

**Cahier de formation n°1**  
**(à visée professionnalisante)**  
**Accompagnement existentiel**  
**- éléments de base -**  
**[Approche socio-existentielle critique]**

**Irène Pereira**

**Année 2021**

**Sommaire :**

**Introduction**

**1. Les conditions sociales**

**2. La subjectivité entre conditions sociales et condition existentielle**

**3. Pratiques existentielles et militantisme existentiel**

**Fiches pratiques :**

**Fiche 1. Déontologie professionnelle dans les pratiques existentielles.**

**Fiches 2. Grille d'analyse d'entretiens ou de récits de vie**

**Fiche 3. La pratique du journal existentiel**

**Fiche 4. Les pratiques d'accompagnement existentiel**

**Fiche 5. Approches existentielles dans le cadre professionnel**

**Bibliographie sur l'existentialisme**

**Bibliographie sur les pratiques philosophiques existentielles**

**Lexique existentiel**

## Introduction

L'expression d'accompagnement existentiel doit être ici distinguée de plusieurs termes avec lesquelles elle pourrait être confondue. L'accompagnement doit être distingué du coaching. Cette dernière approche est issue du sport pour ensuite s'être développée dans le monde de l'entreprise. Le coaching est orienté vers la recherche de performance. Il s'agit d'une approche qui vise à rendre les personnes plus performantes en s'appuyant sur des techniques qui se veulent efficaces.

L'expression d'accompagnement existentiel doit être également distinguée de celle de développement personnel. Celui-ci désigne un ensemble d'approches qui sont tournées vers la réalisation de soi ou l'accomplissement de soi dans la lignée de la psychologie humaniste (Maslow, Rogers...). Aujourd'hui, sous l'influence de la psychologie positive, le développement personnel peut être tourné vers l'optimisation de soi.

L'accompagnement existentiel désigne plutôt un ensemble de pratiques qui visent à aider des personnes qui sont confrontées à des épreuves de vie : ces épreuves pouvant être des épreuves sociales ou des épreuves existentielles. L'accompagnement existentiel peut intervenir dans des situations de rupture biographique – choix d'orientation d'études, reconversion professionnelle, retraite – ou des situations de crise existentielle provoquées par une épreuve de la vie : chômage, maladie, deuil...

Le terme existentialiste peut référer à plusieurs courants de recherche : les philosophies existentialistes (Kierkegaard, Heidegger, Jaspers, Sartre...), les psychologies existentielles (Frankl, May, Yalom...), les sciences sociales (Arnsperger, Martuccelli...). L'approche de cette formation s'appuie principalement sur la philosophie, en particulier sur des éléments de la philosophie existentialiste. Elle porte plus largement sur un champ de la philosophie qui pourrait être qualifié d'existentiel et qui a trait aux questions en relation avec l'existence : le sens de l'existence, l'angoisse de la mort, l'angoisse de la liberté ect... Elle n'est pas destinée en priorité à des personnes qui souhaitent développer une activité en thérapie existentielle.

L'accompagnement existentiel dont il est question ici est destiné en priorité à des praticiens ou des praticiennes qui viennent du champ de l'éducation et de la formation, voire du travail social. De ce fait, l'auteur qui nous sert de référence est Paulo Freire dont l'œuvre croise à la fois la théorie sociale et la philosophie existentialiste. L'objectif est de fournir une relation d'accompagnement et d'aide à des personnes qui sont confrontées à des épreuves de la vie. Cet accompagnement ne relève pas du champ de la psychothérapie et encore moins de l'approche médicale et ne peut s'y substituer lorsque celui-ci est nécessaire. Tout au plus peut-il être un complément.

La perspective existentielle qui est développée dans cette formation est qualifiée de socio-existentielle critique. Ce qualificatif renvoie à deux dimensions qui distinguent cette approche en particulier de celles qui relèvent de la psychologie existentielle au sens strict. La psychologie en règle générale tend à centrer son approche sur la personne sans prise en compte du contexte social. Dans l'approche socio-existentielle critique, l'analyse des conditions sociales constitue une étape importante et même préalable à l'approche existentielle au sens strict.

La deuxième dimension qui caractérise cette approche existentielle est de se situer dans un cadre plus philosophique que psychologique. La différence entre la philosophie et la psychologie (en tant que science positive), c'est que la philosophie a un rapport critique aux concepts qu'elle utilise. Ainsi, des idées qui peuvent être considérées comme des affirmations de base de la psychologie existentielle sont, dans une approche philosophique, l'objet d'une problématisation critique qui fait apparaître les dimensions de choix axiologiques qu'elles impliquent.

# 1. Les conditions sociales.

Comme il a été souligné en introduction, l'approche socio-existentielle critique suppose de partir d'une analyse des conditions sociales. Cette analyse est importante pour éviter d'attribuer aux personnes une responsabilité relativement à des faits qui en réalité relèvent de fonctionnement sociaux. Cette tendance à orienter la focale uniquement vers le sujet se trouve non seulement dans la psychologie, mais également dans la philosophie existentialiste, par exemple dans l'œuvre du premier Sartre (dans son livre *L'être et le néant* ou sous une forme plus accessible, sa conférence « L'existentialisme est un humanisme »). Par exemple, le fait qu'une personne ne trouve pas de sens à son travail ne provient pas nécessairement de son incapacité à trouver du sens, mais de l'existence par exemple de « bullshit jobs » (Greaber). Il est donc important d'analyser les conditions sociales avant d'entreprendre une approche existentialiste d'une situation.

L'approche socio-existentielle critique partage l'idée, avec par exemple la sociologie clinique (voir par exemple l'œuvre de Vincent de Gaulejac), que la compréhension de la subjectivité doit prendre en compte la place que cette subjectivité occupe dans le monde social. Mais à la différence de la sociologie critique, la subjectivité n'est pas abordée ici à partir de la psychanalyse, mais de la philosophie existentialiste.

L'analyse des conditions sociales repose dans l'approche socio-existentielle critique sur la notion de réification. Cette notion est comme toute notion philosophique problématique (voir par exemple la discussion qu'en propose Axel Honneth dans son ouvrage *La réification*). Une des difficultés de cette notion, c'est qu'en réalité la réification recouvre sous un même terme plusieurs processus qu'il est important de distinguer.

La notion de réification au sens le plus général désigne le fait de traiter une personne comme si elle était un objet. On peut à partir de là distinguer plusieurs processus de réification :

## 1) La réification interpersonnelle :

La réification interpersonnelle renvoie plutôt à des dimensions de la situation qui renvoient à des relations morales entre des personnes. La dynamique de groupe peut produire des relations de pouvoir où des personnes se trouvent réifiées par d'autres personnes. Il faut néanmoins veiller à bien distinguer les relations sociales (interpersonnelles) et les rapports sociaux (structurels).

Mais la réification interpersonnelle n'est qu'une dimension de la réification. Or bien souvent, les approches psychologisantes se limitent à ce type de relation de réification parlant par exemple d'un pervers narcissique qui serait à l'origine de la réification dans les situations de travail. (voir par exemple *Le harcèlement moral* de Marie-France Hirigoyen).

## 2) La réification impersonnelle :

La réification impersonnelle désigne un ensemble de mécanismes sociaux qui produisent de la réification du fait du fonctionnement d'un système économique, comme le système capitaliste, ou plus spécifiquement d'une organisation, comme par exemple une entreprise.

La réification impersonnelle peut se trouver à l'œuvre dans la vie quotidienne. Ce phénomène a été décrit, entre autres par Jürgen Habermas, comme la colonisation du monde vécu par le système. Cela signifie que la vie quotidienne se trouve dominée par une rationalité technique qui provient du marché (logiques consuméristes) ou de l'organisation administrative (logiques bureaucratiques). Les œuvres de Kafka, telles que *Le château* ou *Le Procès*, mettent en scène de

manière métaphorique l'angoisse de la réification de la subjectivité moderne par la domination de la rationalité bureaucratique. Il ne faut pourtant pas croire que ce type de réalité a disparu comme le montre au contraire Béatrice Hibou : La bureaucratisation du monde à l'ère néolibérale (ou encore le livre de David Graeber : Bureaucratie).

On peut même dire que cette angoisse s'est accentuée sous l'effet de la « vie algorithmique » (Eric Sadin). Il s'agit de la manière dont les technologies numériques produisent une colonisation du monde vécu.

Sur le plan écologique, la nécrophilie désigne chez Paulo Freire (terme qu'il reprend d'Erich Fromm) la tendance du système capitalisme à traiter toute réalité vivante comme une chose morte. Cette tendance s'oppose à la biophilie qui est le respect du vivant.

La réification impersonnelle peut également se trouver à l'œuvre dans des organisations de travail. Elle peut prendre deux formes :

- a) le harcèlement institutionnel qui provient de la mise en œuvre de logiques managériales qui engendrent chez les employés de la souffrance au travail et conduit à l'augmentation des risques psycho-sociaux.
- b) la maltraitance institutionnelle qui provient du fonctionnement d'une administration relativement à ses usagers.

### **3) L'oppression sociale ou la réification liée à des rapports sociaux de pouvoir :**

Il existe également des processus de réification qui tiennent à la place que les personnes occupent dans les rapports sociaux de pouvoir. Les rapports sociaux de pouvoir sont des rapports structurels qui traversent l'ensemble de la société : le classisme, le sexisme, le racisme, le validisme ect...

Simone de Beauvoir (dans Le deuxième sexe) au sujet des femmes ou Frantz Fanon (dans Peaux noires, masques blancs) au sujet des personnes noires ont analysé la réification de deux groupes socialement dominés et les effets de ces processus sur la conscience des personnes qui y sont confrontés.

Si on prend l'exemple des femmes, elles peuvent être par leurs positions sociales confrontées à des expériences de réification (comme par exemple des violences sexuelles) ou à l'angoisse d'être confrontées à des processus de réification sexiste. Le fait pour une femme de subir des violences sexistes peut avoir des effets sur sa subjectivité en produisant de la souffrance et de l'angoisse.

L'intervention féministe (et avant la thérapie radicale féministe) ont mis en lumière l'importance pour une approche des violences sexistes d'aider les femmes à conscientiser la dimension sociale des violences qu'elles ont subies. Il ne s'agit pas seulement d'une réification interpersonnelle, mais d'une oppression sociale.

**Application dans l'accompagnement existentiel :** Il est donc important pour une personne qui met en œuvre un accompagnement existentiel d'être en capacité d'analyser ces différents processus de réification, et en particulier les processus de réification sociale. Il est pour cela fondamental de lire des ouvrages de sciences sociales qui permettent d'acquérir des connaissances à ce sujet : sociologie clinique du travail, psychodynamique du travail, féminisme matérialiste (ou

plus exactement paradigme féministe matérialiste de l'intersectionnalité), théorie critique de la vie quotidienne) ect...

Il est important de pouvoir expliquer à la personne les mécanismes sociaux à l'œuvre dans la situation dans laquelle elle se trouve. On voit en effet actuellement, y compris chez les psychothérapeutes, nombre de personnes qui ne sont pas capables d'expliquer les mécanismes sociologiques de la souffrance au travail ou encore des violences sexistes.

**Références : quelques références pour analyser différents processus de réification sociaux :**

Corbeil, Janine. "Les paramètres d'une théorie féministe de la psychothérapie." Santé mentale au Québec 4.2 (1979): 63-86.

Dejours, Christophe et Isabelle Gernet. Psychopathologie du travail. Elsevier Masson, 2016.

Kergoat, Danièle. Se battre, disent-elles... Dispute (La), 2012.

Rosa, Hartmut. Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive. La découverte, 2012.

## **2. La subjectivité : entre conditions sociales et condition existentielle**

Néanmoins, si l'on réduit toute action humaine au social, on est alors confronté à deux difficultés. La première c'est que l'approche par le social permet de saisir des comportements collectifs, mais plus difficilement les actions individuelles et la subjectivité. La deuxième difficulté est l'écueil inverse de l'hyper-responsabilisation du sujet, c'est sa déresponsabilisation qui peut aboutir à un fatalisme social. Pour essayer d'éviter ces écueils, Paulo Freire distingue, dans *Pédagogie de l'autonomie*, entre le déterminisme et les conditions sociales. Dans la perspective socio-existentielle qui est la sienne, l'être humain n'est pas déterminé socialement. Il est placé dans des conditions sociales données. Mais, il garde une liberté d'action qui est liée au fait qu'étant un être conscient, il lui appartient de donner un sens à ces conditions sociales en fonction de son projet. L'objectif de Paulo Freire est de prendre en compte l'existence de conditions socio-historiques, tout en luttant contre la conscience fataliste que peut engendrer la prise de conscience des déterminismes sociaux.

### **1) La condition existentielle.**

Comme il a été mis en lumière dans la première partie, l'accompagnement socio-existential suppose de commencer par analyser la situation sociale. Il s'agit de ce fait de distinguer dans les épreuves de la vie, celles qui relèvent des épreuves sociales et celles qui relèvent des épreuves existentielles. En réalité, ces deux dimensions ne sont pas totalement distinguables. Néanmoins, la source de souffrance qu'elle engendre n'est pas de même nature et les moyens d'agir face à cela ne sont pas du même ordre. Par exemple, une personne qui est malade est confrontée à une épreuve existentielle. Mais cette épreuve existentielle peut se doubler d'une épreuve sociale si par exemple elle perd son emploi du fait de la maladie.

Les épreuves existentielles sont liées à la condition existentielle de l'être humain. Cette condition existentielle est celle d'un être qui a conscience d'exister et de sa finitude, ce qui veut dire de la mort. Cela amène certains philosophes existentialistes à distinguer la vie biologique de l'existence par cette conscience de soi et de sa mort.

Le psychologue Irvin Yalom dans *Psychothérapie existentielle* distingue quatre enjeux existentiels principaux :

- l'angoisse de la mort.
- l'absence de sens de l'existence
- l'angoisse du choix que suppose la liberté et la responsabilité
- la solitude existentielle qui est le fait que la souffrance a tendance à nous isoler et que nous sommes seuls face à notre propre mort.

La relation à autrui est marquée par deux pôles contradictoires : le risque de réification et l'intersubjectivité qui se caractérise par le dialogue. Cette importance accordée au dialogue est présente chez Paulo Freire (via les philosophies existentialistes de Martin Buber et Karl Jaspers). Nous voulons échapper à l'angoisse existentielle dans la relation intersubjective à autrui, mais nous sommes confrontés au risque de réification (ou de chosification dans le vocabulaire de Sartre).

Le philosophe existentialiste Karl Jaspers pour sa part appelle « situation-limite », les situations existentielles auxquelles l'être humain est confronté : la maladie, la mort, les hasards de l'existence, la culpabilité, les remords ect... Ces situations sont source d'une souffrance existentielle.

La condition existentielle de l'être humain a une dimension tragique liée au caractère absurde de sa situation. L'être humain ne possède pas d'explications scientifiques lui permettant de donner un

sens à l'existence du monde, à son existence et à sa mort. Cette absence de sens est source d'angoisse existentielle. Les épreuves de vie liées à cette angoisse existentielle sont sources de souffrance.

## **2) Projet, sens de l'existence et authenticité**

Sartre affirme dans son œuvre la liberté du sujet humain. Pour lui, l'être humain a la capacité de donner un sens à son existence. Certes l'existence de l'univers est absurde et l'être humain est confronté à sa propre finitude – à sa mort -, mais il a la possibilité de donner un sens à son existence par un projet qui oriente cette existence. De ce fait, vivre une vie authentique, c'est assumer sa liberté et sa capacité à choisir son projet de vie en fonction de ses propres valeurs. Ainsi pour Sartre, l'être humain est toujours libre, non pas de réussir à réaliser ses projets, mais d'essayer de les réaliser.

La notion de projet qui oriente le sens de la vie chez Sartre rejoint la question du sens de la vie chez le psychiatre existentialiste Viktor Frankl. Pour Frankl, l'être humain est capable de faire face aux épreuves de la vie – qu'elles soient sociales ou existentielles-, s'il est capable de donner un sens à sa vie. Néanmoins, chez Sartre, le projet originel d'une personne est choisi lors de son enfance et oriente l'ensemble de son existence. Pour Frankl, l'être humain peut être amené à modifier les projets qui donnent sens à son existence en fonction des épreuves de vie auxquels il est confronté.

De ce fait, Sartre comme Frankl sont amenés tous les deux à prendre l'exemple de la maladie. Dans Cahier pour une morale, Sartre explique que le malade n'est pas privé de sa liberté. Certes il n'a pas les mêmes possibilités qu'une personne valide, mais il a d'autres possibilités. Pour Frankl, c'est la capacité de l'être humain à continuer à donner sens à sa vie en fonction de la situation dans laquelle il se trouve qui permet à l'être humain de résister au désespoir.

L'approche existentialiste ne nie pas les dimensions tragiques de l'existence, mais vise à aider les êtres humains à affronter les épreuves liées au tragique de l'existence. Pour le psychiatre Viktor Frankl, le but de l'existence n'est pas le bonheur. En effet, le bonheur est un état de plénitude stable dans le temps qui suppose que l'être humain soit capable de rester heureux face à quelques épreuves de la vie auquel il est confronté. Or il paraît inhumain qu'une personne puisse rester heureuse lorsqu'elle perd un être cher. Il semble normal qu'elle traverse un moment de chagrin et de deuil. Or surmonter cette épreuve consiste à continuer à trouver un sens à sa vie en dépit de la disparition d'un être cher. De ce fait, le bonheur n'est-il qu'un effet qui peut arriver de surcroît par rapport au fait d'être capable de donner un sens à sa vie.

## **3) Doutes existentiels**

Néanmoins, sur le plan philosophique, la conception existentialiste de l'existence pose plusieurs difficultés. Tout d'abord, comme cela a déjà été rappelé, il y a une incompatibilité entre le fait de considérer la réalité sous l'angle déterministe, comme dans la sociologie explicative, et le fait d'affirmer que l'être humain est un sujet libre.

La difficulté est la suivante. En mettant en avant les déterminismes sociaux, la sociologie met en lumière les contraintes sociales qui pèsent sur les personnes et en particulier les personnes les plus socialement vulnérables, mais au risque d'excuser également les bourreaux de leurs responsabilités. A l'inverse, la philosophie du sujet vient rappeler leurs responsabilités morales aux puissants, mais au risque d'accabler également les victimes. En définitive, Paulo Freire tranche ce problème théorique, par un choix éthique, celui d'être du côté des opprimé-e-s.

Une autre limite qui pourrait être soulignée de l'approche existentielle, c'est comme la résilience, de trop exiger des capacités du sujet individuel. Quelque soit les conditions sociales extérieures, la subjectivité devrait être en capacité de résister, y compris dans des camps de concentration. On trouve la même idéologie en entreprise où le sujet devrait être capable de trouver un sens à son travail, mais également de résister à toutes les conditions de travail. Face à cet individualisme de l'approche existentielle, Paulo Freire a mis en avant l'importance également d'un empowerment collectif pour transformer la réalité sociale.

De ce fait, la subjectivité est toujours confrontée au doute que son sentiment d'avoir effectué un choix libre et personnel n'était peut-être qu'une illusion. La subjectivité n'est peut être que construite en réalité par les conditions sociales. Ainsi, lorsque le sujet pense vivre une vie authentique, ce moi authentique et sa conception de la vie authentique, ne sont peut-être qu'une construction historico-sociale. Le fait même de se considérer comme un sujet, un individu libre, qui aspire à une vie authentique, est considéré souvent comme une conséquence des sociétés modernes libérales et individualistes.

Mais non seulement, le fait de se considérer comme un sujet n'est peut-être qu'une illusion, mais même si cela était possible, on pourrait également s'interroger sur le fait de savoir s'il est souhaitable de s'affirmer comme un sujet. En effet, le bouddhisme par exemple semble se donner davantage comme objectif d'amener la subjectivité individuelle à se considérer comme une illusion et comme le membre d'un grand tout. Il est possible de critiquer l'individualisme moderne au regard entre autres du fait qu'il a conduit chaque être humain à se considérer comme un individu séparé de la nature et des autres êtres vivants.

Néanmoins, il est possible de remarquer que l'aspiration à pouvoir mener une existence authentique, se trouve chez un certain nombre de mouvements sociaux modernes : mouvement anarchiste ou libertaire, féministe ou LGBTI. Une personne homosexuelle ou transgenre aspire à mener un certain type d'existence y compris si cela est condamné par la société. Elle peut être parfois prête à sacrifier sa famille, son travail et son confort personnel pour pouvoir vivre en adéquation avec elle-même. Il est donc possible de reconnaître qu'en dépit du caractère problématique de la philosophie du sujet existentialiste et de son aspiration à l'authenticité, elle correspond bien, comme l'a souligné le philosophe Charles Taylor (dans *Le malaise de la modernité*) à une aspiration à l'émancipation.

Cependant, si l'on admet le caractère légitime qu'il peut y avoir à vouloir donner à sa vie le sens que l'on pense vouloir lui donner, pour autant reste le caractère possiblement illusoire d'une telle aspiration. Paul Ricoeur a formulé la dialectique que met en œuvre le doute existentiel à travers les notions d'archéologie et de téléologie de la conscience. L'archéologie de la conscience consiste à mettre en lumière la manière dont la subjectivité a été construite en particulier par les conditions sociales. Mais cette archéologie de la conscience est menée pour permettre à la conscience de s'affirmer davantage comme un subjectivité libre. De ce fait le sujet n'est pas libre en soi, comme chez Sartre (dans sa première philosophie), détaché de toutes les conditions sociales, mais l'affirmation de soi comme un sujet libre est un processus. Il est ainsi possible de rapprocher cette dialectique chez Ricoeur, entre archéologie et téléologie de la conscience, du processus de conscientisation chez Freire, ou de la méthode progressive-regressive chez Sartre.

Imaginons deux frères jumeaux : ils ont le même patrimoine génétique – ce sont des vrais jumeaux-, ils ont été élevés par les mêmes parents. Pourtant, leurs personnalités sont différentes. Ces divergences tiennent peut être à certaines expériences sociales différentes. Mais peut-être également sous une forme existentielle commencent à apparaître entre eux des projets existentiels différents : l'un se rêve écrivain, tandis que l'autre se rêve sportif. L'approche existentielle ne prend



pas en compte pour analyser une personne, le passé qui l'a construit, mais également ses aspirations futures.

**Application dans l'accompagnement existentiel :** L'approche socio-existentielle critique consiste donc à prendre en compte les conditions sociales passés qui ont construit une personne, à prendre en compte également les conditions sociales de la situation dans laquelle cette personne se trouve, mais également à prendre en compte ses projets qui la conduisent à se projeter dans le futur en fonction des valeurs qui lui sont propres.

L'accompagnement existentiel est comme on l'a vu dans un premier temps tourné vers l'analyse des conditions sociales de la situation dans laquelle se trouve une personne confrontée à des épreuves de l'existence. Mais cet accompagnement existentiel consiste également, dans le respect de ses valeurs, à l'aider à formuler des projets qui donnent un sens à sa vie en accord avec ses valeurs personnelles.

### 3. Pratiques existentielles et militantisme existentiel

#### 1) Les pratiques existentielles

Comme on l'a vu, dans une première étape, l'accompagnement existentiel aide la subjectivité à analyser les conditions sociales de la situation à laquelle elle a été confrontée ou elle est encore confrontée. La deuxième étape consiste à déterminer les valeurs de la subjectivité et les projets qui peuvent donner un sens à son existence relativement aux possibilités ouvertes par la situation. Néanmoins, il ne suffit pas d'identifier quels sont les projets que l'on souhaite réaliser pour donner un sens à son existence, il faut également développer les capacités à poursuivre ces projets.

Les philosophes de l'Antiquité, comme Aristote, concevaient la vertu comme une recherche d'excellence morale acquise par la pratique et l'habitude. On trouve chez le philosophe stoïcien Épictète une conception de la liberté qui n'est pas sans rappeler celle de l'existentialisme de Sartre. Certes chez les stoïciens, le monde est un cosmos qui a un sens en lui-même et la réalité est soumise à un déterminisme strict, voire même téléologique. Mais Épictète distingue entre ce qui dépend de soi et ce qui ne dépend pas de soi. Or le soi est absolument maître de ses représentations et de ses jugements qu'il peut parvenir à maîtriser par l'exercice.

L'ensemble de ces pratiques qui permettent aux philosophes dans l'Antiquité de développer leur maîtrise d'eux-mêmes et leurs capacités d'agir, Pierre Hadot les appelle des « exercices spirituels ». Il est néanmoins possible dans un sens plus existentialiste de les appeler « pratiques existentielles » à la suite d'Emeline de Bouver. Les pratiques existentielles sont des pratiques de subjectivations qui visent la transformation de soi par soi. Xavier Pavie, dans ses travaux sur les « exercices spirituels » dans la philosophie depuis l'Antiquité, distingue entre autres pratiques : la lecture philosophique, l'écriture philosophique, le dialogue, la méditation philosophique ect...

Il est possible de constater que certaines de ses pratiques sont encore dans une certaine mesure utilisées dans les psychothérapies et entres autres les thérapies existentielles : le dialogue socratique, la bibliothérapie, l'écriture thérapeutique ect...

Dans la lignée de l'identité narrative chez Paul Ricoeur, il est possible de s'intéresser à la manière dont les pratiques d'écriture de soi – le récit de vie, l'écriture d'un journal ect... - peuvent constituer des pratiques existentielles qui visent à déterminer les valeurs qui nous sont propres, à réfléchir aux projets qui peuvent donner un sens à son existence, à développer une force d'âme intérieure.

Ainsi, on trouve dans *Les pensées pour moi-même* de l'empereur Marc-Aurèle une forme d'écriture de soi qui vise à développer une force intérieure, une citadelle intérieure, visant à aider la subjectivité à résister aux épreuves de la vie.

#### 2) Du militantisme existentiel au militantisme social

Ces pratiques existentielles, chez Emeline de Bouver, constituent la base du militantisme existentiel. Elle rapproche le militantisme existentiel théorisé par Christian Arnsperger de l'activisme spirituel de la féministe Gloria Anzaldúa. Pour cette dernière, l'activisme spirituel constitue un ensemble de pratiques qui ne visent pas à nous replier sur nous mêmes, mais à renforcer notre intériorité pour nous rendre capables de nous engager dans un militantisme social. De ce fait, contrairement à ce qu'affirme Murray Bookchin, il n'y aurait pas lieu d'opposer militantisme existentiel et militantisme social.

Il est possible de rappeler également que pour Sartre, l'existentialisme ne s'oppose pas à l'engagement social. Au contraire, l'engagement social est une conséquence de l'existentialisme dans la mesure où en affirmant la liberté du sujet, chacun et chacune est responsable, par son engagement ou son non-engagement, du visage de l'humanité dans son ensemble.

Ainsi les pratiques existentielles visent tout d'abord à développer la « cohérence » (Freire) ou « l'intégrité » (hooks) de la subjectivité, ce qui signifie la cohérence entre ce que je pense, ce que je dis et ce que je fais. De ce fait, les pratiques existentielles permettent de développer le courage moral de la subjectivité afin de lutter contre la « culture du silence » (Freire) des organisations pour faire entendre une « voix différente » (hooks). La dissidence éthique est la capacité à faire entendre une voix différente y compris contre le groupe. La subjectivité ne peut pas totalement abandonner sa conscience critique au nom du militantisme social.

C'est sur la base de cette capacité de dissidence éthique que la subjectivité peut s'engager dans un militantisme social dont l'objectif est d'agir collectivement pour transformer les conditions sociales qui sont à l'origine de la souffrance sociale.

**Application dans l'accompagnement existentiel :** L'accompagnement existentiel s'appuie sur des pratiques existentielles qui visent à aider la personne à développer une liberté intérieure qui l'aide à résister à la colonisation du monde vécu par le système et à la réification de l'existence en général.

## Fiches pratiques :

### Fiche 1. Déontologie professionnelle dans les pratiques existentielles.

1. Les pratiques existentielles relèvent de la philosophie et/ou de l'accompagnement en formation. Il ne s'agit en aucune manière de pratiques médicales ou pouvant se substituer à l'aide d'un psychologue, d'un psychothérapeute ou d'un psychiatre (ces trois dernières professions renvoient à des titres professionnels réglementés). Tout comportement contraire à cela pourrait être assimilé à l'exercice illégal de la médecine ou à une usurpation de titre professionnel.

Il appartient à toute personne mettant en œuvre des pratiques existentielles d'orienter les personnes avec qui elles travaillent, si besoin, vers des professionnels du champ médical et médico-social.

2. La déontologie en matière de pratiques existentielles implique d'éviter tout abus de confiance et de respecter les croyances et les valeurs de la personne accompagnée dans la limite de la loi. Les praticiens et les praticiennes existentielles doivent s'abstenir de tout comportement d'emprise mentale et sectaire. Selon la Miviludes, la dérive sectaire se définit comme « un dévoiement de la liberté de pensée, d'opinion ou de religion qui porte atteinte à l'ordre public, aux lois ou aux règlements, aux droits fondamentaux, à la sécurité ou à l'intégrité des personnes. Elle se caractérise par la mise en œuvre, par un groupe organisé ou par un individu isolé, quelle que soit sa nature ou son activité, de pressions ou de techniques ayant pour but de créer, de maintenir ou d'exploiter chez une personne un état de sujétion psychologique ou physique, la privant d'une partie de son libre arbitre, avec des conséquences dommageables pour cette personne, son entourage ou pour la société. »

3. La déontologie implique de respecter la discrétion professionnelle relativement aux situations confiées lors de l'accompagnement.

Il est néanmoins nécessaire de rappeler que la non-dénonciation de crimes est passible de sanctions juridiques : « est le fait, pour quiconque ayant connaissance d'un crime dont il est encore possible de prévenir ou de limiter les effets, ou dont les auteurs sont susceptibles de commettre de nouveaux crimes qui pourraient être empêchés, de ne pas en informer les autorités judiciaires ou administratives. »

4. Les praticiens et praticiennes existentielles doivent être attentifs à la lutte contre les discriminations. Ils et elles ne doivent pas encourager des idées à caractère discriminatoire contraires à la loi. Ils et elles doivent promouvoir le respect des droits humains, des principes démocratiques et de justice sociale.

5. Les praticiens et praticiennes existentielles sont libres de refuser un accompagnement. Dans ce cas, ils doivent conseiller l'aide d'un autre professionnel. Ils peuvent eux-mêmes solliciter une aide professionnelle, en particulier d'une autre personne qualifiée dans un autre domaine professionnel.

6. L'accompagnement proposé peut être individuel ou collectif et s'appuyer dans ce cas sur une dynamique de groupe qui aide à développer une puissance d'agir collective.

7. Il est recommandé aux praticiens et praticiennes existentielles de recourir à une supervision. Celle-ci peut être garantie par le cadre collectif du séminaire « approches existentielles multiréférentielles ».

## Fiches 2. Grille d'analyse d'entretiens ou de récits de vie :

L'enjeu de l'analyse consiste à s'intéresser au poids des conditions sociales sur l'action humaine et de la situation, mais également sur les marges de choix des personnes et leur subjectivité.

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Verbatim de l'entretien | Analyse sociologique : les conditions sociales              | Analyse existentielle : thématiques existentielles et choix effectués par les personnes. |
|                         | - rapports sociaux de sexe et de genre                      | - liberté, choix, responsabilité   |
|                         | - rapports sociaux de classes et rapport sociaux au travail | - conscience morale, culpabilité, remords  |
|                         | - rapports sociaux de racisation                            | - épreuves existentielles : maladie, mort ect...   |
|                         | - rapports sociaux validistes                               | - sens de la vie   |
|                         |   | - solitude existentielle et relations à autrui   |

### Fiche 3. La pratique du journal existentiel

Le journal existentiel, mais il peut y en avoir plusieurs en réalité, est un journal orienté sur les thématiques existentielles.

On peut distinguer au moins deux grands types de journaux existentiels :

– Le journal existentiel à visée philosophique : c'est un journal qui est tenu régulièrement par une personne et qui vise à une réflexion plus générale sur le sens de l'existence, sur des thématiques philosophiques existentielles. Il peut en particulier se nourrir d'épisodes de vie, de lectures philosophiques, de commentaires de livres de fictions, de films ou d'oeuvre d'art.

– Le journal de crise existentielle : C'est un journal existentiel qui est tenu par une subjectivité à l'occasion d'une bifurcation ou d'une rupture biographique, plus précisément d'une situation qui provoque une crise existentielle. Il peut s'agir par exemple du journal qui est tenu par une personne lors de l'annonce d'une maladie grave.

Références :

Baeza, Carole. « Ecriture créative des carnets de route et expérience d'une maladie chronique: une forme d'auto-éducation thérapeutique accompagnée. » *TransFormations-Recherche en Education et Formation des Adultes* 5 (2011).

Hess, Remi, and Gabriele Weigand. « L'écriture du journal et de la correspondance, une éducation tout au long de notre vie. » *Revista europea de etnografía de la educación* 5 (2008): 76-87.

Lahire, Bernard. « De la réflexivité dans la vie quotidienne : journal personnel, autobiographie et autres écritures de soi. » *Sociologie et sociétés*, volume 40, number 2, automne 2008, p. 165–179. <https://doi.org/10.7202/000652ar>

Salesse, M. S., J-F. Saucier, and C. Mavrikakis. « Les bienfaits de l'écriture chez les malades chroniques... où en sont les recherches?. » *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence* 63.1 (2015): 53-60.

#### **Fiche 4. Les pratiques d'accompagnement existentiel :**

– L'entretien dialogique existentiel ou maïeutique :

Sarfati Georges-Elia, « Chapitre 53. Les principales règles du dialogue socratique », dans : , Manuel d'Analyse existentielle et de Logothérapie. sous la direction de Sarfati Georges-Elia. Paris, Dunod, « Psychothérapies », 2021, p. 179-181. URL : <https://www.cairn.info/—page-179.htm>

– L'animation de discussion de groupe: discussion à visée philosophique existentielle, espaces d'encouragement (Brave space), groupes d'auto-support (ou d'entre-aide):

Bernaud Jean-Luc, 3. Animer des groupes. « Chapitre 6. Construire et gérer un dispositif d'intervention », dans : , Traité de psychologie existentielle. Concepts, méthodes et pratiques, sous la direction de Bernaud Jean-Luc. Paris, Dunod, « Univers Psy », 2021, p. 177-200. URL : <https://www.cairn.info/—page-177.htm>

– Le récit de vie : construction d'un récit de vie et analyse existentiel du récit

Ehrlich Irene, Gastal de Castro Fernando, « Psychanalyse existentielle et sociologie clinique », dans : Vincent de Gaulejac éd., La recherche clinique en sciences sociales. Toulouse, Érès, « Sociologie clinique », 2013, p. 67-84. DOI : 10.3917/eres.massa.2013.01.0067. URL : <https://www.cairn.info/—page-67.htm>

Sarfati Georges-Elia, « Chapitre 72. Le Logo-récit ou l'autobiographie dirigée », dans : , Manuel d'Analyse existentielle et de Logothérapie. sous la direction de Sarfati Georges-Elia. Paris, Dunod, « Psychothérapies », 2021, p. 259-270. URL : <https://www.cairn.info/—page-259.htm>

– Le commentaire existentiel : de textes philosophiques, de films, d'extrait de fictions, d'extrait d'auto-biographies ou de biographie, de tableaux ou de photographie

Bernaud Jean-Luc, 2. Médiatiser : le rôle des fictions « Chapitre 6. Construire et gérer un dispositif d'intervention », dans : , Traité de psychologie existentielle. Concepts, méthodes et pratiques, sous la direction de Bernaud Jean-Luc. Paris, Dunod, « Univers Psy », 2021, p. 177-200. URL : <https://www.cairn.info/—page-177.htm>

– Ecriture créative existentielle : micro-fiction, aphorismes et maximes, écriture de dialogues ect...

Hess Rémi, Mutuale Augustin, Caille Christine et al., « L'écriture du journal comme outil de formation de soi-même », Le Télémaque, 2016/1 (N° 49), p. 139-152. DOI : 10.3917/tele.049.0139. URL : <https://www.cairn.info/revue-le-telemaque-2016-1-page-139.htm>

– Créations visuelles : collages à visée existentielle

Bernaud, Jean-Luc. Encadré 10.1. Exploitation d'un collage pour explorer les valeurs (Jahn, 2018) « Chapitre 10. Psychothérapies existentielles », , Traité de psychologie existentielle. Concepts, méthodes et pratiques, sous la direction de Bernaud Jean-Luc. Dunod, 2021, pp. 275-301.

– La clarification de valeurs

Les activités de hiérarchisation et de clarifications de valeurs

## **Fiche 5. Approches existentielles dans le cadre professionnel :**

La consultation existentielle : elle peut être considérée comme une des formes de la consultation philosophique qui s'est développée ces dernières années. Elle s'adresse à des personnes qui veulent réfléchir de manière générale sur le sens de l'existence.

(Voir par exemple : La consultation philosophique, une alternative au rendez-vous chez un psy ? – <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/consulter-un-philosophe-une-alternative-au-psy-020715-97298> )

L'animation de groupe de discussion à visée existentielle : elle peut être rapprochée plutôt pour les enfants et les adolescents de la discussion à visée philosophique, et pour les adultes, du café philo. Ces pratiques vont être développées plutôt dans le secteur de l'éducation populaire : universités populaires, MJC, mais aussi: médiathèques....

L'accompagnement existentiel :

– L'accompagnement existentiel lors d'une rupture biographique : lorsque la personne envisage un changement d'emploi, une reprise d'étude... Il peut être développé dans le cadre de structures qui ont pour objectifs de traiter des thématiques liées à l'orientation d'études et professionnelle, la reconversion professionnelle ect...

– L'accompagnement existentiel lors d'une crise existentielle : lorsque la personne est confrontée au chômage, à la maladie ou au deuil par exemple. Cet accompagnement peut être mis en œuvre dans le cadre d'une structure médico-sociale.

– L'accompagnement existentiel en fin de vie : Il peut-être mis en œuvre dans le cadre d'une structure médico-sociale. Il s'adresse en particulier à des personnes qui ne recourent pas à un accompagnement spirituel religieux.

(Voir par exemple la biographie hospitalière pour les personnes gravement malades- <https://passeur-de-mots.fr/> )



## **Bibliographie sur l'existential :**

Philosophie :

Berdaieff Nicolas, L'homme et la machine [En ligne, 1933]

Camus Albert, Le mythe de Sisyphe [1942]

Heidegger Martin, « Qu'est-ce que la métaphysique ? » [1929]

Jaspers Karl, Initiation à la méthode philosophique, Paris, Payot, 1966

Kierkegaard Soren, La foule, c'est le mensonge, Variations, 2002.

Mounier Emmanuel, Introduction aux existentialismes, Paris, Gallimard, 1962.

Pascal Blaise, Les pensées

Sartre Jean-Paul, L'être et le néant [1943]

Sartre Jean-Paul, L'existentialisme est un humanisme [1946]

Sartre Jean-Paul, Questions de méthode [1957]

Sénèque, De la brièveté de la vie [En ligne]

Tillich, Paul. Le courage d'être. Vol. 6. Presses Université Laval, 1999.

Thoreau D.H. Walden ou la vie dans les bois [1854]

Philosophie de l'éducation :

Ardoino, J. (2000). Finalement, il n'est jamais de pédagogie sans projet [1]. Dans : , J. Ardoino, Les Avatars de l'éducation: Problématiques et notions en devenir (pp. 149-154). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.

Barbier René, Éducation et sagesse. La quête de sens, 2001, Albin Michel, « Question de » n° 123.

Barbier René, Questions d'éducation [En ligne], 2009.

Barbier René, Parole éducative et sujet existentiel [En ligne], 1998.

Freire Paulo, Pédagogie des opprimés [1968], Agone, 2021.

Galvani, Pascal. « Chapitre 6. L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle », Philippe Carré éd., L'autoformation. Perspectives de recherche. Presses Universitaires de France, 2010, pp. 269-313.

Krishnamurti, De l'éducation [En ligne, 1976]

PILON, Jean-Marc. « L'accompagnement existentiel en formation. » TransFormations-Recherche en Education et Formation des Adultes 2 (2009).

## Psychologie :

Abrami, Léo Michel. La recherche du sens en analyse existentielle et logothérapie. Editions L'Harmattan, 2015.

Bernaud Jean-Luc, Traité de psychologie existentielle. Concepts, méthodes et pratiques. Dunod, « Univers Psy », 2021.

Bernaud Jean-Luc, Introduction à la psychologie existentielle. Dunod, « Univers Psy », 2018.

Frankl, Victor. « Découvrir un sens à sa vie. » Montréal, Éditions de l'Homme (1988).

Yalom, Irvin D. Thérapie existentielle. Le livre de Poche, 2017.

Sarfati Georges-Elia, Manuel d'Analyse existentielle et de Logothérapie. Dunod, « Psychothérapies », 2021.

## Sciences sociales et théorie politique :

Arnsperger, Christian. Critique de l'existence capitaliste: pour une éthique existentielle de l'économie. 2005.

Arnsperger, Christian. Éthique de l'existence post-capitaliste: Pour un militantisme existentiel. 2009.

De Bouver, Émeline. « Éléments pour une vision plurielle de l'engagement politique : le militantisme existentiel », Agora débats/jeunesses, vol. 73, no. 2, 2016, pp. 91-104.

Ehrlich, Irene, et Fernando Gastal de Castro. « Psychanalyse existentielle et sociologie clinique », Vincent de Gaulejac éd., La recherche clinique en sciences sociales. Érès, 2013, pp. 67-84.

Martuccelli Danilo , « Une sociologie de l'existence est-elle possible ? », SociologieS [En ligne], Théories et recherches, mis en ligne le 18 octobre 2011.

Martuccelli Danilo , « Philosophie de l'existence et sociologie de l'individu : notes pour une confrontation critique », SociologieS [En ligne], Théories et recherches, mis en ligne le 01 juin 2010.

## Critiques :

Boockhin Murray, Changer sa vie, sans changer le monde, Agone, 2019.

Bourdieu Pierre, Méditations pascaliennes, Seuil, 1997.

## **Bibliographie sur les pratiques philosophiques existentielles:**

- Arnsperger, C. (2009). Éthique de l'existence post-capitaliste: Pour un militantisme existentiel.
- Augé, Marc. Journal d'un SDF. Ethnofiction: Ethnofiction. Média Diffusion, 2014.
- Cassou-Noguès Pierre, « Projet d'une philosophie extra-ordinaire », Methodos [En ligne], 10 | 2010
- Dossier: La philosophie comme manière de vivre, Cahiers philosophiques 2009/4 (N° 120)
- Emerson, R. W. (2014). La Confiance en soi. FV Éditions.
- Foucault, M. (1997). Histoire de la sexualité, tome III: Le souci de soi. Gallimard.
- Hadot, P. (2019). La Philosophie comme éducation des adultes. Textes, perspectives, entretiens.
- Hadot, P. (2014). La citadelle intérieure: introduction aux Pensées de Marc Aurèle. Fayard.
- Hadot, P. (2002). Exercices spirituels et philosophie antique. Albin Michel.
- Hadot, P. (2001). La philosophie comme manière de vivre. Albin Michel.
- Laugier, S. (2019). Nos vies en séries. Climats.
- Laugier, S. (2017). L'expérience de la lecture et l'éducation de soi. Le sujet dans la cite, (2), 39-53.
- Laugier, S. (2018). La cinéphilie comme éducation de soi. A contrario, (1), 95-113.
- Laugier, S. (2012). Vertus ordinaires des cultures populaires. Critique, (1), 48-61.
- Laugier, Sandra. « La voix et la vertu. » Variétés du perfectionnisme moral. Paris: Presses Universitaires de France (2010).
- Montaigne, M. E. (1834). Essais de Michel de Montaigne. Lefèvre.
- Moreau, D. (2012). L'étrangeté de la formation de soi. Le Télémaque, (1), 115-132.
- Mounier, E. (2016). Introduction aux existentialismes. République des Lettres.
- Pavie, X. (2011). L'apprentissage de soi: exercices spirituels de Socrate à Foucault. Editions Eyrolles.
- Pavie, X. (2010). La méditation philosophique. Editions Eyrolles.
- Ryner, H. (2017). Petit manuel individualiste. République des Lettres.
- Tozzi M. (2012). Nouvelles pratiques philosophiques. Lyon: Chroniques sociales.

## **Lexique existentiel :**

Absurdité (sentiment), ennui existentiel et vide existentiel : Ensemble d'états subjectifs qui sont la marque d'une absence de sens de l'existence et de projet existentiel.

Accompagnement existentiel: L'accompagnement existentiel vise à aider une personne ou un groupe de personnes face à des tournants de leur existence ou à des épreuves de l'existence. En cela, par exemple, l'accompagnement existentiel peut être considéré comme un héritier de la philosophie stoïcienne qui visait à aider les personnes à faire face aux épreuves de l'existence.

Aliénation : La notion d'aliénation s'inscrit à la fois dans une tradition marxiste et existentialiste. Elle constitue une notion à l'articulation entre le social et la conscience phénoménologique. Sur le plan de la théorie sociale (Marx, Les manuscrits de 1844), l'aliénation désigne une triple séparation entre : a) le travailleur et les moyens de production b) entre le travailleur et le produit du travail c) entre le travailleur et la capacité du travail à lui permettre de se réaliser. Dans une perspective existentialiste, l'aliénation s'oppose au désir d'authenticité et de réalisation de soi du sujet.

– l'angoisse de l'aliénation : Il est possible d'ajouter à cela l'angoisse de l'aliénation. Cette angoisse est liée au fait que le sujet craint de ne pas pouvoir mener une existence authentique sous l'effet de la pression sociale et économique.

Jaeggi, R. (2009). « Vivre sa propre vie comme une vie étrangère » : l'auto-aliénation comme obstacle à l'autonomie. Dans : Marlène Jouan éd., Comment penser l'autonomie: Entre compétences et dépendances (pp. 89-107). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.

Angoisse : L'angoisse désigne : a) chez Heidegger, une réaction face au « rien » : «Pourtant, que veulent dire ces mots : cette angoisse originelle n'advient qu'en de rares instants ? Rien d'autre que ceci : le rien nous est d'abord et le plus souvent masqué en ce qu'il a d'originel » (Qu'est-ce que la métaphysique?). b) chez Sartre, l'angoisse est la marque de la liberté, du choix et du poids de la responsabilité lié au choix et donc à la liberté: « c'est dans l'angoisse que l'homme prend conscience de sa liberté ou, si l'on préfère, l'angoisse est le mode d'être la liberté comme conscience d'être, c'est dans l'angoisse que la liberté est dans son être en question pour elle-même. »

L'analyse existentielle peut avoir pour objectif de nommer les différents types d'angoisse propre à une situation existentielle : angoisse d'aliénation, de réification, de mort, de l'absurde, de la liberté, de la solitude... Elle n'est pas dévoilement de désirs inconscient, mais clarification de ce que la conscience ne perçoit pas clairement. Elle est un effort de clarification.

Archéologie/téléologie de la conscience (Ricoeur): L'archéologie de la conscience s'intéresse à la manière dont la conscience a été conditionnée par le social. Au contraire, la téléologie de la conscience vise à développer les capacités de réflexivité et d'action de la personne.

Se constituer comme sujet implique donc un travail sur soi d'explicitation des conditions sociales de la subjectivité et une dialectique critique entre l'archéologie de la conscience et la téléologie de la conscience.

« L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous » (Sartre, Saint-Genêt, 1952)

Authenticité : L'aspiration à l'authenticité apparaît pour Charles Taylor (Cf. Malaise dans la modernité) comme une des deux aspirations fondamentales et contradictoire de l'individu moderne

avec la reconnaissance. Cette aspiration à l'authenticité émerge en particulier avec des auteurs tels que Rousseau, Nietzsche ou encore Thoreau.

Un des exemples paradigmatiques de l'existence authentique est celle des personnes homosexuelles ou transgenres qui décident de vivre non pas selon les normes sociales dominantes, mais en accord avec ce qu'elles pensent être subjectivement.

L'authenticité repose sur un principe de « congruence » (Rogers) ou de « cohérence » (Freire). Elle suppose une adéquation entre les valeurs de la subjectivité, son discours et ses actions. La cohérence totale est impossible. La cohérence est donc appréciée par le sujet en fonction de ses valeurs propres et des limites internes qu'il ou elle ressent.

L'absence « d'authenticité » est caractérisée chez Heidegger par le « bavardage du « on » ». Il s'agit des situations de la vie sociale, où la subjectivité et la pensée authentique s'effacent dans un discours social impersonnel. Ce discours social impersonnel peut correspondre au conformisme social ou aux normes sociales.

Autrui: La relation à autrui peut être recherchée pour échapper à l'angoisse de la solitude existentielle. Néanmoins, la relation à autrui est marquée par deux pôles antinomiques: l'intersubjectivité (comme dans le dialogue) et la chosification (comme dans la manipulation ou encore la violence). Lorsque la chosification acquiert une dimension sociale, on peut parler de réification. Celle-ci peut avoir deux conséquences selon les types de réification : l'aliénation ou l'oppression.

Par exemple, dans le sexisme, le « male gaze » est un regard qui réifie les femmes à travers des images stéréotypées.

Banalité du mal (Arendt repris par Dejours dans Souffrance en France) : La banalité du mal apparaît, lorsque face à une situation d'injustice sociale, alors même que sa vie n'est pas menacée, la subjectivité accepte de se plier au pouvoir d'une autorité, alors même qu'elle a conscience que les actes qu'elle commet sont contraire à ses valeurs et nuisent à d'autres personnes.

Bifurcation existentielle: La bifurcation fait suite à une crise existentielle produite par une épreuve existentielle. Elle conduit soit à la construction d'un nouveau projet existentiel, soit à la modification du projet antérieur.

Bibliothérapie existentielle: Pratique qui consiste à proposer la lecture d'un texte à visée existentielle (par exemple un texte de philosophie ou tiré de la littérature ou d'autobiographie ect...) de manière à être le support d'une méditation philosophique et d'un dialogue existentiel.

Bonheur : Dans l'approche existentialiste, par exemple celle de Viktor Frankl, ce n'est pas le bonheur qui est la finalité, mais le fait de vivre une existence qui a du sens. Cela distingue la psychologie existentielle de la psychologie positive.

Capitalisme de divertissement: Capitalisme qui colonise le monde vécu en s'appuyant sur les industries du divertissement. Cette colonisation a une dimension existentielle: elle s'appuie sur l'angoisse de l'absence de sens et de la mort. Les logiques du divertissement sont généralement à l'oeuvre dans la société de consommation.

Citadelle intérieure : Pour Pierre Hadot, la « citadelle intérieure » constitue l'intériorité que les philosophes stoïciens comme Marc-Aurèle parviennent à se bâtir, par des exercices spirituels, pour résister aux épreuves de l'existence. Le psychologue existentialiste Viktor Frankl constate

également à la lumière de son expérience concentrationnaire que ce sont les personnes qui sont parvenues à maintenir une vie intérieure qui ont pu le mieux résister à l'univers concentrationnaire. Pour lui, cette vie intérieure était en particulier orientée vers les projets qui donnaient un sens à son existence comme le fait d'écrire un livre.

(Dé)Colonisation des subjectivités: En référence à la colonisation des esprits (Cabral, Freire), on peut appeler colonisation des subjectivités, l'ensemble des discours sociaux qui justifient la réification des personnes, qui produisent des processus d'aliénation, qui induisent des empêchements à agir.

La décolonisation des subjectivités désigne l'ensemble des pratiques de subjectivation qui visent à lutter contre cette colonisation. Dans la thérapie radicale, il s'agissait de chasser « les flics dans la tête » (Boal).

Condition existentielle : La condition existentielle doit être distinguée au premier abord de la condition naturelle et sociale. La condition naturelle renvoie à la biologie. On pourrait penser que la condition existentielle de l'être humain est une condition naturelle : la naissance, la maladie, le vieillissement, la mort... Mais la condition existentielle de l'être humain se distingue de la condition naturelle en ce que la condition existentielle est source d'angoisse et d'interrogation. Ces angoisses et ces interrogations se retrouvent dans la philosophie ou l'art par exemple. Néanmoins, les conditions sociales peuvent faire varier la condition naturelle et également avoir un impact sur la condition existentielle. La richesse économique peut jouer sur la maladie ou le vieillissement. Le transhumanisme se propose une modification grâce à la technique de la condition existentielle de l'être humain.

Condition existentielle et oppression sociale : Des auteurs comme Simone de Beauvoir (au sujet des femmes), comme Fanon (au sujet des personnes racisées), comme Paulo Freire, ce sont interrogés sur la manière dont la condition sociale pouvait intervenir sur la condition existentielle. Pour Paulo Freire, la condition sociale de l'opprimé limite sa capacité à réaliser sa condition existentielle d'être inachevé, à savoir sa vocation à l'être-plus. Elle limite en particulier sa capacité d'accès à l'éducation, et plus généralement à « l'otium ».

Etre une femme, c'est être assignée à une condition sociale. Mais la subjectivité peut ne pas se reconnaître dans cette assignation sociale. Il peut donc y avoir une distance de soi (subjectivité) à soi (social) et non pas nécessairement confusion, adhérence immédiate entre ces deux soi.

Conscience fataliste : Selon Paulo Freire, la conscience fataliste considère que la subjectivité est incapable d'agir et de transformer sa situation. La conscience fataliste touche aussi bien les capacités individuelles que les capacités collectives d'action.

Conscientisation (Freire): Processus par lequel le sujet prend conscience des conditionnements sociaux qu'il subit et des rapports sociaux de pouvoir dans lequel il est situé, mais également de sa capacité à pouvoir les transformer par l'action collective.

Consultation existentielle: Sous catégorie de consultations philosophiques consacrées aux questions existentielles.

Corps propre: Le corps propre n'est pas pour la subjectivité un simple objet du monde. Il y a un vécu propre à chaque subjectivité de son corps.

Crise existentielle : La crise existentielle est une crise qui surgit face à une épreuve existentielle et qui peut venir remettre en question le sens que la subjectivité donnait jusqu'alors à son existence.

Déterminisme/condition (Sartre, Freire): L'approche philosophique existentialiste implique de ne pas considérer que l'être humain peut-être réduit à un déterminisme naturel et social. La subjectivité garde une liberté de choix mais qui s'exerce, non pas abstraitement, mais dans des conditions sociales données. « Les hommes font leur propre histoire, mais ils ne la font pas arbitrairement, dans les conditions choisies par eux, mais dans des conditions directement données et héritées du passé ». (Marx)

Développement personnel managérial : Ensemble de pratiques qui se sont développées dans le capitalisme par projet qui visent à récupérer l'aspiration à l'authenticité de la subjectivité et à la réalisation de soi pour enrôler les subjectivités dans la production capitaliste.

Dialogue existentiel : La pratique du dialogue existentiel est une forme de dialogue socratique ou de maïeutique qui vise à réfléchir sur le projet existentiel d'une personne, à problématiser les situations existentielles vécues par une ou des personnes, mais également à analyser le champ des possibles ouverts par cette situation ect... Le dialogue existentiel permet entre autres de réfléchir aux implications éthique ou morale d'une situation: la liberté ou la réification, la responsabilité, la faute morale, la culpabilité, les remords, la réparation ect... Il permet de réfléchir au sens que la subjectivité souhaite donner à son existence, aux choix et aux actions qu'elle peut entreprendre, aux conséquences probables de ces choix. [ L'éthique concerne davantage le rapport à soi (à ses propres valeurs) tandis que la morale concerne davantage la responsabilité de ses choix relativement aux autres personnes].

L'un des objectifs du dialogue maïeutique peut être par la réflexion sur les possibles de redonner à la subjectivité la conscience de son pouvoir d'agir face aux expériences de réifications passées auxquelles elle a pu être confrontées.

Dignité (luttés pour la...): Les personnes socialement opprimé-e-s luttent pour leurs dignités. Cela signifie qu'elles luttent contre l'expérience sociale de réification. Etre un ou une opprimé, c'est être définie comme une personne ayant vécue une expérience sociale de réification ou être exposée potentiellement à cette expérience. Il y a donc une angoisse de la réification spécifique à la condition sociale des personnes socialement opprimé-e.

Dilemmes existentiels et conflits de valeurs existentiels : L'angoisse peut apparaître quand la subjectivité est au prise avec un dilemme existentiel qui provient d'un conflit de valeurs. Cette angoisse peut être liée à un dilemme existentiel entre deux projets existentiels, ou à un dilemme moral du fait d'un choix à affectuer face à une épreuve de l'existence.

Discussion à visée existentielle: Sous-catégorie de discussion à visée philosophique portant sur les questions existentielles.

Dissidence (comme posture existentielle) : La dissidence peut désigner un type de posture existentielle de résistance à l'aliénation, la réification et au divertissement. Pour Vaclav Havel (Le pouvoir des sans pouvoirs), le dissident est une personne qui refuse « la vie dans le mensonge », cherche à « vivre dans la vérité ». Cette vie dans la vérité peut être rapprochée de la thématique de l'authenticité.

Divertissement : Chez Blaise Pascal, le divertissement désigne toute activité humaine (travail, loisirs...) qui nous éloigne de la réflexion sur notre condition existentielle et qui nous permet ainsi de masquer l'angoisse qui produit cette condition existentielle. Le divertissement conduit à une vie inauthentique.

Doute existentiel: C'est le doute qui pèse sur la subjectivité quant à l'illusion qu'elle entretient sur sa capacité à être un sujet authentique.

Écrits existentiels (récit de vie existentiel (ou logorécit), fictions existentielles, pensées (aphorismes, maximes...), journal...) : Les écrits existentiels sont des pratiques d'écriture qui permettent d'aborder une réflexion sur la condition existentielle de l'être humain et sur son propre positionnement relativement à sa condition existentielle et sociale. Les fictions portant sur l'avenir peuvent en particulier permettre de réfléchir au projet existentiel.

On peut rattacher à ce genre en philosophie : Pensée pour moi-même de Marc-Aurèle, Les essais de Montaigne, Les rêveries d'un promeneur solitaire de Rousseau, Le journal de Thoreau ect...

Enjeux existentiels et souffrances subjectives existentielles :

Selon le psychologue Irvin Yalom, l'être humain est confronté à quatre enjeux existentiels principaux (Cf. Thérapie existentielle) :

– l'angoisse de l'absence de sens de l'existence (ou l'absurdité) et donc la construction d'un projet existentiel.

– la mort : l'angoisse de la mort. Pour Sartre, la finitude de l'existence, est ce qui nous conduit à chercher à donner un sens à notre existence et donc à construire un projet existentiel.

– la liberté : l'angoisse du choix et de la responsabilité. Les conséquences du choix peuvent être le regret, le remord, la culpabilité, la honte. Le choix pose la question de l'erreur et de la faute morale.

– l'isolement existentiel, l'angoisse de la solitude : Même si nous sommes des êtres sociaux, l'angoisse générée tient au fait que les souffrances existentielles se vivent toujours en première personne : personne ne peut éprouver la souffrance d'une autre personne ou la vivre à sa place. On souffre en première personne et l'on meurt en première personne. Cette dimension de l'existence amène à interroger à l'inverse le peur de la solitude et les liens sociaux : famille, relation amoureuse, amitié...

Épreuves de la vie : Pierre Rosanvallon a intitulé un de ses ouvrages de sociologie, Les épreuves de la vie. Mais, ce titre ne permet pas justement de distinguer plus nettement les épreuves existentielles et les épreuves sociales.

– épreuves existentielles : Les épreuves existentielles, peuvent avoir une dimension sociale, mais elles renvoient à une dimension du rapport au monde qui ne s'épuise pas dans le social : un accident, un deuil, une maladie ect... Il y a une part de contingence et d'imprévisibilité de l'existence dans ces épreuves.

– épreuves sociales : Les épreuves sociales sont davantage liées à une condition sociale. Ce sont par exemple le chômage, les inégalités sociales, les discriminations sociales, les violences sociales ect... Elles ne sont pas une expérience propre à une subjectivité, mais elles sont des expériences communes à des groupes sociaux.

Ethique: désigne le champ de pratique et de réflexion du rapport de soi à soi. On peut également parler de perfectionnisme moral.

Existence/vie : Tout être biologique a une vie. Mais le fait d'avoir une existence suppose la capacité d'éprouver une angoisse face à la condition existentielle.



Existence/essence : Traditionnellement, l'existentialisme induit une distinction entre l'existence et l'essence. Cette distinction apparaît par exemple chez Kant lorsqu'il met en lumière qu'il n'y a pas de différence conceptuelle entre les 100 thalers conceptuels et les 100 thalers réels. La seule différence se situe au niveau de l'existence qui est une propriété qui n'est pas contenue dans la définition ou l'essence de la chose.

Expérience sociale: Expérience éprouvée par une subjectivité, mais qui peut être commune à un groupe sociale.

Identité narrative: Comment à travers le récit de soi, la subjectivité se constitue comme un sujet. Car se raconter à l'oral (entretien) ou à l'écrit (autobiographie), c'est rendre compte de son existence à partir d'un « je » et donc se constituer comme un sujet. La pratique biographique peut donc être considérée comme une pratique de « subjectivation » (Foucault).

Marxisme existentialiste: Le marxisme a une vision sociologique déterministe, au contraire l'existentialisme met l'accent sur la conscience et la liberté individuelle. Ce sont donc a priori deux conceptions philosophiques opposées. Néanmoins, certains auteurs ont essayé de penser ces deux versants: Sartre (dans Critique de la raison dialectique), Paulo Freire, André Gorz...

Mauvaise foi: La mauvaise foi est pour Sartre l'ensemble des excuses qu'une personne va mettre en avant pour nier sa liberté existentielle et sa capacité d'action dans une situation donnée.

– Lâcheté : « Les uns qui se cacheront, par l'esprit de sérieux ou par des excuses déterministes, leur liberté totale, je les appellerai lâches » (Sartre, L'existentialisme est un humanisme). Pour aller plus loin, il est possible de considérer que la lâcheté apparaît quand une subjectivité considère que face à une autorité politique et sociale et à une situation sociale, elle n'a pas de possibilité d'agir et que de ce fait elle laisse commettre des actes injustes contre d'autres personnes.

– Le salaud: « les autres qui essaieront de montrer que leur existence était nécessaire, alors qu'elle est la contingence même, je les appellerai des salauds. » (Sartre) Pour aller plus loin, il est possible de considérer que le salaud est celui qui n'assume pas sa responsabilité face au mal qu'il a commis sciemment contre une personne. Les femmes victimes de violences sexistes sont souvent confrontées à des salauds.

Militantisme existentiel : La notion de militantisme existentiel (Christian Arnesperger) peut être rapprochée de celle de « militantisme spirituel » (Anzaldúa). Le militantisme existentiel implique de considérer que les luttes de transformations sociales ne portent pas uniquement sur les dimensions matérielles de l'existence, mais également sur la capacité de l'être humain à réaliser sa vocation existentielle. Par exemple, le capitalisme de divertissement atteint à notre capacité de penser notre condition existentielle.

Morale: désigne le champ de réflexion qui porte sur l'action, sous l'angle du bien et du mal, relativement à autrui. La morale a un rapport avec l'existentialisme dans la mesure où elle suppose le choix et la liberté. De ce choix, il peut résulter une angoisse propre à la faute et à la culpabilité.

Dans la perspective existentialiste, le choix moral est marqué par une expérience tragique: celle des conflits de valeurs (Weber: « la guerre des dieux »). La subjectivité a privilégié et assumé certaines valeurs en faisant des choix et de ce fait, elle est conduite à devoir en récuser d'autres.

Mythifications (Freire): Ensemble des discours sociaux qu'intériorise une personne et qui visent à justifier l'inaction et l'ordre social dominant.

Nécrophilie/biophilie (Fromm, Freire): La nécrophilie est le fait d'étendre la réification à tout être vivant. Les êtres vivants ont également un monde vécu. De ce fait, en définitif, l'angoisse de réification renvoie à une angoisse de mort.

Oppression sociale: L'oppression sociale est un rapport social qui divise la société entre oppresseurs et opprimés. L'oppression sociale est caractérisée par des phénomènes de réification qui se caractérisent pas une perte de liberté. Néanmoins, cette réification à la différence de l'aliénation, qui se caractérise par une perte d'authenticité, n'est pas liée au fonctionnement d'un système impersonnel.

Phénoménologie: Courant de la philosophie qui s'intéresse à la description de phénomènes, ce qui veut dire ce qui apparaît à la conscience. L'approche phénoménologique se situe du point de vue de la subjectivité, du monde vécu.

Philosophies existentialistes : Sont souvent considérés comme des philosophes d'inspiration existentialiste : Kierkegaard, Heidegger, Tillich, Jaspers, Sartre, Beauvoir, Fanon, Camus, Freire...

Perfectibilité : Cette notion désigne chez Rousseau ou Freire, le fait que l'être humain n'est pas donné une fois pour toute dans une nature, mais qu'il est capable de se transformer par son action. L'oppression sociale, pour Freire, met à mal la possibilité de chaque être humain de se réaliser.

Sur le plan moral, la perfectibilité peut être rattachée au « perfectionnisme moral ».

Politique: désigne le domaine de la transformation sociale, de la lutte contre l'oppression sociale et pour la justice sociale.

Possibles : L'analyse d'une situation existentielle donnée se propose entre autres l'exploration des possibles liés à cette situation.

Pratiques existentielles : La notion de « pratiques existentielles »(Emeline de Bouver) peut-être utilisée comme alternative à la notion de « techniques de soi » (Foucault) ou celles « d'exercices spirituels » (Hadot) pour désigner un ensemble de pratiques qui visent à produire des processus de subjectivation. Ces pratiques peuvent relever de l'écriture, de la méditation philosophique, du dialogue, de la lecture, de la création visuelle (comme le collage) ect...

(De Bouver, Emeline. L'existentiel est politique : enquête de sociologie politique sur le renouveau du militantisme : les cas des simplicitaires et des coaches alternatifs. Prom. : Arnsperger, Christian ; Ferreras, Isabelle)

Pratiques de résistance existentielles : Ensemble de pratiques en binômes ou collectives visant à développer des pratiques existentielles mettant en lien la condition existentielle de l'être humain et les processus de réification de l'existence dans le technocapitalisme en vue de développer des postures de dissidence. (ex : dialogue socratiques, collages existentiels, récits de vie existentiels, rédaction de micro-fictions existentielles, lectures et discussions autour d'œuvre posant des problèmes existentiels, méditations philosophiques sur des œuvres d'art...)

Praxis (Sartre, Freire) : L'existentialisme sartrien affirme le primat de l'action sur le donné: « l'homme n'est rien d'autre que ce qu'il se fait. » Arno Tomés écrit à propos de la praxis chez Sartre dans Critique de la Raison dialectique: » Ce qui caractérise la praxis, c'est sa structure dialectique : elle est négation (du donné) et négation de la négation (du besoin ou de la menace de mort) ; elle est le dépassement totalisateur d'une contradiction, en premier lieu celle qui existe entre l'organisme

pratique et son environnement matériel inorganique. La praxis est aussi fondamentalement libre, c'est-à-dire qu'elle est un projet dépassant les conditions matérielles d'existence, même si cette praxis peut s'engluer dans la matière et devenir pratico-inerte ».

Principe de responsabilité : Le principe de responsabilité chez Hans Jonas peut être mis en lien avec la condition existentielle de l'être humain. C'est parce que l'être humain est conscient de l'impact de son action sur la nature qu'il développe un sentiment de responsabilité vis-à-vis de la nature.

Projet existentiel : Chez Sartre, la personne n'est pas pré-déterminée par une essence, mais ce qui caractérise une personne, c'est son projet existentiel. « L'existence précède l'essence », cela signifie que l'être humain se fait en se faisant. (Laurent Husson. *Projet existentiel, projet personnel, projet professionnel à partir de Sartre. Questions d'orientation*, Éditions Qui plus est, 2013). C'est entre autres par des pratiques d'écriture narrative que la subjectivité peut-être amené à réfléchir sur le projet existentiel et les bifurcations et transformations que ce projet existentiel peut être conduit à connaître en lien avec la situation.

Erich Fromm appelle « renoncement », le processus par lequel un individu abandonne son projet existentiel, sous la pression familiale ou sociale, pour vivre une vie inauthentique.

Projet professionnel et projet existentiel: Si le travail constitue une dimension centrale de l'existence humaine, alors le projet existentiel et le projet professionnel peuvent être fortement liés. Néanmoins, l'approche existentielle doit être méfiante avec une tendance à instrumentaliser l'aspiration à un projet existentiel par le nouvel esprit du capitalisme aux services des intérêts de l'entreprise.

Projet parental: « Le projet parental est celui que les parents construisent, consciemment ou inconsciemment, pour leur enfant. » (Hatchuel, Françoise. « *Projet parental. (parental project – proyecto parental)* », Agnès Vandeveld-Rougale éd., *Dictionnaire de sociologie clinique*. Érès, 2019, pp. 482-485.)

Réification : La réification est un processus par lequel une personne n'est plus considérée comme une subjectivité, mais se trouve réduite au rang de chose. La réification est le versant objectif de l'aliénation sociale, mais elle s'oppose aussi à l'oppression. En réalité, cette notion peut recouvrir plusieurs processus différents. Ainsi la réification peut prendre plusieurs formes selon les espaces sociaux et les groupes sociaux :

La réification impersonnelle:

– la réification au travail: l'absence de sens du travail (comme dans le néo-taylorisme), le harcèlement institutionnel...

– la réification de la vie quotidienne: la colonisation de l'existence par le capitalisme de divertissement, la vie algorithmique (Sadin), l'accélération (Rosa)...

La réification dans les rapports sociaux de pouvoir opprimés/oppresseurs :

– la réification dans les rapports sociaux d'oppression: violences, discriminations, l'exploitation...

Savoirs existentiels: Les savoirs existentiels sont constitués par la dimension symbolique de l'expérience vécue (Galvani, 1997). Galvani, P. (1997). *Quête de sens et formation : anthropologie du blason et de l'autoformation*. Paris Montréal: L'Harmattan, 220 p.

Sens de l'existence et engagement social : L'existentialisme sartrien insiste sur la transcendance du projet existentiel personnel dans un engagement social. Ainsi, pour Sartre, la subjectivité porte une responsabilité plus large dans son projet existentiel que la simple définition de son existence individuelle. A travers son projet existentiel, elle choisit une certaine conception de ce que devrait être l'humanité.

Situation: La condition existentielle d'une subjectivité est toujours donnée dans une situation, ce qui veut dire dans des conditions naturelles et sociales données. La possibilité de l'agir éthique, à savoir d'être responsable de ses choix, doit être pensée à partir d'une condition historico-sociale donnée. Pour les opprimé-e-s, la capacité à pouvoir se réaliser en tant que sujet suppose également une capacité à transformer la réalité sociale qui conditionne les possibles de la réalisation de soi.

Ainsi, Sartre prend l'exemple d'une personne frappée d'une maladie ou d'un handicap (Cahier pour une morale). Le malade ou la personne handicapée n'a pas moins de possibles que la personne valide, mais elle a d'autres possibles. Modifier les conditions sociales revient à modifier les possibles. C'est ce que permet par exemple pour les personnes en situation de handicap les politiques d'accessibilité.

Sociologie existentialiste : Inspirée en particulier par la philosophie existentialiste de Sartre, la sociologie existentielle aborde sous un angle sociologique la place des questionnements existentiels dans les sociétés contemporaines.

Danilo Martuccelli, « Une sociologie de l'existence est-elle possible ? », SociologieS [En ligne], Théories et recherches, mis en ligne le 18 octobre 2011.

Danilo Martuccelli, « Philosophie de l'existence et sociologie de l'individu : notes pour une confrontation critique », SociologieS [En ligne], Théories et recherches, mis en ligne le 01 juin 2010.

Solastalgie (ou éco-anxiété) : La solastalgie constitue une expression sociale de l'angoisse de la mort élargie au niveau de l'espèce humaine. La condition existentielle de l'être humain le conduit à prendre conscience de sa finitude en tant qu'espèce.

Souffrance sociale: Souffrance qui ne trouve pas son origine dans une relation interindividuelle, mais dans une forme d'organisation sociale, dans un rapport social de pouvoir.

Sujet/subjectivité:

– le sujet: a) est une entité présupposée par le droit et la morale pour admettre la notion de responsabilité. b) désigne une capacité à penser et à agir (être sujet de ses pensées et de ses actions)

– la subjectivité: elle renvoie à un monde vécu ou propre. Toute personne a une subjectivité. Celle-ci peut être en particulier marquée par une expérience de la souffrance. Cette subjectivité peut se concevoir comme un sujet ou considérer qu'être un sujet est un processus en devenir, un idéal de soi.

Les sciences de la nature adoptent sur l'être humain une perspective objectiviste qui tend à nier la capacité d'être un sujet. En revanche, si on se place dans la perspective de la subjectivité, celle-ci tend à se considérer comme un sujet, en tout cas en occident depuis l'époque Moderne.

Système agresseur : « Un système agresseur se caractérise par l'articulation de contre-valeurs\* et de pseudo-valeurs\* qui sont au principe de la violence de facto ou de jure, exercée et encouragée par un dispositif de pouvoir à forte visée normative à l'encontre de groupes humains spécifiques discriminés, exclus et persécutés en raison de leur appartenance religieuse, de leurs opinions, ou de leur orientation sexuelle, ou en vertu de leur qualité d'ennemis désignés » « Glossaire d'Analyse existentielle et de Logothérapie », , Manuel d'Analyse existentielle et de Logothérapie. sous la direction de Sarfati Georges-Elia. Dunod, 2021, pp. 345-373.

Technocapitalisme, technocapitalisme numérique: Le capitalisme s'appuie sur la technique moderne et oriente les progrès techniques. Le technocapitalisme numérique correspond à une phase du capitalisme où le numérique devient de plus en plus présent dans les différents processus de production et d'organisation du travail.

Temps: Le temps pour la subjectivité est caractérisé par son caractère irrémédiable qui est source d'angoisse existentielle: l'être humain est un « être-pour-la-mort » (Heidegger). Mais, la subjectivité est également au prise avec l'aliénation du temps dans le technocapitalisme (« accélération » H.Rosa).

Thérapie existentielle : Les thérapies existentielles, inspirées par la philosophie existentialiste, regroupent un ensemble d'approches liées à des auteurs tels que : Rollo May, Viktor Frankl, Irvin Yalom ect... La thérapie existentielle ne se substitue pas à un accompagnement psychiatrique (avec des médicaments), mais elle peut être complémentaire à une prise en charge médicale.

Traumatisme (événement(s) traumatique(s)) : Dans le sens d'une philosophie existentialiste, on pourrait définir l'évènement traumatique comme une situation où le sujet a été privé de sa liberté de choix et d'action. Il peut par exemple s'agir d'un accident. Il doit ensuite continuer à vivre en assumant les conséquences physiques, psychologiques et morales de cet évènement qu'il n'a pas choisi. Cet évènement traumatique peut être la conséquence d'un consentement vicié: manipulation, emprise ect...

Ainsi dans l'agression sexuelle, la liberté de choix de la victime se trouve niée, sa subjectivité se trouve ainsi réifiée. La personne est traitée comme un objet sexuel et non plus comme un sujet.

Dans le cas du stress post-traumatique, la subjectivité éprouve l'angoisse d'être de nouveau « réifiée », réduite, impuissante, au rang d'objet.

Tragique de l'existence: Le caractère tragique de l'existence est en particulier marqué par l'irrémédiabilité du temps et de la mort, le renoncement qu'implique le choix, l'insolubilité de certains dilemmes moraux.... Il en résulte dans le choix bien souvent un résidu existentiel qui est à l'origine du regret – à savoir le fait que le choix implique le renoncement à certains possibles – ou encore d'un résidu moral – le fait que certains choix moraux ne sont pas satisfaisants.

Valeurs existentielles : Les valeurs sont ce qui oriente un projet existentiel, donc les choix et la liberté du sujet. [ L'analyse des valeurs peut être effectuée à partir de la clarification de valeurs de Raths, Harmin et Simon].

