



La religion

S'affilier à des croyances, à une pratique religieuse.



La spiritualité

Se sentir relié·e à une réalité transcendante, à quelque chose qui nous dépasse.



L'engagement social

Contribuer activement à la société, à une cause importante.



La connexion avec la nature

Se sentir relié·e à la Nature et au Vivant.



La générativité / transmission

Partager, donner ou communiquer quelque chose aux autres.



La connaissance de soi

Se comprendre, savoir ce qui est important pour soi.



La raison

Placer la pensée rationnelle, le bon sens, au cœur de toute chose.



La connaissance

Comprendre le monde et son fonctionnement.



La moralité / l'éthique

Agir en accord avec des principes moraux, valorisés socialement.



La tradition

Perpétuer des façons de penser et d'agir fondées sur la sagesse du passé.



Le développement de soi

Grandir, progresser, évoluer en tant que personne.



La réussite

Atteindre ses objectifs, voir ses efforts aboutir.



La liberté

Choisir et mener sa vie à sa guise.



Le défi

Se dépasser, surmonter des obstacles, des difficultés.



La créativité

Imaginer, créer ou inventer des choses.



L'individualisme

Affirmer son unicité et son indépendance.



Le pragmatisme

Adapter les moyens aux circonstances pour atteindre des résultats efficaces.



Le pouvoir

Être en mesure d'influencer, de faire bouger les choses.



La communauté

Appartenir à un groupe, tisser des liens, compter sur et pour les autres.



L'amour

Recevoir et donner de l'affection, de la tendresse.



L'attention aux autres

Faire preuve d'égard et de prévenance envers les autres.



Le soin aux autres

Contribuer activement au bien-être et au confort des autres.



Le confort

Vivre dans le bien-être physique, matériel.



L'amusement

Se divertir, éprouver des émotions positives, du plaisir.



La santé

Se sentir bien dans son corps et dans sa tête.



L'harmonie

Participer à la bonne entente entre les êtres, entre les choses.

PAS DU TOUT

UN PEU

BEAUCOUP

PRIVÉ

PROFESSIONNEL

Instructions

Les cartes représentent des sources de sens fréquentes chez les individus.

1. Triez chaque carte selon le degré auquel vous considérez qu'elle pourrait constituer une source de sens pour vous (pas du tout, un peu, beaucoup).
2. Parmi les cartes des piles « un peu » et « beaucoup » précisez si c'est une source de sens surtout pour votre vie privée ou professionnelle.

Cotation



Transcendance



Impact



Compréhension



Appartenance



Dépassement



Quotidien

Sources de SENS - Cartes

(© S. Rochat, 2026)



Voir Chapitre 5.5

Basé sur les 26 sources de sens identifiées par Schnell (2009) et les définitions du dictionnaire de l'Académie française.