

TOPO

SENS DE LA VIE ET HANDICAP

Mélanie Gauché
Maitre de conférences en psychologie, ICT

Approche centrée sur la personne : un changement de paradigme...

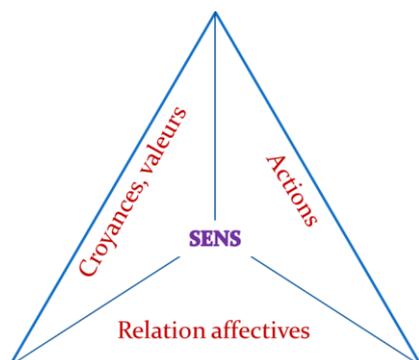
L'accompagnement psychologique avec une personne en situation de handicap est d'abord et avant tout, une expérience subjective qui s'appuie sur un vécu interpersonnel ; une expérience unique vécue dans l'ici et maintenant, permettant d'entrevoir et de créer un avenir (plutôt que de s'appesantir sur le passé).

Dans cette approche, le handicap est parfois abordé mais en aucun cas, il est et devient LE sujet principal des rencontres régulières.

La responsabilité de tendre vers un cheminement au bien-être subjectif (Kesebir, Diener, p 62, 2011) revient à la personne concernée mais elle est initiée par les acteurs de soin.

Même en situation de handicap, toute personne cherchera le sens de son existence.

Le sens de l'existence



"Trouver du sens par nos relations affectives (Dimension relationnelle et affective)"

Deux chercheurs en psychologie, De Vogler et Ebersole ont mené une série de recherches sur les facettes de l'existence qui donnent du sens à celle-ci.

Quel que soit l'âge, ce sont systématiquement les relations interpersonnelles qui arrivent largement en tête.

Les personnes qui jouissent de relations sociales positives trouvent leur vie plus satisfaisante, sont moins sujettes à la dépression et à d'autres troubles psychologiques, présentent un taux de suicide moins élevé que celles qui n'en ont pas et supportent mieux les coups du sort tels que le deuil, le chômage et la maladie."

Extraits choisis de Lecomte (2007). Donner un sens à sa vie. Odile Jacob.

VALEURS, CROYANCES

Relations intimes
Famille
Rôle de parents
Loisirs
Travail
Relation sociales / amitiés
Citoyenneté
Soin personnel et santé
Spiritualité

ACTIONS

Etre pleinement engagé dans ses actions.
Suppose de la motivation, de donner du sens à l'action

DES RELATIONS AFFECTIVES POSITIVES

Relations sociales et amicales.
Spirale positive (Fredrickson, 1998)
améliore de la santé mentale

"Trouver du sens par nos actes (dimension comportementale)

L'engagement dans l'action est la troisième manière de donner du sens à sa vie.

Ainsi, **l'activité professionnelle** constitue une source importante de sens pour de nombreux individus.

Selon l'étude de Morin un travail qui a du sens est d'une activité productive qui mène à quelque chose, une activité intéressante qui leur fait plaisir, qui les fait se sentir utiles et qui profite aux autres tout en leur permettant de développer leur potentiel.

Inversement, un travail qui n'a pas de sens est fait de manière inefficace, ne mène nulle part, ne correspond pas à leurs besoins ni à leurs intérêts, ou se réalise dans un milieu qui prône des valeurs qu'ils ne partagent pas.

Même les activités apparemment peu satisfaisantes peuvent être source de sens (Insaken). "

"Trouver du sens dans nos convictions et valeurs (dimension cognitive)

Pour de nombreuses personnes, c'est la dimension spirituelle qui répond à leur quête de sens.

Ainsi, Tolstoï nous a livré un témoignage impressionnant d'une conversion individuelle comme réponse à une quête de sens à l'existence. A l'âge de cinquante ans, parvenu au fait de la gloire, il traverse une douloureuse période de désespoir qui le mène au bord du suicide. Après une quête infructueuse dans les sciences et la philosophie, il se tourne « vers ces immenses masses d'hommes simples, ni savants ni riches » dont la foi simple le bouleverse profondément et l'amène à cette certitude : « Je compris que la foi n'était pas seulement le dévoilement des choses invisibles, ni une révélation (...), ni la relation de l'homme à Dieu (...), mais que la foi était une connaissance du sens de la vie humaine, grâce à laquelle l'homme vivait plutôt que de se tuer. La foi était la force de la vie. Tant que l'homme vit, il doit croire à quelque chose. S'il ne croyait pas qu'il faut vivre pour quelque chose, il ne vivrait pas. »

L'art est également une façon particulièrement enrichissante de donner du sens à son existence. Ainsi, pour le sculpteur Rodin, les œuvres d'art « nous arrachent à l'esclavage de la vie pratique et nous ouvrent le monde enchanté de la contemplation et du rêve. (...). L'art indique aux hommes leur raison d'être. Il leur révèle le sens de la vie, il les éclaire sur leur destinée et par conséquent les oriente dans l'existence. »

De façon plus pragmatique, les valeurs qui nous sont chères et que nous défendons sont sources de sens à nos vies. Ainsi, vivre en cohérence avec ses valeurs permet à la personne d'être satisfaite de sa vie. (Pour les valeurs, voir Rockeach par exemple). "

La logothérapie : une thérapie fondée sur le sens de la vie

La recherche de sens se situe au cœur d'une forme de psychothérapie appelée la logothérapie, encore trop peu connue en France. Les réflexions de Viktor Frankl, son créateur, sont le fruit de son expérience de prisonnier durant la Seconde guerre mondiale.

Après avoir survécu à quatre camps de concentration, il est libéré par les Américains en 1945. Revenu chez lui, il apprend que ses parents, son frère et sa femme ont tous disparu en déportation.

Il écrit alors, en neuf jours un ouvrage qui est la clé de voûte de son œuvre et le coup d'envoi de sa méthode psychothérapeutique. « Il fallait, écrit-il, que nous changions du tout au tout notre attitude à l'égard de la vie. Il fallait que nous apprenions par nous-mêmes et, de plus, il fallait que nous montrions à ceux qui étaient en proie au désespoir que l'important n'était pas ce que nous attendions de la vie, mais ce que la vie attendait de nous. Au lieu de se demander si la vie avait un sens, il fallait s'imaginer que c'était la vie qui nous questionnait, journallement et à toute heure. »