



**HAL**  
open science

## Événements vécus et sens de la vie : vers une différenciation des composantes de sens

Caroline Arnoux-Nicolas, Laurent Sovet, Lin Lhotellier, M.-P. Dupont, F.  
Fertin, Jean-Luc Bernaud

► **To cite this version:**

Caroline Arnoux-Nicolas, Laurent Sovet, Lin Lhotellier, M.-P. Dupont, F. Fertin, et al.. Événements vécus et sens de la vie : vers une différenciation des composantes de sens. *Pratiques Psychologiques*, 2019, 25, pp.349 - 366. 10.1016/j.prps.2018.08.004 . hal-03488988

**HAL Id: hal-03488988**

**<https://hal.science/hal-03488988>**

Submitted on 20 Jul 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial 4.0 International License

## ÉVÉNEMENTS VÉCUS ET SENS DE LA VIE : VERS UNE DIFFÉRENCIATION DES COMPOSANTES DE SENS

Caroline Arnoux-Nicolas, Centre de Recherche sur la Formation (CRF), EA 1410, et  
Centre de Recherche sur le Travail et le Développement, (CRTD), EA 4132, Conservatoire  
National des Arts et Métiers, Paris, France

Laurent Sovet, Laboratoire Adaptations Travail Individu (LATI), EA 4469,  
Université Paris-Descartes, Boulogne-Billancourt, France.

Lin Lhotellier, Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD), EA  
4132, Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris, France.

Marie-Pascale Dupont, Centre de Recherche sur le Travail et le Développement  
(CRTD), EA 4132, Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris, France.

Florence Fertin, Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD),  
EA 4132, Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris, France.

Jean-Luc Bernaud, Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD),  
EA 4132, Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris, France.

Pour toute correspondance, s'adresser à Caroline Arnoux-Nicolas :

[caroline.arnoux@lecnam.net](mailto:caroline.arnoux@lecnam.net)

## ÉVÉNEMENTS VÉCUS ET SENS DE LA VIE : VERS UNE DIFFÉRENCIATION DES COMPOSANTES DE SENS

### Résumé

Le sens de la vie est un concept multidimensionnel qui se définit comme la façon dont l'individu se comprend et comprend les liens qu'il entretient avec l'environnement extérieur. Les événements vécus auraient un rôle critique sur le processus de construction du sens. L'objectif de cette étude est d'examiner les liens entre les composantes du sens de vie et les événements vécus à travers trois indicateurs expérientiels : la valence normative, la valence subjective et le lieu de contrôle. Un questionnaire mesurant une large étendue d'événements et chaque composante du sens de la vie (direction, sensation, signification) a été complété par 117 adultes. L'analyse de la variabilité intra et inter-individuelle montre que des liens forts entre les indicateurs expérientiels même s'ils ne sont pas complètement redondants. Les événements positifs vécus comme choisis et positifs, et les événements négatifs vécus comme subis et négatifs sont significativement corrélés avec la signification. L'intérêt d'appréhender les événements vécus à travers une lecture multi-variée et phénoménologique, et de différencier le rôle de chaque composante du sens de la vie est discuté dans une perspective scientifique et pratique.

*Mots clés* : Sens de la vie, direction, signification, sensation, événements vécus.

LIFE EVENTS AND MEANING IN LIFE: TOWARD A DISTINCTION BETWEEN THE  
MEANING'S COMPONENTS

Abstract

Meaning in life (MIL) is a multidimensional concept defined as a way individuals understand themselves and understand their relationships with their external environment. Life events play a critical role in the meaning-making process. The purpose of our study was to examine the links between the MIL's components and the life events through three experiential indicators: Normative value, subjective value, and locus of control. A questionnaire assessing a large panel of life events and each components of MIL (direction, sensation, signification) was completed by 117 adults. Analysis of intraindividual and interindividual differences showed strong links between the experiential indicators despite they were not completely redundant. Positive life events perceived as a choice with positive effect and negative life events not perceived as a choice with negative effect were significantly correlated with signification. The relevance of looking at life event through a multivariate and phenomenological approach and at the distinctive role of each component of MIL was discussed in terms of research and practice.

*Keywords:* MIL, direction, signification, sensation, life events.

## Introduction

La manière dont les individus construisent du sens dans leur existence a fait l'objet d'une attention croissante ces dernières années. Après une période où la construction du sens est apparue comme un processus peu aisé à définir, la recherche a contribué à préciser les modèles et à identifier les contours de cette question complexe. Concernant plus spécifiquement l'exploration du sens de la vie, plusieurs recherches ont concouru à une tentative de définition et de modélisation de ce domaine (Bernaud, Lhotellier, Sovet, Arnoux-Nicolas, & Pelayo, 2015). Dans le cadre de cette recherche transversale portant sur une variété d'événements, nous avons analysé les liens qu'entretiennent les événements de vie et le sens de la vie ainsi que la manière dont ces événements sont vécus par les individus.

### Sens de la vie : Un concept multidimensionnel

Si le sens de la vie semble renvoyer à des interrogations millénaires portées par la philosophie, la religion ou encore la littérature, les sciences psychologiques se sont progressivement appropriées le concept. Viktor E. Frankl (1905-1997) apparaît comme un précurseur défendant l'idée que le sens de la vie est un besoin fondamental pour l'être humain (Frankl, 1946). Il parle ainsi de volonté de sens pour désigner tous les efforts mis en œuvre par chacun.e pour atteindre cet objectif. Les travaux actuels sur le sens de la vie (*meaning in life*) sont foisonnants et permettent de confirmer plusieurs postulats majeurs proposés par Frankl (Wong, 2012). En l'occurrence, le sens de la vie exercerait un rôle protecteur face aux vicissitudes de l'existence (Park, 2010) et aussi des répercussions aussi bien sur la santé mentale (Garcia-Alandete, 2015 ; Schnell, 2009 ; Steger, 2017) que la santé physique (Czekierda, Banik, Park, & Luszczynska, 2017).

Selon Proulx, Markman et Lindberg (2013, p. 4), le sens de la vie désigne la façon dont « les individus en viennent à comprendre qui ils sont, leur environnement et les relations avec leur environnement ». Au-delà cette définition générale, les théoricien.ne.s s'accordent

aujourd'hui à le concevoir comme un concept multidimensionnel bien qu'il soit encore difficile de trouver un consensus quant à l'étendue des composantes à prendre en compte (Leontiev, 2017 ; Martela & Steger, 2016 ; Park, 2017 ; Wong, 2017). Comme cela est évoqué par Martela et Steger (2016), l'enjeu est d'arriver à identifier les dimensions les plus intrinsèques pour pouvoir ensuite mieux comprendre sa nature. Dans cette perspective, ces travaux s'intéressent davantage aux processus de construction du sens de la vie – c'est-à-dire comment le sens de la vie est perçu, se structure et fonctionne – plutôt que d'identifier les contenus du sens de la vie (*meaning of life*) – c'est-à-dire ce qui est important pour l'individu.

Au cours des dernières années, une volonté forte d'identifier de manière consensuelle les principales composantes du sens de la vie est apparue et s'est concrétisée à travers les échanges intenses qui se sont tenus durant le premier congrès sur la construction du sens personnel qui s'est tenu au Canada en 2014 (Medlock, 2017). Ainsi, la cohérence, le but et l'importance ont été cités comme les composantes les plus fondamentales du sens de la vie (Leontiev, 2017 ; Park, 2017 ; Wong, 2017). La cohérence permet de donner du sens à l'expérience lorsque celle-ci est conforme aux représentations et valeurs de l'individu. Selon Martela et Steger (2016), la *cohérence* permet à l'individu de comprendre le monde à travers ses expériences. Le *but* renvoie aux objectifs et à la direction que l'individu donne à son existence (Martela & Steger, 2016). En fonction de ces objectifs, l'individu tend à se construire des priorités dans son existence. Quant à l'*importance*, celle-ci correspond à la valeur accordée à l'existence par l'individu. La manière dont l'individu comprend le sens de son existence serait également à prendre en considération (George & Park, 2016). Martela & Steger (2016) définissent la signification comme une composante du sens de la vie reposant sur la valeur inhérente à la vie qui vaut la peine d'être vécue. Selon Bernaud et al. (2016), la signification correspond à la construction de sens par l'analyse et l'interprétation par l'individu de ses expériences au regard de ses valeurs et caractéristiques personnelles. Par

## Événements vécus et sens de la vie

ailleurs, la sensation correspondrait au fait de construire du sens dans sa vie par le biais de nos cinq sens qui nous permettent de générer des émotions en lien avec notre environnement. Il est à noter que ces différentes facettes ont tendance à être corrélées entre elles et qu'il existe peu d'outils pour évaluer chacune d'elles de manière spécifique. (Martela & Steger, 2016). Quant aux mesures existantes du sens de la vie, chacune d'elles semble correspondre à une définition spécifique du sens de la vie et s'avère de ce fait incomplète au regard de la complexité du sens.

### **Événements vécus : Définition et typologie**

Un événement peut être défini d'une manière générale comme tout ce qui peut arriver, survenir dans l'existence, et pouvant être vécu par l'individu d'une manière positive ou négative qui lui est propre. Un certain nombre de recherches font référence à des typologies d'événements. Ainsi, Schlossberg distingue les non-événements des événements ; elle s'intéresse à la notion de non-événement, c'est-à-dire aux « événements escomptés qui n'ont pas eu lieu » (Schlossberg, 2005, p.2) comme par exemple une promotion qui était attendue par l'individu ; les non événements peuvent correspondre à un espoir déçu, à un choc plus ou moins soudain et être contrôlé de manière variable selon les situations. Schlossberg (2005) opère également une distinction entre les événements dits anticipés comme le mariage ou la retraite, et ceux non anticipés tel que par exemple l'irruption d'une maladie.

Par ailleurs, si la plupart des recherches portent sur les événements marquants, certains chercheurs différencient les événements considérés comme significatifs, marquants (Prinds, Hvidt, Mogensen, & Buus, 2014) et ceux envisagés comme plus banals par l'individu dans son existence (Gelin, Simon & Hendrick, 2015 ; King et Hicks, 2009).

En outre, des recherches distinguent les événements positifs des événements négatifs (King et Hicks, 2009), les événements choisis des événements contraints. Ainsi, Schlossberg (2005) fait référence à des événements/non-événements dans les domaines personnels, de la santé, du

## Événements vécus et sens de la vie

travail ou de la famille qui peuvent être hors du contrôle de l'individu : par exemple, la stérilité, le fait de ne pas avoir de petits-enfants peuvent être hors de son contrôle. Un autre exemple est celui des mobilités pour lesquelles, une distinction est souvent effectuée entre les mobilités volontaires et non volontaires (Equeter & Hellemans, 2016).

La temporalité de l'événement constitue un autre critère pour catégoriser les événements ; l'ancienneté de même que la fréquence de l'événement peuvent varier. Dans un certain nombre de recherches, il peut être demandé à l'individu d'envisager un événement de manière prospective ou d'évaluer voire rapporter un événement vécu de manière rétrospective (Gomez, Krings, Bangerter & Grob, 2009). Dans le cas des événements rétrospectifs, les réponses des individus peuvent être différenciées en fonction de de l'ancienneté de l'événement (Singh & Greenhaus, 2002).

Certaines recherches ont recours à la notion d'événements dits « objectifs ». Magnus, Diener, Fujita & Pavot (1993) ont ainsi montré dans le cadre de leur étude longitudinale, que les sujets extravertis ont tendance à expérimenter plus d'événements de vie objectifs positifs. Certains auteurs ont recours à la distinction entre les événements objectifs et leur interprétation subjective (Rolland, 2000). Par exemple, on pourra évoquer l'événement objectif d'« avoir passé une journée à la plage » alors que l'événement subjectif pourrait être d'« avoir passé une superbe journée à la plage ».

Enfin, une autre catégorisation des événements concerne son évaluation laquelle peut être de nature normative ou subjective. La normativité correspond à une conformité au plus grand nombre (Dubois, 2002). L'évaluation normative de l'événement renvoie à celle rassemblant le plus grand nombre tandis que son évaluation subjective revient à la manière dont l'individu le perçoit de manière singulière et personnelle. A cet égard, il est à noter que, dans la théorie de l'adaptation à la transition de Schlossberg (1981), la perception par l'individu du changement



## Événements vécus et sens de la vie

suite à un événement en fonction de ses caractéristiques personnelles ainsi que la définition qu'il en donne, comptent plus que le changement lui-même.

### **Événements vécus et construction du sens**

Un certain nombre de réflexions laissent par ailleurs penser que certaines formes d'expériences pourraient jouer un rôle important dans la construction du sens de la vie. Plusieurs modèles théoriques insistent sur l'importance des événements vécus dans la construction du sens. Ainsi, Gomez-Gonzales et al. (2013, p. 14), se référant à la phénoménologie existentielle de Schutz, témoignent que "le sens est quelque chose qui se construit à partir d'éléments du passé et d'une anticipation du futur. Il est intimement lié aux actions et aux événements du passé en lien avec les buts que l'individu s'est fixé". Dans la même perspective, Frankl (2009), qui a développé des travaux sur le sens de la vie dans la perspective de la logothérapie, a largement contribué à l'idée que la confrontation à la souffrance offrait une occasion pour donner du sens à l'existence.

Frankl, à l'origine du sens de la vie, cite également le fait de faire une œuvre ou une bonne action ainsi que l'expérience de quelque chose ou de quelqu'un, qui permet de connaître et d'aimer. Certaines dimensions peuvent ainsi influencer le sens de la vie. Ceci rejoint les travaux de Schnell et Baker (2006) se focalisent sur les éléments qui participent à donner du sens, qualifiés en l'état de « sources », dont les déclinaisons s'apparentent à des valeurs personnelles et sociales. En proposant une pyramide du sens, Lecomte (2010) évoque trois dimensions susceptibles de donner du sens : l'affectif et le relationnel (caractérisé par l'amour, l'amitié et la parentalité), la cognition (réflexions spirituelles et philosophiques) et les actions et l'engagement dans des activités. Chacune de ces trois dimensions renvoie à des expériences particulières. Ces différentes expériences permettent ainsi d'affiner nos valeurs et de construire une relation au monde cohérente. Sans confrontation à l'expérience, il semble impossible de donner du sens ; comme le mentionnent Gomez, Krings, Bangerter et Grob

(2009), les événements vécus (positifs ou négatifs) participent au développement du bien-être subjectif. Des personnes confrontées à un même événement peuvent construire du sens de manière radicalement différente (Kohler & Riessman, 1989). Chaque individu a tendance à construire du sens suite à un événement selon une manière qui lui est singulière et personnelle.

### **Une littérature scientifique centrée sur des événements vécus spécifiques**

Comme nous venons de l'évoquer, différentes approches théoriques mettent l'accent sur le rôle significatif des événements dans la construction du sens. Un certain nombre de recherche témoignent d'un intérêt certain pour l'étude des liens entre les événements vécus et le sens de la vie et le rôle des événements vécus sur le sens de la vie portant à la fois sur les processus impliqués dans la construction du sens et le sens qui en résulte (pour une revue, voir Park, 2010). Cette littérature s'est principalement focalisée sur les événements vécus traumatisants en explorant leur impact sous l'angle du modèle de la croissance post-traumatique. Par exemple, bien que la confrontation à des actes terroristes puisse générer des conséquences psychologiques négatives sur les individus, plusieurs chercheur-e-s ont pu mettre en évidence que de tels événements pouvaient également donner lieu à des changements constructifs dans le sens de leur existence (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003 ; Steger, Frazier, & Zacchanini, 2008 ; Wrzesniewski, 2002a). Plus récemment, en reprenant le modèle bidimensionnel du sens de la vie – recherche d'un sens de la vie et présence d'un sens de la vie – proposé par Steger, Frazier, Oishi, et Kaler (2006), Linley et Joseph (2011) ont amené une nuance sur ces changements constructifs en identifiant que la présence de sens serait davantage associée à des changements positifs tandis que la recherche d'un sens serait davantage associée à des changements négatifs. Nous pouvons aussi souligner l'existence de plusieurs études portant sur l'impact sur le sens des événements non traumatisants qui reflètent aussi bien des événements marquants comme l'arrivée d'un enfant (Prinds, Hvidt, Mogensen, & Buus, 2014) que des événements plus banals comme un

## Événements vécus et sens de la vie

déménagement (Eggleston & Oishi, 2013). Néanmoins, King et Hicks (2009) amènent une distinction importante entre les événements traumatisants et les événements banals quant à leurs effets sur le sens de la vie : ces auteur-e-s mettent en évidence que ce sont les événements traumatisants négatifs et les événements banals positifs qui ont une influence la plus importante.

### **Objectif de l'étude**

Notre objectif est d'examiner les liens entre les événements vécus et le sens de la vie à travers plusieurs de ses composantes. Comme nous l'avons évoqué précédemment, les travaux antérieurs se sont principalement centrés sur l'influence des événements marquants sur la construction du sens de la vie (voir Park, 2010) et à une comparaison des effets avec des événements plus banaux (King & Hicks, 2009). Au regard de la complexité d'appréhender les événements vécus, nous avons choisi d'explorer d'autres indicateurs critiques identifiés dans la littérature scientifique comme la valence normative (événements positifs ou négatifs), la valence subjective (événements vécus par l'individu comme positifs ou négatifs) et le lieu de contrôle (événements subis ou choisis) à travers un ensemble élargi de thématiques (ex : santé, éducation, travail, etc.). Par ailleurs, George et Park (2016) encouragent à conduire des recherches basées sur une différenciation des composantes du sens de la vie plutôt que sur une approche globale afin de mieux comprendre leurs spécificités. Les hypothèses suivantes sont formulées :

H1 : En termes de valence subjective, les sujets tendent à reporter en moyenne un nombre plus important d'événements qui ont été subjectivement évalués comme ayant eu des effets positifs.

H2 : Concernant les valences subjective, normative et du lieu de contrôle,

H2a) un événement défini comme positif d'un point normatif sera majoritairement évalué de manière rétrospective comme un événement choisi ayant eu un impact positif.

## Événements vécus et sens de la vie

H2b) un événement défini comme négatif d'un point normatif sera majoritairement perçu rétrospectivement comme un événement subi ayant eu un impact négatif.

H3 : Concernant le lien entre événements vécus et sens de la vie,

H3a) : Les événements évalués rétrospectivement sont significativement corrélés avec les trois composantes du sens de la vie.

H3b) : Le fait de vivre un événement considéré comme choisi est corrélé significativement avec les trois composantes du sens de la vie

H4 : Concernant les liens entre catégories d'événements et sens de la vie,

H4a) Les événements en lien avec la famille et les ami-e-s sont significativement corrélés avec les trois composantes du sens de la vie.

H4b) Les événements en lien avec le travail sont significativement corrélés avec les trois composantes du sens de la vie.

H4c) Les événements en lien avec l'amour et le/la conjoint-e sont significativement corrélés avec les trois composantes du sens de la vie.

H4d) Les événements en lien avec la parentalité sont significativement corrélés avec les trois composantes du sens de la vie.

## Méthode

### Population

L'échantillon est composé de 117 adultes exerçant une activité professionnelle. Parmi les répondant-e-s, 75 sont des femmes (63.6%) et 42 sont des hommes, âgé-e-s de 21 à 66 ans ( $m = 46.64$  et  $\sigma = 8.40$ ) et majoritairement diplômé-e-s de l'enseignement supérieur (95.8% ont au moins un baccalauréat et 90.7% ont un niveau au moins équivalent au baccalauréat +3). Une large proportion de la population d'étude reporte une situation professionnelle stable où les CDI représentent 80.5% des contrats de travail. Les catégories socio-professionnelles correspondent principalement à celles de cadres et professions intellectuelles supérieures

## Événements vécus et sens de la vie

(66.9%). Les professions intermédiaires, les employé-e-s et la catégorie des artisan-e-s, les commerçant-e-s et chef-fe-s d'entreprise représentent respectivement 13.6%, 13.6% et 5.1%. L'ancienneté dans le poste actuel s'étend de 1 mois à 36 ans ( $m = 7.78$  ans et  $\sigma = 7.97$ ).

### **Instruments**

#### *Événements de vie*

Les événements de vie ont été mesurés en s'appuyant sur l'adaptation française du Questionnaire des Événements de Vie (*Life Events Questionnaire* ou LEQ) initialement développé par Sarason, Johnson et Sieger (1978), puis révisé par Norbeck (1984). Cet instrument se compose de 79 items répartis en dix thématiques : santé, travail, éducation, habitat, relations affectives, famille et amis, parentalité, activités personnelles et sociales, finances et justice. Cette organisation en thématiques a été conservée mais la liste des événements a été actualisée et enrichie par les co-auteur-e-s de la présente contribution pour refléter au mieux le contexte culturel français d'aujourd'hui. Une liste de 141 événements de vie a été ainsi initialement obtenue (voir Tableau 1). Elle se compose aussi bien d'événements de vie objectifs (ex : « J'ai déménagé dans une autre ville, un autre département ou un autre pays. ») que subjectifs (ex : « J'ai été aidé-e significativement par un-e collègue sur mon lieu de travail. »).

Pour chacun de ces événements vécus, les répondant-e-s doivent indiquer si celui-ci s'est présenté au cours des dix dernières années. Deux raisons motivent le choix d'une temporalité. D'une part, plus la temporalité est longue et plus le nombre d'événements reportés a tendance à être important. Ainsi, cette consigne permet d'accroître la variabilité inter-individuelle. D'autre part, au-delà de l'événement vécu, les changements dans le sens attribué seraient plus visibles sur des intervalles longs (Murphy, Johnson, & Lohan, 2003 ; Park, 2010). Si l'événement s'est effectivement présenté, quatre modalités de réponse sont proposées sur la base d'un croisement entre une expérience subie ou choisie et un effet positif

## Événements vécus et sens de la vie

ou négatif (ex : « J'ai vécu cette expérience qui a été subie et qui a eu un effet positif sur moi »). La distinction entre effet positif ou négatif comme modalité de réponse était initialement proposée dans le LEQ (Norback, 1984). La distinction entre une expérience subie ou choisie a été ajoutée et repose sur les travaux de Schlossberg (1981). Une étude récente a montré que cet indicateur était critique dans le vécu d'une transition professionnelle et ses conséquences en termes de perte de sens (Arnoux-Nicolas et al., 2016).

Afin d'apporter une distinction supplémentaire dans l'analyse du rôle des événements vécus, nous avons sélectionné les événements pouvant être catégorisés de manière normative en événements positifs et négatifs. Cette distinction a souvent été opérée dans les travaux antérieurs (King & Hick, 2009 ; Suh, Diener, & Fujita, 1996) bien qu'elle n'ait pas été opérationnalisée dans le LEQ. De manière similaire à l'approche utilisée par McMillen et Fisher (1998), les six co-auteur.e.s de cette étude ont évalué de manière indépendante chaque événement pour identifier s'il s'agissait d'un événement a priori positif, d'un événement a priori négatif ou d'un événement impossible à catégoriser. Au final, 91 événements ont fait l'objet d'un consensus strict dont 14 qui se sont révélés impossibles à catégoriser à l'unanimité (15.4%). Parmi les 77 événements restants, il y a un nombre d'événements négatifs significativement plus important par rapport au nombre d'événements positifs [ $\chi^2(1) = 9.47, p < .01$ ]. Les résultats de cette catégorisation sont présentés de manière détaillée dans le Tableau 1 tandis que la liste complétée des items retenus figure dans l'Annexe 1.

### ***Sens de la vie***

Le sens de la vie a été évalué à partir de l'indice composite du sens de la vie (ICSV) développé par [REDACTED] (*manuscrit en cours d'écriture*). Cette échelle se compose de 14 items évalués à partir de l'échelle de Likert en 7 points allant de 1 « Fortement en désaccord » à 7 « Fortement en accord ». Elle fournit une évaluation globale de la façon dont les individus comprennent leur existence et leurs relations existentielles et sensorielles avec leur

## Événements vécus et sens de la vie

environnement. L'ICSV peut également se subdiviser en trois composantes spécifiques : la *direction* qui mesure si la clarté des buts de vie poursuivis (4 items, ex : « Mes priorités de vie sont clairement définies »), la *sensation* qui évalue les rapports sensoriels établis avec l'environnement et plus spécifiquement les expériences significatives vécues à travers l'odorat, le goût et la vue (6 items, ex : « Il n'y a pas de sensations particulières dont je me souviens et qui pourraient guider mon existence ») et la *signification* qui appréhende la compréhension des logiques de sa propre existence (4 items, ex : « Je n'arrive pas à comprendre quelle est l'utilité de ma vie. »). Dans cette étude, le coefficient de consistance interne alpha de Cronbach est respectivement de .80, .73 et .80 pour la direction, la sensation et la signification et de .77 pour le score global.

### **Procédure**

Chaque répondant-e a été contacté-e à partir des réseaux personnels et professionnels des contributeurs et contributrices de la présente étude suivant la méthode dite « boule de neige » (Goodman, 1961). Le recours à cette méthode d'échantillonnage non-probabiliste se justifie par le fait que le temps de passation était particulièrement long. Les données ont été recueillies de manière anonyme à partir d'un questionnaire en ligne dont l'accès était fourni aux répondant-e-s lors de la prise de contact. Être majeur-e et exercer une activité professionnelle étaient les conditions nécessaires pour participer à cette étude. Préalablement au remplissage du questionnaire, le consentement éclairé des répondant-e-s était demandé. Enfin, l'échelle relative au sens de la vie était administrée en premier de manière à limiter la saillance des événements de vie dans leur auto-évaluation.

### **Résultats**

L'ensemble de l'analyse des données a été mené avec le logiciel SPSS 25.0. La première partie des résultats porte sur les liens entre les différents indicateurs permettant d'appréhender les événements vécus en s'intéressant à la fois aux différences intra et inter-

## Événements vécus et sens de la vie

individuelles. Les parties suivantes se focalisent sur les corrélats de ces différents indicateurs d'événements vécus avec les composantes, le score global du sens de la vie et les principales thématiques d'événements vécus.

### **Analyse simple des indicateurs relatifs aux événements vécus**

Sur les 77 événements vécus examinés, seuls deux n'ont concerné aucun-e participant-e (2.6%). Chacun des autres événements de vie a été vécu par environ 31 répondant-e-s ( $m = 30.92$ ,  $\sigma = 25.73$ ) où « entamer une relation amicale avec un-e ou plusieurs collègues de travail » (79.5% de l'échantillon total), « rencontrer un-e ou plusieurs nouveaux ami-es » (77.8%), « obtenir un diplôme, un certificat ou un permis » (76.9%) ont été les événements les plus recensés au sein de cet échantillon. Les événements relatifs au travail ( $m = 50.50$ ,  $\sigma = 31.50$ ), aux activités personnelles et sociales ( $m = 47.73$ ,  $\sigma = 21.16$ ) et à l'habitat ( $m = 45.33$ ,  $\sigma = 29.78$ ) sont ceux qui ont été le plus vécu par les répondant-e-s par opposition aux événements relatifs à la finance ( $m = 9.00$ ,  $\sigma = 6.40$ ) et à la parentalité ( $m = 12.00$ ,  $\sigma = 5.67$ ) qui ont été les moins vécus. En examinant les différences inter-individuelles, les répondant-e-s déclarent avoir vécu entre 4 et 38 événements au cours des dix dernières années ( $m = 19.82$ ,  $\sigma = 8.39$ ). Les catégories relatives au travail, aux activités personnelles et sociales et à l'éducation sont celles qui sont les plus vécues par les répondant-e-s : des taux moyens de 43.2%, 40.8% et 38.8% des événements listés dans ces catégories sont respectivement retrouvés<sup>1</sup>. À l'inverse, les catégories relatives à la parentalité à la finance sont celles qui sont les moins vécues par les répondant-e-s : des taux moyens de 12.0% et 16% des événements listés dans ces catégories sont respectivement identifiés.

En termes de valence normative, les répondant-e-s ont vécu en moyenne 40.9% ( $\sigma = 16.1%$ ) des événements positifs et 18.5% ( $\sigma = 10.2%$ ) des événements négatifs figurant dans la liste finale. Cette tendance se retrouve chez 97.4% des sujets et les différences observées

---

<sup>1</sup> Par exemple, les participant-e-s reportent une moyenne de 3.45 événements ( $\sigma = 1.78$ ) sur un total de 8 événements listés dans la catégorie relative au travail, soit un taux moyen d'environ 43.2%.



## Événements vécus et sens de la vie

sont significatives avec une taille de l'effet très importante [ $t(116) = 18.93, p < .01, \eta^2 = .76$ ]. En termes de valence subjective, les sujets tendent à reporter en moyenne un nombre plus important d'événements qui ont été subjectivement évalués comme ayant eu des effets positifs ( $m = 12.98, \sigma = 5.70$ ) (hypothèse 1 vérifiée) par rapport à ceux subjectivement évalués comme ayant eu des effets négatifs ( $m = 6.84, \sigma = 4.64$ ). Cette tendance se retrouve chez 83.9% de l'échantillon et les différences observées sont significatives avec une taille de l'effet encore plus importante [ $t(116) = 10.83, p < .01, \eta^2 = .50$ ]. Enfin, bien que les répondant-e-s évoquent en moyenne un nombre plus important d'événements subis ( $m = 10.13, \sigma = 5.48$ ) que choisis ( $m = 9.69, \sigma = 4.38$ ), aucune différence significative n'est mise en évidence [ $t(117) = -.89, p = .38$ ].

### **Analyse croisée des indicateurs relatifs aux événements vécus**

En croisant la valence normative et la valence subjective attribuée à chaque événement au niveau intra-individuel, il apparaît de manière systématique que les événements positifs sont davantage perçus comme positifs tandis que les événements négatifs sont davantage perçus comme négatifs. En réalisant un tableau de contingence pour chaque sujet, nous avons pu calculer la force de l'association entre ces variables catégorielles avec des valeurs comprises entre  $\Phi = .27$  [ $\chi^2(1) = 1.95, p = .16$ ] à  $\Phi = 1.00$  [ $\chi^2(1) = 24.00, p < .01$ ] avec une valeur médiane de  $\Phi = .74$ . Suivant les seuils définis par Cohen (1988), il ressort que 1.7% des sujets présentent un lien faible ( $\Phi \leq .30$ ), 12.0% présentent un lien moyen ( $.30 < \Phi \leq .50$ ) et 82.0% présentent un lien fort ( $\Phi > .50$ ), cinq profils (4.3%) ont été exclus en raison de l'absence de réponse sur au moins une modalité d'une des deux variables catégorielles. Au niveau inter-individuel, une corrélation partielle a été réalisée entre le nombre d'événements positifs et négatifs et le nombre d'événements vécus comme positifs et négatifs en prenant en compte le nombre total d'événements vécus comme variable contrôle. Les tendances observées au niveau intra-individuel se retrouvent avec  $r_{partielle}(114) = .55, p < .01$  entre le nombre

## Événements vécus et sens de la vie

d'événements positifs et le nombre d'événements vécus comme positifs et entre le nombre d'événements négatifs et le nombre d'événements vécus comme négatifs et avec  $r_{partielle}(114) = -.55, p < .01$  entre les modalités opposées.

L'analyse croisée des liens entre la valence normative et le lieu de contrôle montre que les événements positifs sont davantage associés à des événements vécus comme choisis tandis que les événements négatifs sont davantage associés à des événements vécus comme subis pour l'ensemble des individus de notre échantillon. Suivant la même méthode, les liens entre ces variables catégorielles varient de  $\Phi = .19 [\chi^2(1) = .32, p = .57]$  à  $\Phi = 1.00 [\chi^2(1) 28.00, p < .01]$  avec une valeur médiane de  $\Phi = .83$ . En examinant la distribution des coefficients obtenus, il apparaît un lien faible chez 2.5% des sujets, un lien moyen chez 5.1% des sujets et un lien fort chez 92.3% des sujets. Pour rendre des effets au niveau inter-individuel, une corrélation partielle a également été réalisée entre la valence normative et le lieu de contrôle en maintenant constant le nombre total d'événements vécus. Les analyses mettent en évidence une corrélation partielle relativement fortement avec  $r_{partielle}(114) = .69, p < .01$  entre le nombre d'événements positifs et le nombre d'événements vécus comme choisis et entre le nombre d'événements négatifs et le nombre d'événements vécu comme subis. Pour les modalités opposées, la valeur suivante est obtenue :  $r_{partielle}(114) = -.69, p < .01$ .

Finalement, en associant le vécu des événements et la valence attribuée à chaque événement, il ressort que les événements subis sont davantage décrits comme ayant des répercussions négatives tandis que les événements choisis sont davantage décrits comme ayant des répercussions positives. En effet, ce constat est observé de manière systématique pour l'ensemble des sujets interrogés. Les liens varient de  $\Phi = .16 [\chi^2(1) = .78, p = .38]$  à  $\Phi = 1.00 [\chi^2(1) = 21.00, p < .01]$  avec une valeur médiane de  $\Phi = .65$ . En complément, 4.2% des sujets présentent un lien faible, 24.8% présentent un lien moyen et 66.7% présentent un lien fort. Cinq profils (4.3%) présentaient une absence de réponse sur au moins une modalité

## Événements vécus et sens de la vie

d'une deux variables catégorielles et de ce fait, n'ont pas été inclus dans les analyses réalisées.

Au niveau inter-individuel, une corrélation partielle entre la valence subjective et le vécu subjectif après le contrôle du nombre total d'événements vécus s'est révélée assez moyenne avec  $r_{partielle} (114) = .38, p < .01$  entre le nombre d'événements vécus comme positifs et le nombre d'événements vécus comme choisis et entre le nombre d'événements vécus comme négatifs et le nombre d'événements vécus comme subis. Pour les modalités opposées, la valeur suivante est obtenue :  $r_{partielle} (114) = -.38, p < .01$ .

En somme, ces analyses attestent d'une certaine convergence entre les différents indicateurs relatifs aux événements vécus. D'une manière générale, nos résultats indiquent qu'un événement défini comme positif d'un point normatif sera majoritairement évalué de manière rétrospective comme un événement choisi ayant eu un impact positif. À l'opposé, un événement défini comme négatif d'un point normatif sera majoritairement perçu rétrospectivement comme un événement subi ayant eu un impact négatif. Bien que ces tendances varient de moyennes à fortes, elles ne reflètent pas la variabilité des différences observées. En effet, nous avons pu constater notamment que certains événements identifiés comme négatifs ont été vécus comme ayant eu des répercussions positives. En d'autres termes, notre deuxième hypothèse selon laquelle la valence normative, la valence subjective et le lieu de contrôle ne sont pas des indicateurs redondants est partiellement vérifiée.

### **Analyse des liens entre événements vécus et sens de la vie**

Des analyses préliminaires sur le rôle de l'âge et du sexe sur les variables explorées dans cette recherche montrent majoritairement des différences non significatives. En d'autres termes, la quantité et la qualité des événements vécus sur un intervalle de dix ans et pris en compte dans notre étude ainsi que les différentes composantes du sens de la vie ne semblent pas être influencées par les caractéristiques sociodémographiques des sujets. En conséquence, ces dernières ne seront pas intégrées aux modèles testés.

## Événements vécus et sens de la vie

Après avoir contrôlé l'effet du nombre total d'événements vécus, les analyses ont pu mettre en évidence que parmi les trois composantes du sens de la vie, seule la signification présentait des corrélations significatives au seuil minimal  $p < .05$  avec plusieurs indicateurs relatifs aux événements vécus et plus spécifiquement la valence normative et la valence subjective. Plus spécifiquement, plus un individu reporte avoir vécu des événements positifs ou perçu comme positifs et plus son niveau de signification est élevé [ $r_{partielle} (114) = .27$ ,  $p < .01$  ;  $r_{partielle} (114) = .31$ ,  $p < .01$ , respectivement] et inversement pour le nombre d'événements négatifs ou perçus comme négatifs ayant été vécus (voir Tableau 2). En revanche, aucune composante du sens de la vie ne présente de lien significatif avec le lieu de contrôle attribué à chaque événement vécu. Ces résultats amènent à confirmer partiellement notre troisième hypothèse dans la mesure où seule une partie des indicateurs relatifs aux événements vécus est significativement au sens de la vie et plus spécifiquement la composante « signification ».

Au-delà des liens entre chaque indicateur pris de manière isolée et les composantes du sens de la vie, nous avons voulu combiner l'ensemble de leurs modalités (soit 12 combinaisons au total) pour mieux examiner leurs interactions. Après avoir maintenu constant le nombre total d'événements vécus, chaque combinaison a ensuite été corrélée aux différentes composantes du sens de la vie (voir Tableau 2). Il ressort que ce sont surtout les indicateurs croisés qui s'inscrivent dans les tendances majoritaires identifiées dans nos analyses précédentes qui sont corrélés de manière significative au seuil minimal  $p < .05$  avec le sens de la vie, et plus spécifiquement la signification. Ces corrélations sont positives lorsqu'il s'agit d'une combinaison d'événements positifs, d'événements vécus comme positifs et d'événements vécus comme relevant d'un choix personnel avec des coefficients de corrélation allant de  $r_{partielle} (114) = .19$ ,  $p < .05$  pour les événements choisis vécus comme positifs à  $r_{partielle} (114) = .28$ ,  $p < .05$  pour les événements positifs vécus comme positifs.

## Événements vécus et sens de la vie

Inversement, des corrélations négatives sont observées pour les événements négatifs vécus comme négatifs [ $r_{partielle} (114) = -.30, p < .01$ ] et pour les événements subis vécus comme négatifs [ $r_{partielle} (114) = -.27, p < .01$ ]. Il ressort également que les événements choisis qui sont évalués de manière normative ou subjective comme négatifs sont associés négativement avec la signification [ $r_{partielle} (114) = -.30, p < .01$  ;  $r_{partielle} (114) = -.21, p < .05$ , respectivement]. Dans la perspective de notre deuxième hypothèse, ces résultats démontrent à nouveau que ces différents indicateurs relatifs aux événements vécus ne se superposent que partiellement et qu'il y a un intérêt à les appréhender de manière conjointe.

### **Analyse des liens entre thématiques d'événements vécus et sens de la vie**

Afin de mieux comprendre les liens entre chaque thématique d'événements vécus et le sens de la vie, nous avons maintenu constant l'interaction entre la valence normative, la valence subjective et le lieu de contrôle. Les corrélations partielles entre chaque thématique d'événements vécus et chaque composante du sens de la vie sont présentées dans le Tableau 3. De manière descriptive, il ressort des différences variées en termes de sens et de force des corrélations entre les variables. Par exemple, bien qu'aucune de ces corrélations ne soient significatives au seuil minimal  $p < .05$ , le travail est corrélé négativement avec la direction [ $r_{partielle} (109) = -.17, p = .08$ ] et la signification [ $r_{partielle} (109) = -.12, p = .21$ ] et positivement avec la sensation [ $r_{partielle} (109) = .04, p = .66$ ]. En examinant plus attentivement les résultats, seules les thématiques relatives à la famille et à l'amitié, à la parentalité et à la sphère personnelle et sociale présentent des liens significatifs au seuil minimal  $p < .05$  avec des composantes du sens de la vie : les deux premières sont positivement corrélées avec la signification [ $r_{partielle} (109) = .22, p < .05$  ;  $r_{partielle} (109) = .26, p < .01$ , respectivement] tandis que la dernière est positivement corrélée avec la sensation [ $r_{partielle} (109) = .23, p < .05$ ].

## **Discussion**

## Événements vécus et sens de la vie

La présente recherche s'est donnée pour objectif d'explorer de manière systématique et globale, le lien entre événements vécus et le sens de la vie et en particulier avec certaines de ses composantes. Pour étudier ce phénomène, 117 salarié-e-s ont été questionné-e-s sur leurs événements vécus au cours des dix dernières années, ces événements ayant été mis en comparaison avec leur niveau de sens de la vie.

Les résultats confirment certaines des hypothèses. En termes de valence subjective, les sujets tendent à reporter en moyenne un nombre plus important d'événements qui ont été subjectivement évalués comme ayant eu des effets positifs (hypothèse 1). Un événement défini comme positif d'un point de vue normatif sera majoritairement évalué de manière rétrospective comme un événement choisi ayant eu un impact positif (hypothèse 2a). Réciproquement, un événement défini comme négatif d'un point normatif sera majoritairement perçu rétrospectivement comme un événement subi ayant eu un impact négatif (hypothèse 2b). Toutefois, nous avons pu constater que certains événements identifiés comme négatifs ont été vécus comme ayant eu des répercussions positives.

Les événements évalués rétrospectivement comme ayant eu un effet positif sont corrélés positivement avec le sens de la vie tandis que les événements évalués rétrospectivement comme négatifs sont corrélés négativement au sens de la vie. Enfin, le fait de vivre un événement comme positif ou négatif est corrélé avec la composante signification du sens de la vie. Le fait de vivre un événement comme positif ou négatif est corrélé avec la composante signification du sens de la vie (hypothèses H3a partiellement vérifiée) lorsqu'est contrôlé l'effet du nombre total d'événements vécus.

Le fait de vivre un événement considéré comme choisi est corrélé avec la composante signification du sens de la vie (hypothèse H3b partiellement vérifiée) lorsqu'est contrôlé l'effet du nombre total d'événements vécus. Nous constatons que les événements vécus entretiennent des liens différenciés avec les composantes du sens de la vie : d'un point de vue

## Événements vécus et sens de la vie

global, ils apparaissent significativement corrélés à la dimension « sensation », ce qui irait dans le sens d'une approche expérientielle du sens à travers notamment des odeurs, des couleurs ou des saveurs que l'individu associe à des événements vécus. Lorsque le nombre d'événements vécus est contrôlé, l'événement positifs ou négatifs, ou considéré comme choisi est davantage corrélé avec la dimension « signification », grâce à laquelle l'individu construit du sens par l'analyse et l'interprétation par l'individu de ses expériences au regard de ses valeurs et caractéristiques personnelles. Ceci lui permet en particulier de rester en cohérence avec lui-même et la valeur inhérente à son existence. Ces résultats rejoignent ceux de Martela et Steger (2016) qui préconisent de s'intéresser aux composantes du sens de la vie séparément et notamment à celle de la « signification ».

Plus généralement, les événements confrontent l'individu à ses propres choix. Leur portée est probablement structurante, contribuant à légitimer les choix et à façonner l'identité de la personne. Vivre des échéances positives contribue sans doute à rendre intelligible le rapport que l'on entretient avec soi-même et avec le monde. Ces résultats semblent donc confirmer le rôle de la valence des expériences dans la construction du sens, un phénomène qui a été observé pour le développement du bien-être subjectif (Gomez et al., 2009 ; Georgellis, Lange, & Tabvuma, 2012).

Au contraire des thématiques relatives au travail, à l'amour et conjoint.e (hypothèses H4b et H4c non vérifiées), les thématiques relatives à la famille et à l'amitié, à la parentalité et à la sphère personnelle et sociale présentent des liens significatifs au seuil minimal  $p < .05$  avec des composantes du sens de la vie : les deux premières catégories d'événements sont positivement corrélées avec la signification tandis que la dernière est positivement corrélée avec la sensation. Les hypothèses H4a, H4d et H4e sont ainsi partiellement vérifiées.

Certaines expériences sociales et personnelles, certains engagements dans des activités jouent un rôle dans le sens de la vie. Ces effets semblent plus étendus en ce qui concerne le

rôle des expériences sociales et il apparaît par ailleurs qu'un certain nombre d'événements qui relèvent de ces domaines d'expériences ne semblent pas avoir d'impact particulier. Il reste sans doute à définir les conditions précises qui font que de tels événements vécus participent à un développement du sens.

### **Limites**

Cette recherche présente un certain nombre de limites. Tout d'abord, elle repose sur un échantillon de la population où sont surreprésenté-e-s les publics de cadres, les femmes et les diplômé-e-s de l'enseignement supérieur. Les caractéristiques de cette population peuvent s'expliquer notamment par la méthode d'échantillonnage dite « boule de neige » (Biernacki & Waldorf, 1981). Cependant, même s'il est possible que la procédure utilisée dans le recueil des données oriente la distribution des catégories d'événements vécus évaluées, cette étude offre une illustration du rôle d'indicateurs critiques permettant de lier les événements vécus au sens de la vie. L'absence de différences significatives quels que soient l'âge et le sexe des sujets permet potentiellement de généraliser les résultats obtenus même si des études complémentaires auprès de groupes plus larges et plus diversifiés seraient nécessaires.

Par ailleurs, le fait de recueillir au même moment le vécu d'un large ensemble d'événements portant sur une temporalité assez longue sans pouvoir contrôler l'ancienneté et le sens de la vie ne permet pas de comprendre véritablement tous les mécanismes sous-jacents mis en œuvre par les individus dans la construction du sens. En effet, différent-e-s auteur-e-s ont montré sous l'angle de la théorie de la revue de vie (Bentler, 1963) que la construction du sens résultait d'un processus dynamique où les expériences étaient continuellement réévaluées (Malette & Oliver, 2006 ; Nasr, Mawson, Wright, Parker, & Mountain, 2016 ; Wright, Breier, Depner, Grant, & Lodi-Smith, 2018). En d'autres termes, il est possible que des événements perçus comme n'ayant pas un effet négatif puissent être repensés ultérieurement comme ayant eu un effet positif par une même personne. Par exemple, dans une étude conduite auprès de



## Événements vécus et sens de la vie

parents ayant perdu un enfant à la suite d'une mort violente, Murphy, Johnson et Lohan (2003) ont mis en évidence que 12% des individus interrogeaient trouver une signification à l'événement un an après l'événement et qu'ils étaient 57% cinq ans après. Plus spécifiquement, les participant.e.s reportaient avoir mené une réflexion profonde sur le sens de leur existence et développer de nouvelles priorités de vie. Cette instabilité temporelle des niveaux du sens laisse entendre des interactions complexes avec les événements vécus qui restent encore à explorer (Bailey & Madden, 2017 ; Park, 2010). King et Hicks (2009) apportent un éclairage complémentaire sur ces processus en mettant en avant la posture passive ou active que chaque individu adopte face à un événement vécu. Cela suggère qu'il existerait des stratégies différentielles et des processus vicariants dans l'intégration des événements vécus à la construction du sens de la vie.

Enfin, il semble tout aussi complexe de délimiter le concept d'événement de vie. En effet, si plusieurs auteurs mettent en avant la confrontation à l'événement de vie comme une source de sens (Lecomte, 2010), la typologie des événements vécus proposée par Schlossberg (2005) amène à considérer également le non-événement comme un événement à part entière. Par exemple, Mosalanejad et Khodabakshi Koolee (2013) ont examiné la crise existentielle rencontrée par des femmes iraniennes confrontées à l'incapacité à avoir un enfant. De même, il semble difficile de positionner au même niveau l'ensemble des événements vécus listés. Une distinction peut notamment être réalisée entre les événements vécus presque banals (ex : « J'ai organisé une réception ou offert un repas au restaurant à mes amis ou à ma famille ») et les événements vécus majeurs (ex : « J'ai développé un cancer ou une maladie grave ») comme cela fut proposé par King et Hicks (2009). Si des effets différenciés sur la santé psychologique de ces deux types d'événements ont pu être mis en évidence (Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981), peu d'études ont comparé leur influence respective sur le sens de la vie. Les travaux actuels se sont davantage centrés sur le rôle des événements majeurs de vie

(pour une revue, voir Park, 2010), même si le sens peut émerger dans le « sel de la vie »<sup>2</sup> ou des événements de la vie quotidienne (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006). Toutes ces limites soulèvent les difficultés rencontrées d'appréhender les événements vécus et d'étudier leurs liens avec le sens de la vie dans une perspective intra- et inter-individuelle.

### **Implications scientifiques et pratiques**

Comme nous venons de l'évoquer précédemment, la compréhension du rôle des événements vécus dans la construction du sens et en particulier à travers les différentes composantes du sens reste encore à explorer. Il co-existe actuellement plusieurs modèles théoriques qui apportent chacun un éclairage spécifique sur ce phénomène (Bentler, 1963 ; Park, 2010) mais ceux-ci peinent encore à fournir un cadre explicatif suffisamment robuste pour rendre compte des différences intra- et inter-individuelles (King & Hicks, 2009 ; Park, 2010). Tout récemment, Bendassolli (2017) a proposé notamment un modèle processuel où il explique que l'expérience d'une « placardisation » par un-e employé-e l'amène à se confronter à une forme résiduelle de vide qui favorise alors la construction du sens. Comme le préconisent Martela et Steger (2016), il serait pertinent de développer des recherches pour analyser plus en détail le rôle spécifique de chacune des composantes.

Plus largement, dans une perspective centrée sur l'individu, les approches narratives pourraient se révéler très prometteuses en se centrant non pas seulement sur la perception subjective de l'événement vécu en tant que tel mais aussi sur les stratégies mises en œuvre pour construire un sens et sur les logiques de repositionnement relatif de l'ensemble des événements antérieurs face à l'expérience vécue (King & Hicks, 2009 ; Kohler Riessman, 1989 ; Malette & Oliver, 2006 ; Nasr et al., 2016 ; Wright et al., 2018). Par exemple, Kohler Riessmann (1989) explore le processus singulier de construction du sens auprès de trois femmes confrontées à l'infidélité de leur conjoint et engagées dans une procédure de divorce.

---

<sup>2</sup> En 2012, Françoise Héritier réalise un plaidoyer dans un ouvrage éponyme sur l'importance du sel de la vie ou des petits moments de la vie quotidienne dans la construction du sens.

## Événements vécus et sens de la vie

Ainsi, suivant l'approche privilégiée par Schlossberg (1981), l'étude des réactions individuelles dans la construction du sens face à un même événement peut constituer une piste de recherche très intéressante dans une perspective différentielle. Suivant cette direction, l'analyse phénoménologique interprétative se révèle être aussi une méthode très intéressante où « à partir de récits à propos d'événements significatifs de vie, elle offre une approche systématique et rigoureuse à l'interprétation de la production de sens » (Gelin, Simon, & Hendrick, 2015, p. 134).

Cette étude offre également plusieurs prolongements dans la perspective de l'accompagnement au sens. Tout d'abord, une approche mettant l'accent sur les composantes du sens comme la signification ou la sensation pourrait être recommandée, par exemple par l'évocation d'un événement vécu antérieurement par le biais de la remémoration d'un parfum ou d'une saveur. Ensuite, il paraît important de développer un regard phénoménologique des événements vécus avec un rapport subjectif à leur temporalité (Bailey & Madden, 2017). Cela suppose d'adopter une vision holistique et chaotique des parcours individuels. La mise en lien des événements vécus peut contribuer à faire émerger un sens avec probablement des patterns d'expériences structurantes qui donnent sa consistance au sens de la vie. Cette approche serait en phase avec les nouveaux paradigmes de l'accompagnement professionnel où la centration sur l'histoire de vie et l'appréhension de la personne dans sa complexité se révèlent être des éléments critiques pour construire un sens (Bernaud et al., 2015 ; Savickas et al., 2009).

### Références bibliographiques

- Arnoux-Nicolas, C., Dosnon, O., Lallemand, N., Sovet, L., Di Fabio, A., & Bernaud, J.-L. (2016). Influence des différences interindividuelles et de la mobilité professionnelle sur le sens du travail. *Le travail humain*, 79, 147–168.
- Bailey, C., & Madden, A. (2017). Time reclaimed: temporality and the experience of meaningful work. *Work, Employment and Society*. doi:10.1177/0950017015604100
- Bendassolli, P. F. (2017). Emptiness and work: A meaning-making perspective. *Integrative Psychological and Behavioral Science*. doi:10.1007/s12124-017-9382-x
- Bentler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65–76.
- Bernaud, J.-L., Lhotellier, L., Sovet, L., Arnoux-Nicolas, C., & Pelayo, F. (2015). *Psychologie de l'accompagnement : Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail*. Paris : Dunod.
- Bernaud, J.-L. (2016). Le "sens de la vie" comme paradigme pour le conseil en orientation. *Psychologie française*, 61, 61–72.
- Biernacki, P., & Waldorf, D. (1981). Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. *Sociological Methods & Research*, 10, 141–163.
- Camps, E. (2008). Sens du travail et rapports vie de travail – vie hors travail chez trois catégories de télétravailleurs et chez les travailleurs classiques. *Psychologie du travail et des organisations*, 14, 77–91.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C.-L., & Luszczynsk, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11, 387–418.
- Dubois, N. (2002). «Autour de la norme sociale». *Les cahiers psychologie politique*, 2. doi:

<http://odel.irevues.inist.fr/cahierspsychologiepolitique/index.php?id=1640>

- Eggleston, C., & Oishi, S. (2013). Is happiness a moving target? The relationship between residential mobility and meaning in life. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 333–345). Dordrecht : Springer.
- Equeter, E., & Hellemans, C. (2016). Déterminants personnels de l'intention de réaliser une mobilité inter- et intra-organisationnelle. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 48, 171-181.
- Frankl, V. (2009). *Nos Raisons de vivre. A l'école du sens de la vie*. Paris: InterEdition/ Dunod.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376.
- Garcia-Alandete, J. (2015). Does meaning of life predict psychological well-being? *The European Journal of Counselling Psychology*, 3, 89–98.
- Gelin, Z., Simon, Y., & Hendrick, S. (2015). Comment donnons-nous sens à notre vécu d'événements significatifs de vie ? *Médecine & Hygiène*, 36, 133–147.
- George, L- S., Park, C-L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20, 205–220
- Georgellis, Y., Lange, T., & Tabvuma, V. (2012). The impact of life events on job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 464–473.
- Goodman, L. A. (1961). Snowball sampling. *The Annals of Mathematical Statistics*, 32, 148–170.

- Gomez Gonzales, L. A., Léger, D., Bourdages, L., & Dionne, H. (2013). *Sens et projet de vie*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., & Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life-span perspective. *Journal of Research in Personality, 43*, 345–354.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences, 48*, 658–663.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of the two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*, 1–39.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *Journal of Positive Psychology, 4*, 317–330.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 179–196.
- Kohler Riessman, C. (1989). Life events, meaning and narrative: The case of infidelity and divorce. *Social Science & Medicine, 29*, 743–751.
- Lecomte, J. (2010). *Les trois facettes du sens de la vie*. In J. Lecomte (Éd.), *Introduction à la psychologie positive* (pp. 62-75). Paris : Dunod.
- Leontiev, D. (2017). Converging paths toward meaning. *Journal of Constructivist Psychology, 30*(1), 74-81
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma, 16*, 150–159. doi:10.1080/15325024.2010.519287
- Malette, J., & Oliver, L. (2006). Retirement and existential meaning in the older adult: A qualitative study using life review. *Counselling, Psychotherapy, and Health, 2*, 30–49.

- Martela, F., & Steger, M. (2016). The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*, 1–15.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research, 22*, 173–186.
- Morin, E. (2008). *Sens du travail, santé mentale et engagement organisationnel*. IRSST, études et recherches.
- Mosalanejad, L., & Khodabakshi Koolee, A. (2013). Looking at infertility treatment through the lens of the meaning in life: The effect of group logotherapy on psychological distress in infertile women. *International Journal of Fertility & Sterility, 6*, 224–231.
- Murphy, L. Johnson, C. & Lohan, J. (2003). Finding meaning in a child's violent death: a five-year prospective analysis of parents' personal narratives and empirical data. *Death Studies, 27*, 381-404.
- Nasr, N., Mawson, S., Wright, P., Parker, J., & Mountain, G. (2016). Exploring the experiences of living with stroke through narrative: Stroke survivors' perspectives. *Global Qualitative Nursing Research, 3*, 1–9.
- Norbeck, J. S. (1984). Modification of recent life event questionnaires for use with female respondents. *Research in Nursing and Health, 7*, 61–71.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*, 257–301.
- Pineau, G. (1999). *Le sens du sens*. Conférence, first catalytic – encounter: The Transdisciplinary Evolution in Education, Escola do Futuro of the Universidade de Sao Paulo.
- Prinds, C., Hvidt, N. C., Mogensen, O., & Buus, N. (2014). Making existential meaning in transition to motherhood: A scoping review. *Midwifery, 30*, 733–741.

- Proulx, T., Markman, K. D., & Lindberg, M. J. (2013). Introduction: The new science of meaning. In K. D. Markman, T. Proulx, & Lindberg, J. (Eds.), *The psychology of meaning* (pp. 3-14). Washington DC: American Psychological Association.
- Rolland, J.-P., (2000). Le bien-être subjectif : Revue de question. *Pratiques psychologiques*, 1, 5–22.
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91–127.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 932–946.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J.-P., Duarte, M. E., ... Van Vianen, A.E.M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 239–250.
- Schlossberg, N. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2–18.
- Schlossberg, N. (2005). Aider les consultants à faire face aux transitions : Le cas particulier des non-événements. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 34, 85–101.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41, 117–129.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 483–499.
- Singh, R., & Greenhaus, J. H. (2004). The relation between career decision-making strategies and person-job fit: A study of job changers. *Journal of Vocational Behavior*, 64, 198–221.



- Steger, M. F. (2017). Meaning in Life and Wellbeing. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), *Wellbeing, recovery and mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80–93.
- Steger, M. F., Frazier, P. A., & Zacchanini, J. L. (2008). Terrorism in two cultures: Stress and growth following September 11 and the Madrid train bombings. *Journal of Loss and Trauma, 13*, 511–527.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*, 660–678.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1091-1102.
- Wong, T. P. (Ed.) (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd Ed.). New York, NY: Routledge.
- Wong, T. P. (2017). A decade of meaning: Past, present, and future. *Journal of Constructivist Psychology, 30*, 82–89.
- Wright, S. T., Breier, J. M., Depner, R. M., Grant, P. C., & Lodi-Smith, J. (2018). Wisdom at the end of life: Hospice patients' reflections on the meaning of life and death. *Counselling Psychology Quarterly, 31*, 162–185.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*, 133–145.

## Événements vécus et sens de la vie

Tableau 1. Liste des événements vécus par thématique

	Liste intiale <sup>a</sup>	Liste enrichie <sup>b</sup>	Liste finale <sup>c</sup>	Catégorisation des événements <sup>d</sup>		
				Événements positifs	Événements négatifs	Impossibles à catégoriser
				Santé personnelle	9	17
Travail	10	19	8	4	4	4
Éducation	4	8	3	1	2	3
Habitat	4	7	2	0	2	2
Amour et conjoint-e	15	20	11	4	7	1
Famille et ami-e-s	8	16	15	4	11	0
Parentalité	5	9	6	0	6	1
Personnel ou social	13	24	11	10	1	1
Finances	5	10	5	1	4	2
Justice	6	10	6	0	6	0
Total	79	141	77	25	52	14

<sup>a</sup> Liste des événements développés par Norbeck (1984).

<sup>b</sup> Liste des événements élaborés par les auteur.e.s de la présente contribution.

<sup>c</sup> Liste des événements sélectionnés à partir de la méthode consensuelle.

<sup>d</sup> Résultat de la catégorisation des événements selon la méthode consensuelle.

## Événements vécus et sens de la vie

Tableau 2. Corrélations entre les indicateurs relatifs aux événements vécus et le sens de la vie

	Direction	Sensation	Signification	Total
<i>Corrélations totales</i>				
Événements vécus	.06	.34**	-.07	.18
<i>Corrélations partielles sur les indicateurs simples<sup>a</sup></i>				
Événements positifs	.14	-.00	.27**	.19*
Événements négatifs	-.14	-.00	-.27**	-.19*
Événements vécus comme positifs	.18	.01	.31**	.23*
Événements vécus comme négatifs	-.18	-.01	-.31**	-.23*
Événements choisis	.15	-.02	.13	.11
Événements subis	-.15	.02	-.13	-.11
<i>Corrélations partielles sur les indicateurs croisées<sup>a</sup></i>				
Événements positifs vécus comme positifs	.10	.00	.28**	.18
Événements positifs vécus comme négatifs	.13	-.00	-.11	-.01
Événements négatifs vécus comme positifs	.13	.01	.13	.12
Événements négatifs vécus comme négatifs	-.21*	-.01	-.30**	-.24**
Événements positifs choisis	.15	.03	.25**	.20*
Événements positifs subis	-.06	-.05	-.06	-.08
Événements négatifs choisis	.01	-.12	-.30**	-.21*
Événements négatifs subis	-.14	.06	-.11	-.08
Événements choisis vécus comme positifs	.13	-.02	.19*	.14
Événements choisis vécus comme négatifs	.07	.01	-.21*	-.07
Événements subis vécus comme positifs	.07	.03	.16	.12
Événements subis vécus comme négatifs	-.21*	-.01	-.27**	-.22*

<sup>a</sup> Les corrélations partielles sont calculées en contrôlant l'effet du nombre total d'événements vécus.

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

## Événements vécus et sens de la vie

Tableau 3. Corrélations partielles entre les indicateurs croisés relatifs aux événements vécus et le sens de la vie

	Direction	Sensation	Signification	Total
<i>Corrélations totales</i>				
Événements positifs	.12	.29**	.08	.25**
Événements négatifs	-.00	.31**	-.16	.09
Événements vécus comme positifs	.14	.29**	.11	.27**
Événements vécus comme négatifs	-.07	.25**	-.25**	-.01
Événements choisis	.13	.26**	.02	.21**
Événements subis	-.02	.31**	-.12	.11
<i>Corrélations partielles<sup>a</sup></i>				
Santé personnelle	-.09	-.04	-.08	-.10
Travail	-.17	.04	-.12	-.10
Éducation	.03	-.17	-.15	-.15
Habitat	.05	-.06	-.16	-.10
Amour et conjoint-e	-.02	-.14	-.01	-.09
Famille et ami-e-s	.08	.01	.22*	.14
Parentalité	.11	.09	.26**	.22*
Personnel ou social	.05	.23*	.05	.17
Finances	.10	-.09	-.10	-.03
Justice	-.09	.02	-.09	-.07

<sup>a</sup> Les corrélations partielles sont calculées en contrôlant l'effet d'interaction de l'ensemble des indicateurs relatifs aux événements vécus.

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

## Événements vécus et sens de la vie

### Annexe 1: Liste des événements de vie sélectionnés

#### **Santé personnelle (10 items)**

1. J'ai eu une maladie grave ou une blessure majeure.
2. J'ai vécu une grossesse.
3. J'ai fait une fausse couche.
4. J'ai subi un avortement.
5. J'ai rencontré des difficultés majeures en matière de contraception.
6. J'ai contracté un handicap visuel, auditif ou physique.
7. J'ai eu des problèmes avec l'alcool.
8. J'ai développé des troubles psychiatriques.
9. J'ai eu des troubles dépressifs.
10. J'ai développé un cancer ou une maladie grave.

#### **Travail (8 items)**

11. J'ai rencontré des difficultés à trouver un emploi.
12. J'ai rencontré des difficultés au travail avec des supérieur-e-s ou des collègues.
13. Il y a eu des difficultés majeures dans la gestion de mon entreprise ou de mon administration.
14. J'ai été licencié-e ou mis-e à pied.
15. J'ai entamé une relation amicale avec un-e ou plusieurs collègues de travail.
16. J'ai été aidé-e significativement par un-e collègue sur mon lieu de travail.
17. J'ai aidé significativement un-e collègue sur son lieu de travail.
18. J'ai pris une année sabbatique.

#### **Éducation (3 items)**

19. J'ai rencontré un problème à l'école ou en formation.
20. J'ai obtenu un diplôme, un certificat ou un permis.

## Événements vécus et sens de la vie

21. J'ai échoué à un examen.

### **Habitat (2 items)**

22. J'ai eu des difficultés à trouver un logement.

23. J'ai eu des conflits avec les voisins.

### **Amour et conjoint-e (11 items)**

24. J'ai démarré une nouvelle relation amoureuse

25. Je me suis fiancé-e.

26. J'ai eu des conflits avec mon/ma conjoint-e ou petit-e ami-e.

27. Je me suis marié-e, pacsé-e ou j'ai démarré une vie commune avec mon/ma conjoint-e.

28. Mon/ma conjoint-e a été infidèle.

29. J'ai eu des conflits avec mes beaux-parents ou d'autres membres de la famille.

30. Je me suis séparé-e de mon/ma conjoint-e à cause d'un conflit.

31. Je me suis réconcilié-e avec mon/ma conjoint-e.

32. J'ai rencontré des difficultés sexuelles avec mon/ma conjoint-e.

33. J'ai vécu une situation de violence conjugale.

34. Nous avons rencontré au sein du couple des problèmes de fertilité.

### **Famille et ami-e-s (15 items)**

35. Un de mes enfants est né.

36. Un membre de ma famille a eu un problème de santé.

37. Mon/ma conjoint-e est décédé-e.

38. Un de mes enfants est décédé.

39. Un membre de la famille (autre que le/la conjoint-e ou un enfant) ou un-e ami-e est décédé-e.

40. Un de mes petit-fils ou une petite-fille est né-e.

41. Mes parents ont divorcé.

## Événements vécus et sens de la vie

- 42. Un enfant est né dans la famille (hors de la naissance d'un de mes propres enfants).
- 43. Mon/ma conjoint-e a eu une maladie grave ou une blessure majeure.
- 44. Un de mes enfants a eu une maladie grave ou une blessure majeure.
- 45. Un de mes ascendants (parents, grands-parents) a eu une maladie grave ou une blessure majeure.
- 46. J'ai eu à gérer au quotidien une situation de dépendance d'un-e ascendant-e.
- 47. J'ai vu mes parents sombrer dans les dettes.
- 48. Mes parents se sont battus.
- 49. J'ai adopté un enfant.

### **Parentalité (6 items)**

- 50. J'ai eu un conflit avec mon/ma conjoint-e sur la façon d'éduquer mes enfants.
- 51. J'ai eu un conflit avec d'autres personnes que mon/ma conjoint-e sur la façon d'éduquer mes enfants.
- 52. J'ai rencontré avec mon/ma ex-conjoint-e des problèmes relatifs à la garde des enfants.
- 53. Un de mes enfants a fugué.
- 54. Un de mes enfants a eu un trouble du comportement (délinquance, violence, problème d'alimentation, problème relationnel toxicomanie, ...).
- 55. Un de mes enfants a fait une tentative de suicide.

### **Personnel ou social (11 items)**

- 56. J'ai vécu une réussite personnelle significative (sportive, artistique, ...).
- 57. J'ai perdu ou eu un dommage relatif à des biens personnels (exemple : incendie, perte d'objets importants).
- 58. J'ai pris des vacances exceptionnelles.
- 59. J'ai fait un voyage exceptionnel.
- 60. J'ai rencontré un-e ou plusieurs nouveaux ami-es.

## Événements vécus et sens de la vie

- 61. J'ai obtenu une médaille ou une forme de reconnaissance (prix, etc.).
- 62. J'ai fait un don exceptionnel d'argent à un tiers.
- 63. J'ai fait du bénévolat.
- 64. J'ai fait un geste significatif en faveur de l'écologie ou du développement durable.
- 65. J'ai assisté à un événement artistique ou scientifique majeur (festival, exposition, congrès, ...).
- 66. Une œuvre ou un événement (littéraire, musicale, artistique, scientifique...) m'a particulièrement marqué-e.

### **Finances (5 items)**

- 67. J'ai rencontré un problème de prêt d'argent ou d'hypothèque.
- 68. J'ai été surendetté-e.
- 69. J'ai eu la visite d'un huissier et une saisie de mes biens.
- 70. J'ai touché un héritage important.
- 71. Je me suis retrouvé(e) à la rue.

### **Justice (6 items)**

- 72. J'ai été victime de vol, de cambriolage ou de tentative de vol.
- 73. J'ai été victime de violences physiques (agression, viol, ...).
- 74. J'ai été impliqué-e comme responsable dans un accident de la route.
- 75. J'ai été condamné-e suite une action en justice.
- 76. J'ai été condamné-e pour un problème mineur (amende).
- 77. J'ai été incarcéré-e pour un crime ou délit.