

Jeu de cartes Sources de SENS – Mini-manuel d’utilisation

Sources de SENS - Cartes (© S. Rochat, 2026)
Version [imprimable](#) – Version [online](#)

Objet	Le sens de la vie et du travail n'est pas donné <i>a priori</i> , mais constitue une expérience éminemment personnelle et évolutive. Comme le sens joue un rôle clé dans le bien-être, il est utile d'aider les individus à identifier ce qui peut leur permettre de donner du sens à leur vie et à leur travail.
Ancrage	Le jeu Sources de SENS s'appuie sur les 26 sources de sens identifiées par Schnell (2009). Ces sources de sens générales sont ici précisées à l'aide des définitions du dictionnaire de l'Académie française et regroupées en six dimensions : la transcendance, la compréhension, le dépassement de soi, l'impact, l'appartenance et le quotidien.
Principe	<p>Le jeu Sources de SENS vise à soutenir le processus de conseil en orientation en permettant :</p> <ul style="list-style-type: none">• d'identifier des principes directeurs pour l'existence et le travail ;• d'analyser le degré de comptabilité des options considérées avec ces sources de sens. <p>L'utilisation d'un jeu de cartes pour aborder ces questions existentielles favorise un rapport dialogique, collaboratif et réflexif, plutôt qu'évaluatif.</p>
Processus	<p>En référence au modèle des 5As du conseil en orientation, le jeu Sources de SENS est particulièrement pertinent dans deux phases :</p> <ul style="list-style-type: none">• l'Activation de l'introspection, pour identifier les axes cardinaux du rapport au travail et à la vie ;• l'Accompagnement de l'action, pour formuler des objectifs à court et long-terme qui rappellent ces sources de sens et diminuent ainsi le risque de leur procrastination.
Contenu	Le jeu Sources de SENS comprend 26 cartes décrivant chacune une source de sens pour la vie et le travail.
Passation	<ol style="list-style-type: none">1. Inviter la personne à trier les cartes selon le degré auquel la source décrite pourrait constituer une source de sens plausible pour la personne ;2. Classer les sources retenues selon la sphère de vie pour laquelle elles sont le plus susceptible d'apporter du sens (la vie en général, la vie professionnelle).3. Examiner ensemble la compatibilité des options de carrière considérées avec les sources de sens et formuler des objectifs à court et moyen-terme qui s'y alimentent.
Interprétation	Les pictogrammes sur chaque carte peuvent aider à dégager des tendances dans les facteurs : ☉ = transcendance ; ☪ = compréhension ; ☺ = dépassement de soi ; ☝ = impact ; ☆ = appartenance ; ☰ = quotidien.
Compléments	<p>Pour approfondir</p> <ul style="list-style-type: none">• Le livre « L'art du conseil en orientation » (chapitre 5.6) ;• Le livre « Les 5As du conseil en orientation » (chapitres 4.1 et 5.2).
Références	Schnell T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. <i>The Journal of Positive Psychology</i> 4(6) 483–499.