concepts

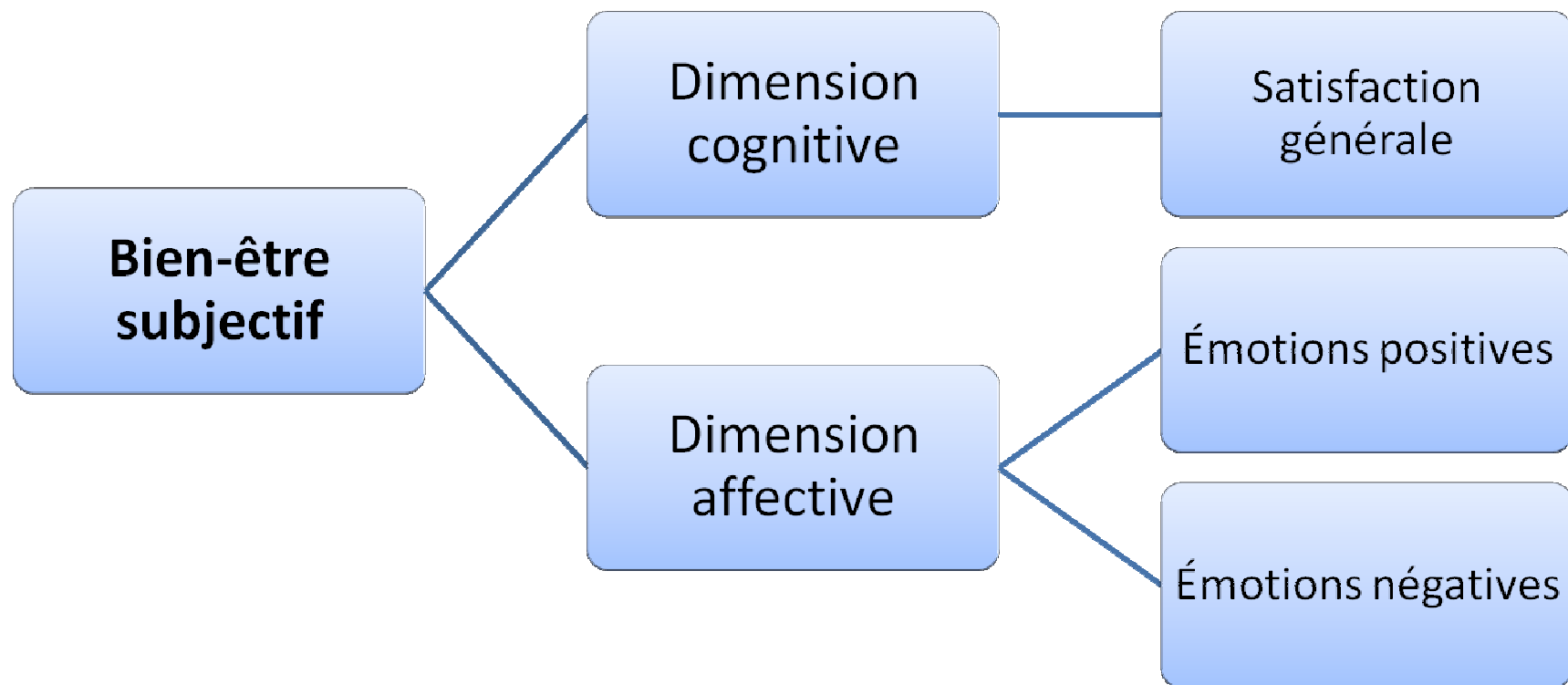
☐ Comprendre les liens entre bien-être, sens de la vie et choix d'orientation

☐ Développer un modèle compréhensif des relations causales

2. Définition des concepts

Le bien-être subjectif : Un concept multidimensionnel

(Diener et al., 1985; Rolland, 2000)



2. Définition des concepts

Le sens de la vie : Des approches multi-formes

▪ Les fondements du sens de la vie

- ☐ Un concept multidimensionnel

(Baumeister, 1991; Emmons, 1999; Lecomte, 2014; Schnell, 2009; Sovet et al., en cours; Wong, 1998)

- ☐ La construction individuelle d'un besoin universel

(Frankl, 2009; Oishi & Diener, 2014; Shin & Steger, 2014; Steger, 2012)

▪ Une définition du sens de la vie en deux facettes

(Frankl, 2009; Steger et al., 2006)

- ☐ La présence de sens : évaluation subjective du niveau de sens à l'instant présent

- ☐ La recherche de sens : efforts mis en œuvre par l'individu pour trouver un sens à sa vie

2. Définition des concepts

Deux approches possibles

▪ L'approche descendante : bien-être et sens de la vie comme prédicteurs

☐ Le bien-être subjectif prédit de nombreux aspects de notre vie
(Diener & Chan, 2011; Graham et al., 2004; Noddings, 2003)

☐ Le sens de la vie guide les choix de l'individu
(Bernaud, 2014; Frankl, 2009; Hartug & Taber, 2008; Savickas, 2003)

▪ L'approche ascendante : bien-être et sens de la vie comme résultats

☐ Le bien-être subjectif est réévalué en fonction des circonstances de vie
(Diener & Biswas-Diener, 2008; Rolland, 2000)

☐ Les événements de vie participent à la construction du sens
(Frankl, 2009; Lecomte, 2014; Sovet et al., *en cours*)

3. Approche descendante

Bien-être subjectif et sens de la vie comme prédicteurs

▪ Le bien-être subjectif prédit l'indécision vocationnelle

- ☐ Le bien-être subjectif comme facilitateur du processus décisionnel

(Clare & Huntsinger, 2007; Isen, 2008; Lyubomirsky, King, & Diener, 2009)

- ☐ Le bien-être subjectif optimise le fonctionnement psychologique de l'individu

(Frederickson, 2001; Frederickson & Losada, 2005; Rottinghaus et al., 2009)

▪ Le sens de la vie prédit l'indécision vocationnelle

- ☐ Les choix d'orientation confrontent l'individu à un choix existentiel

(Bernaud, 2014; Cohen, 2003; Frankl, 2009; Miller & Rottinghaus, 2014)

- ☐ Le sens de la vie offre un cadre de réflexion pour penser ses prises de décision

(Bernaud, 2014; Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas, & Pelayo, 2015; Hirschi, 2011)

4. Approche ascendante

Bien-être subjectif et sens de la vie comme résultats

▪ Les effets de la prise de décision vocationnelle

- ☐ La poursuite d'un projet d'orientation contribue au bien-être subjectif

(Diener, 2009; Haase et al., 2012; Uthayakumar et al., 2010; Walsh & Eggerth, 2005)

- ☐ Le projet d'orientation participe à la construction de soi

(Blustein, 2006; Cantor & Sanderson, 1999)

- ☐ Les bénéfices sur le bien-être subjectif et le sens de la vie semblent converger

(Uthayakumar et al., 2010; Walsh & Eggerth, 2005)

▪ La saillance et la congruence du choix d'orientation comme modérateurs

- ☐ La saillance et la congruence du choix d'orientation accentuent ses effets

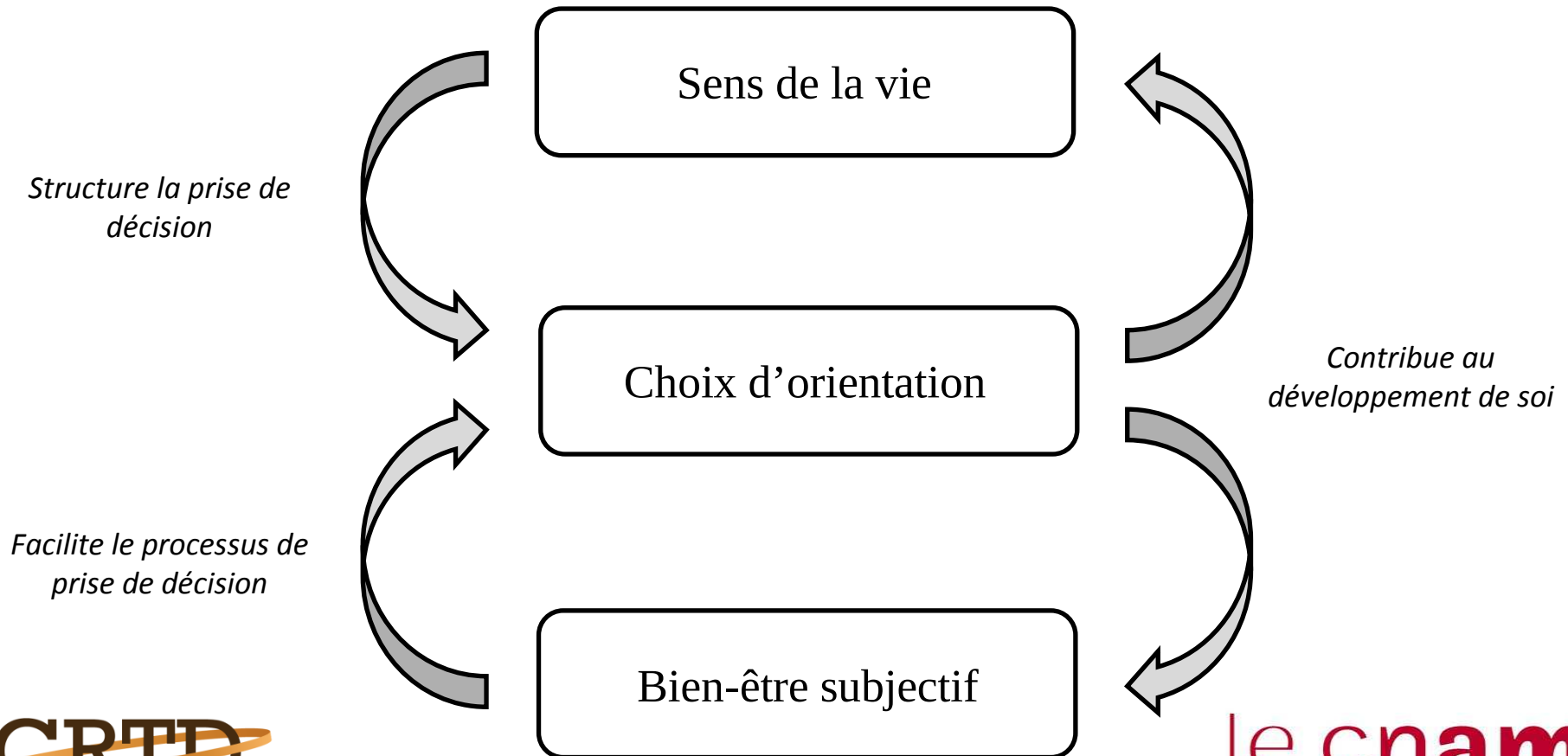
(Assouline & Meir, 1987; Miller & Rottinghaus, 2014; Super, 1980; Tsabari et al., 2005; Yalom, 1980)

5. Vers une modélisation des relations

Un modèle de causalité réciproque

Perspective descendante

Perspective ascendante



6. Principaux résultats – Etude 1

▪ Échantillons d'étude (N = 1605)

- ☐ 429 étudiants sud-coréens (M = 20.95, ET = 2.25)
- ☐ 366 étudiants étatsuniens (M = 21.16 , ET = 1.81)
- ☐ 810 étudiants français (M = 20.13, ET = 1.65)



▪ Instruments

- ☐ Questionnaire des difficultés perçues dans le processus de choix d'orientation (Gati et al., 1996)
- ☐ Échelle de satisfaction de la vie (Diener et al., 1985)
- ☐ Calendrier des affectifs positifs et négatifs (Watson et al., 1988)

▪ Procédures de recueil de données

6. Principaux résultats – Etude 1

Le bien-être subjectif est négativement lié à l'indécision vocationnelle

Corrélations entre le bien-être subjectif et l'indécision vocationnelle (N = 1 605 étudiants)

	Corée du Sud (N = 429)	États-Unis (N = 366)	France (N = 810)
Satisfaction	-.33**	-.27**	-.25**
Affects positifs	-.30**	-.32**	-.23**
Affects négatifs	.31**	.34**	.26**

** p < .01

6. Principaux résultats – Etude 2

La présence d'un palier d'orientation augmente l'importance du choix

Corrélations entre le bien-être subjectif et l'indécision vocationnelle (N = 427 étudiants sud-coréens)

	L1 (N = 175)	L2-L3 (N = 159)	L4 (N = 93)
Satisfaction	-.29**	-.37**	-.35**
Affects positifs	-.17*	-.32**	-.52**
Affects négatifs	.24**	.34**	.43**

** $p < .01$; * $p < .05$

6. Principaux résultats – Etude 3

- **Échantillons d'étude**

- ☐ 960 lycéens en classe de terminal ($M = 17.43$, $ET = .63$)
- ☐ Lycéens francophones de la région d'Ontario



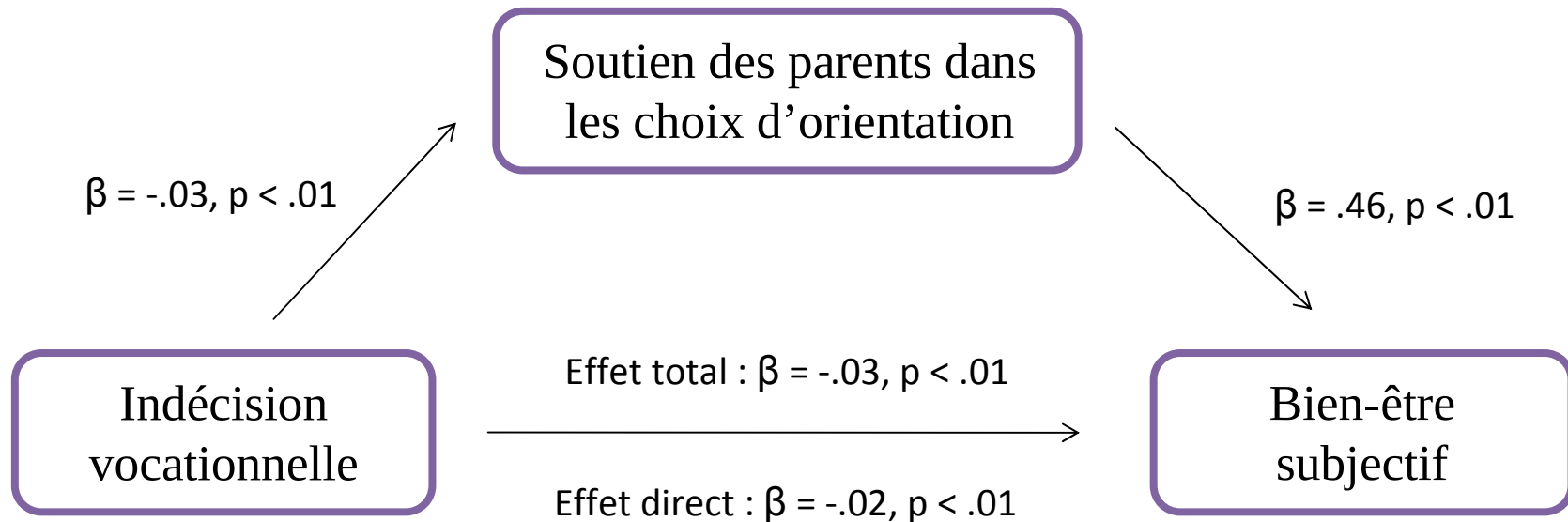
- **Instruments**

- ☐ Questionnaire des difficultés perçues dans le processus de choix d'orientation (Gati et al., 1996)
- ☐ Échelle de satisfaction de la vie (Diener et al., 1985)
- ☐ Échelle de soutien perçu des parents

- **Procédure de recueil de données**

6. Principaux résultats – Etude 3

Le soutien parental a un effet médiateur important dans la relation entre l'indécision vocationnelle et le bien-être subjectif



Environ 42% des effets de l'indécision vocationnelle sont médiatisés par le soutien des parents dans les choix d'orientation.

6. Principaux résultats – Etude 4

■ Échantillons d'étude

- ☐ 238 lycéens en classe de première ($M = 16.03$, $ET = .55$)
- ☐ Lycéens sud-coréens dans un lycée général mixte publique à Séoul



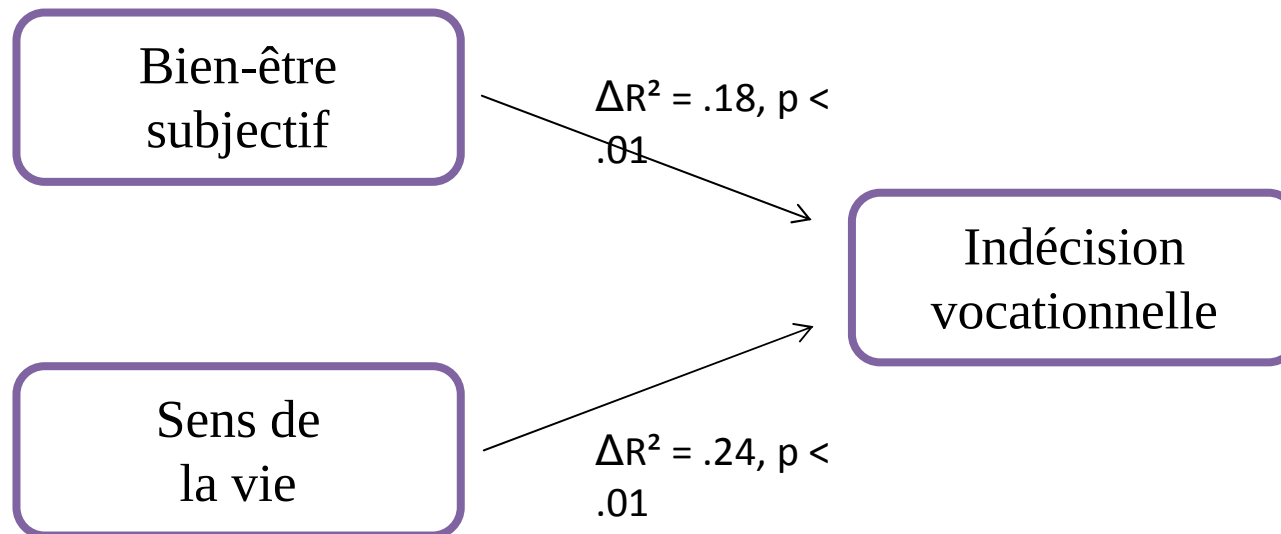
■ Instruments

- ☐ Inventaire coréen d'indécision vocationnelle (Tak & Lee, 2003)
- ☐ Échelle de satisfaction de la vie (Diener et al., 1985)
- ☐ Calendrier des affectifs positifs et négatifs (Watson et al., 1988)
- ☐ Échelle d'épanouissement psychologique (Diener et al., 2010)

■ Procédure de recueil de données

6. Principaux résultats – Etude 4

Bien-être subjectif et sens de la vie se différencient dans leurs effets



Le bien-être subjectif et le sens de la vie explique conjointement 30% de l'indécision vocationnelle [$F(5, 232) = 23.84, p < .01$].

6. Principaux résultats – Etude 5

- **Échantillons d'étude**

- ❑ 251 étudiants ($M = 28.74$, $ET = 3.04$)

- ❑ Étudiants ivoiriens dans une université publique d'Abidjan



- **Instruments**

- ❑ Échelle de satisfaction de la vie (Diener et al., 1985; Sovet, Atitsogbe, Pari, Park, & Villieux, soumis)

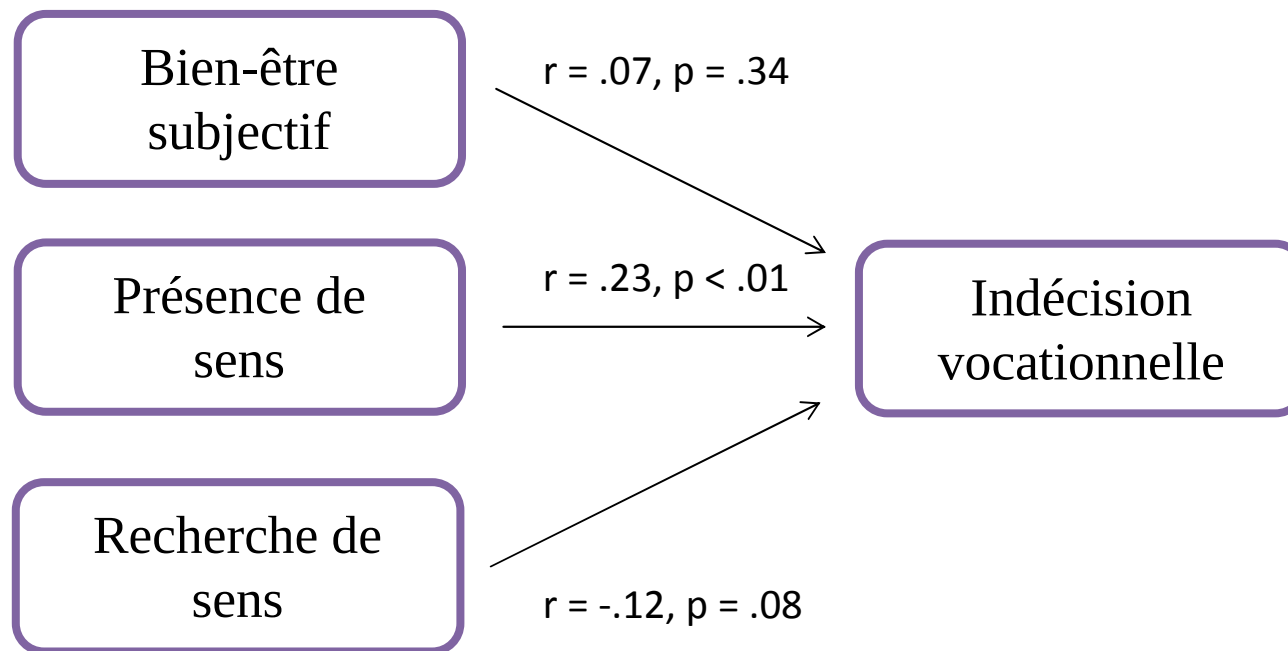
- ❑ Questionnaire du sens de la vie (Steger et al., 2006)

- ❑ Échelle uni-item d'indécision vocationnelle

- **Procédure de recueil de données**

6. Principaux résultats – Etude 5

Bien-être subjectif et sens de la vie se différencient dans leurs effets

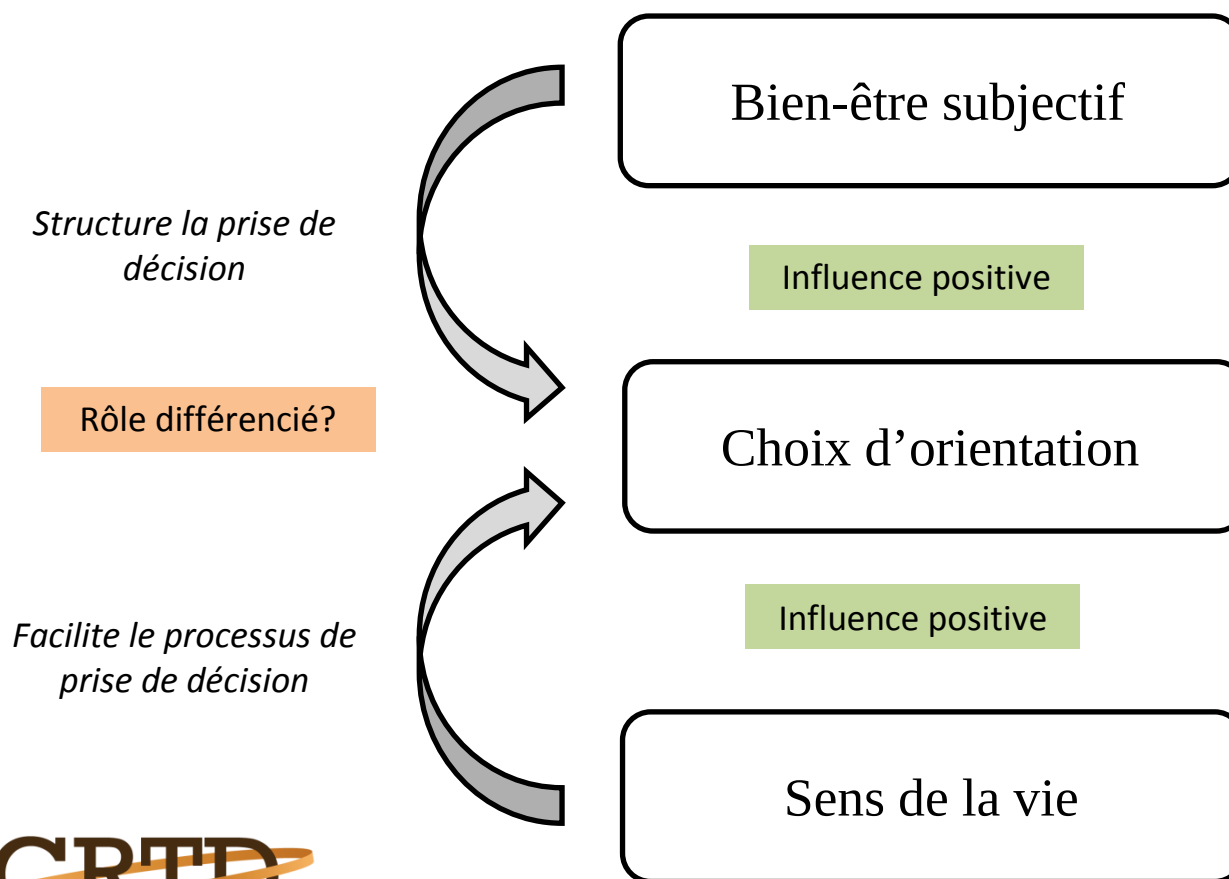


Le bien-être subjectif et le sens de la vie explique conjointement 8% de l'indécision vocationnelle [$F(5, 169) = 2.96, p = .01$] mais seule la présence de sens est significative ($\beta = .21, p < .01$).

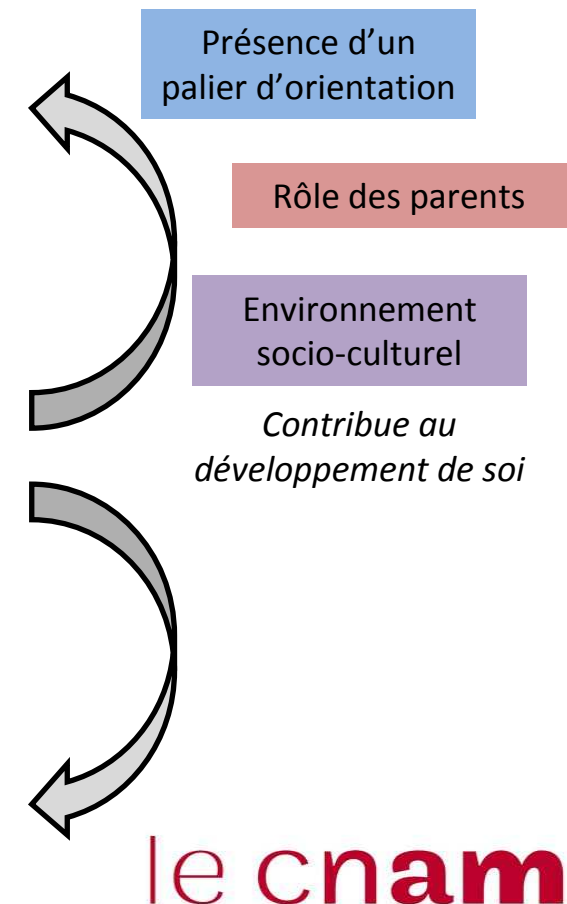
7. Perspectives

Un modèle de causalité réciproque : Quels résultats ?

Perspective descendante



Perspective ascendante



7. Perspectives

Vers une psychologie positive de l'orientation

■ Contribution de la psychologie positive dans les dispositifs en orientation

☐ Des dispositifs naissants mais prometteurs

(Bernaud, 2014; Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas, & Pelayo, 2015; Hirschi, 2011; Richardson et al., 2005)

☐ Favoriser le développement psychologique optimal de l'individu

(Frederickson, 2001; Noddings, 2003; Robinson & Amorica, 2009)

■ Accompagnement au sens

☐ Développer des pratiques d'accompagnement qui favorisent le sens

(Bernaud, 2014; Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas, & Pelayo, 2015)

☐ Apporter du sens à l'individu : sens de la vie, sens des études, sens du travail

7. Perspectives

Une approche holistique de l'individu

▪ Considérer l'interface entre les problèmes personnels et vocationnels

- ☐ Les changements socio-économiques amènent de nouveaux besoins en orientation

(Brown & Ryan Krane, 2000; Lenz et al., 2010; Rottinghaus et al., 2009; Zunker, 2008)

- ☐ Prendre davantage en compte les aspects émotionnels dans la prise de décision

(Emmerling & Cherniss, 2003; Kidd, 1998)

- ☐ Appréhender l'individu dans sa globalité

(Hackett, 1993; Rottinghaus et al., 2009; Sovet, Carrein, Jung, & Tak, 2014)

▪ Renforcer la dimension psychologique de l'accompagnement en orientation

Merci de votre attention !



Contact : laurent.sovet@gmail.com