

Atelier « La vie SENSationnelle » 23 avril 2026¹

Caroline Arnoux-Nicolas² travaille depuis quelques années la question du sens. Elle a édité plusieurs ouvrages dont « Le sens au travail : regards croisés en sciences humaines et sociales »³

À partir de la question centrale « Comment faire émerger des questions auprès des personnes que l'on accompagne ? », elle a imaginé un jeu interactif. Celui-ci permet d'amorcer une réflexion sur le sens du travail. Il est construit comme une métaphore du parcours de vie à partir d'événements que l'on peut rencontrer au cours de sa vie.

Le sens se construit dans le temps. Une séance d'une durée approximative de 50 minutes doit être prévue à l'issue du jeu (ou plusieurs séances par la suite) pour « tirer les fils ».

Le « sens » est entendu comme la manière dont la personne perçoit son travail, son vécu (y compris les activités, les missions etc.) ; le sens au travail englobe ce qui s'y passe, les tâches, l'environnement, l'organisation, les collègues, les valeurs, le management, etc.

Capter le sens que l'on attribue au travail ou à tout autre événement de la vie, n'est pas chose aisée. Ressentir une forme de cohérence avec ce que l'on fait, « ce que l'on est » représente un indice que l'on a trouvé du sens.

Le terme est polysémique : il recouvre la signification, la direction (les objectifs), la sensation (les 5 sens) ... Le concept est donc complexe. On est face à une perception, une représentation mouvante qui peut bouger au cours du temps. Pour plus d'informations : cf. les travaux de Frankl⁴ ou Yalom⁵

Plusieurs dimensions sont attribuées au sens du travail : l'importance du travail dans la vie, la compréhension, les objectifs, la finalité du travail (par exemple, quelle est la valeur ajoutée de ce que j'apporte ?).

S'interroger sur le sens permet également de réfléchir aux caractéristiques de l'individu, ses relations professionnelles, l'organisation, y compris la sphère sociétale qui pourrait influencer la manière de se projeter dans le travail, influencer sur les choix de formation. Ces questions se transforment sans fin au cours de la vie.

Concernant le sens de la vie, chacun va disposer de sa manière d'aborder la question ainsi qu'une variation individuelle au cours du temps : qu'est-ce qui donne du sens ? Quelles sont les sources de sens ? Quelles sont les façons dont les individus en viennent à comprendre qui ils sont... ?

Une préoccupation est de parvenir à concilier les différentes sphères de vie, et la place à leur accorder : le travail, les loisirs, les amis, etc. Une idée de question à poser : « Comment aimeriez-vous faire évoluer les choses ? ».

¹ Editions Qui plus est, in <https://www.editionsquiplus.com/114-jeu-collaboratif-sur-le-sens-du-travail-la-vie-sensationnelle.html>

² Maître de Conférences en psychologie - Co-responsable du parcours "Psychologie de l'orientation, de l'évaluation et du conseil", du master Psychologie sociale du travail et des organisations (responsable de l'année de M1) - Co-responsable, Équipe pédagogique "Travail, Ergonomie, Orientation & Organisations" (TE2O) du Lapps - Membre du Laboratoire Parisien de Psychologie Sociale (LAPPS) - Directrice d'Etudes L1 Licence de psychologie. Téléchargé sur <https://www.parisnanterre.fr/mme-caroline-arnoux-nicolas>

³ <https://www.researchgate.net/profile/Caroline-Arnoux-Nicolas>

⁴ <https://www.scienceshumaines.com/viktor-frankl-la-recherche-du-sens-perdu>

⁵ https://fr.wikipedia.org/wiki/Irvin_D._Yalom

Le non-travail peut représenter une souffrance. Le jeu permet de prendre la distance nécessaire pour entamer une réflexion. Participer à cette démarche s'inscrit dans l'amorce de la réflexion, est le début d'un long parcours.

Une variété de possibilités existe mais, un conseil convient mieux au temps « t ». Il coexiste une diversité de façon de réagir, mais, une seule possède davantage de sens à un moment précis. Il est intéressant d'aborder pourquoi la proposition fait sens pour la personne.

Reformuler avec ses mots permet de s'approprier les conseils car la question du sens est ancrée dans sa vie. La personne peut être invitée à reformuler le conseil et l'écrire sur un journal de bord ; cela favorise le passage à l'action.

On peut jouer sans connaître la situation personnelle de l'individu car on ne répond pas à une situation particulière ; on reste au niveau de la réaction, des ressources ou outils que la personne peut mobiliser. Les différents événements nommés au cours du jeu peuvent être perçus de manière différente par chaque participant et cela exercera une influence sur les choix posés.

Face à une situation quelle qu'elle soit, il y a plusieurs de façon de réagir pour favoriser la réflexion. Le postulat du jeu est que chaque individu est capable de trouver des idées pour réagir face à une situation. Chacun est acteur de ce qui lui arrive : on est acteur de ce choix-là ; il y a une seule manière de réagir qui va attirer la personne.

Au cours de la séance collective, on peut proposer de faire un tour de table et formuler ce que l'on a retenu afin de se rendre compte qu'il est possible de trouver des ressources pour faire face aux situations que l'on rencontre.

Le jeu est basé sur une dimension participative : on sollicite les conseils des pairs ; ceux-ci apportent des pistes, et chaque participant peut s'en saisir. Le jeu est conçu comme un outil de médiation. Chaque participant peut se sentir utile en prodiguant des conseils et bénéficie de l'appui des autres, sollicite les avis.

L'animateur écoute les échanges, ce qui se déroule au sein du groupe. Des questions sont mises en discussion en fonction du public. On peut créer une nouvelle carte à partir d'une difficulté que la personne rencontre actuellement. Dans le débat, le contexte socio-économique a son importance. Le jeu se compose également de cartes roses, des cartes « brise-glace » à utiliser si les participants ne se connaissent pas. Il est important de laisser les personnes s'immerger dans le jeu, les diverses situations avant de les inviter à prendre du recul.

Quinze jours après, une séance réflexive individuelle peut être proposée afin d'interroger les idées qui ont été retenues au cours du jeu collectif. L'idée est de revenir avec le journal de bord et éventuellement réfléchir à la notion de « hasard », trouver des manières d'être ou d'agir pour faire face à des situations. Des questions individuelles vont sans doute être abordées lors de cette séance.

Le jeu doit être considéré non pas comme une finalité en soi mais comme une « brique » qui a sa place dans le processus d'accompagnement. Il permet d'aborder la question du sens souvent occultée dans les démarches de recherche d'emploi ou de formation.