

Être véritablement soi-même : Pourquoi et comment? Ce qu'en dit la recherche



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke



Institut universitaire de première ligne
en santé et services sociaux

Rémi Paré-Beauchemin,
M.Sc., ps. éd.
Doctorant,
Université de Sherbrooke

Julie Lane, Ph.D.
Professeure,
Université de Sherbrooke
Codirectrice de l'Observatoire sur la santé
mentale étudiante en enseignement supérieur

François Lauzier-Jobin,
Ph.D.
Professeur,
Université de Sherbrooke

**Midi-conférence, Institut universitaire de première ligne en santé
et services sociaux (IUPLSSS), 12 mars 2025**



Thématiques abordées

1. Introduction

1.1. Les tâches développementales de développer son identité et trouver un sens à sa vie

1.2. Le soi véritable

2. Bref aperçu de la méthodologie de l'étude

3. Trois principes et dix stratégies pour développer le soi véritable

4. Conclusion

5. Ressources additionnelles

1.1

Introduction: Développer son identité et trouver un sens à sa vie

L'importance des tâches développementales

- L'approche de la psychopathologie développementale
 - S'intéresse aux **processus développementaux** qui conduisent aux problèmes de santé mentale ou à un développement optimal
 - Le développement est décomposé en différentes **périodes développementales** (ex. : enfance, adolescence, adultes émergents), lesquelles comportent chacune des **tâches développementales distinctes**
 - Les **tâches développementales** sont des tâches ou des étapes importantes que l'individu doit accomplir ou franchir pour se développer optimalement, p. ex. pour les 18-29 ans:
 - développer leur indépendance face à leurs parents
 - cultiver une relation amoureuse intime
 - se trouver un emploi ou débiter des études supérieures et vivre des accomplissements dans ces domaines



(Arnett, 2023; Benjet, 2017; Chickering et Reisser, 1993, cité dans Glover, 2000; Kerig, 2012; Kerig et Alexander, 2024; Kerig et Schulz, 2012; Masten et al., 2015; McCormick et al., 2011)

Développer son identité

- **L'identité personnelle:** aspects identitaires sur le plan individuel: valeurs, croyances, objectifs de vie, convictions religieuses ou spirituelles, principes directeurs qui guident les décisions et les comportements, l'estime de soi, et l'histoire de vie de l'individu
- **Une tâche essentielle durant l'adolescence (10-19 ans) et la période des adultes émergents (18-29 ans)**
 - Débute à l'adolescence, mais se poursuit durant la période des adultes émergents
 - Le développement cognitif permet de penser de façon abstraite à des questions comme "Qui suis-je?", "Qu'est-ce que je veux?" et "Qui suis-je véritablement versus qui ne suis-je pas?"
 - Cinq caractéristiques des adultes émergents: l'instabilité, l'emphase sur soi, être en transition, sentiment de possibilités multiples et d'optimisme et **l'exploration identitaire**



(Arnett, 2023; Boreham et Schutte, 2023; Chickering et Reisser, 1993, cité dans Glover, 2000; Costanza et al., 2019; Côté, 2019; Dobrow et al., 2023; Duffy et Dik, 2013; Erikson, 1968; Hill et al., 2013; Kerig et Schulz, 2012; Li et al., 2021; Mayseless et Keren, 2014; Pfund et al., 2020; Schwartz et al., 2013; Vignoles et al., 2011; WHO, s. d.; Zarrett et Eccles, 2006)

Trouver un sens à sa vie

- Le **sens à la vie** représente le jugement que son existence est significative, ce qui inclut le concept de **mission de vie** qui représente le sentiment que sa vie possède une direction ou un objectif fondamental
- Les tâches de développer son identité et trouver un sens à sa vie **sont étroitement liées** et réussir l'une favoriserait la réussite de l'autre
 - En explorant leur identité et qui ils souhaitent devenir, les jeunes exploreront simultanément les objectifs qu'ils désirent accomplir
 - Identifier une mission de vie permet d'orienter les décisions et s'engager dans une direction de manière constructive et significative durant une période où plusieurs décisions importantes doivent être prises



(Bronk, 2011; Bronk et Baumsteiger, 2017; Burrow et Hill, 2011; Côté, 2019; Hill et al., 2013; Hill et Burrow, 2012; Martela et Steger, 2016; Mayseless et Keren, 2014; Pfund et al., 2020; Sumner et al., 2015; Steger, 2023)

Bénéfices

- Développer une identité positive et mature et/ou avoir trouvé un sens à sa vie ou une mission de vie est associé avec des :
 - **Niveaux plus élevés** de bien-être, de satisfaction face à la vie, d'estime de soi, de relations sociales de qualité, d'espoir, de persévérance face à l'adversité, de satisfaction face à ses études, d'engagement et d'efficacité dans ses études, d'efficacité pour prendre des décisions et planifier son choix de carrière et à la perception que ses occupations sont significatives dans sa vie
 - **Niveaux plus faibles** de symptômes anxieux et dépressifs, de détresse identitaire, de problèmes de comportement (ex. : agressions) et de comportements à risque (ex. : consommation de drogues et d'alcool) et un risque plus faible de comportements suicidaires



(Boreham et Schutte, 2023; Costanza et al., 2019; Côté, 2019; Crocetti, 2018; Dobrow et al., 2023; Hardy et al., 2013; Li et al., 2021; Lillevoll et al., 2013; Meeus, 2023; Pfund et al., 2020; Potterton et al., 2022; Schwartz et al., 2011, 2013, 2015b; Waterman et al., 2013)

Pertinence de ces tâches

- L'exploration identitaire augmente avec l'âge entre 14-30 ans. La détresse identitaire augmente également.
- La présence de sens à la vie est plus élevée chez les 45 ans et plus comparativement aux 18-24 ans et aux 25-44 ans. La recherche de sens à la vie est plus élevée chez les 18-24 ans et les 25-44 ans.
- Seulement 17% des jeunes ont atteint le niveau d'identité le plus mature et positif à 18 ans, 31% l'ont atteint entre 23 et 29 ans et 47% l'ont atteint à 36 ans.
- Seulement 20% à 25% des personnes adolescentes et des adultes émergents pourraient s'être trouvé une mission de vie. À 30 ans, ce serait seulement 40% à 50% des adultes qui auraient trouvé leur mission de vie.
- Entre 26% à 41% des personnes étudiantes en enseignement supérieur rapportent ne jamais ressentir que leur vie a un sens ou le ressentir seulement une ou deux fois au cours de leur vie ou une seule fois par semaine.
- Selon le directeur du Centre sur l'adolescence de l'Université Stanford, le Pr William Damon, le plus gros problème des jeunes aujourd'hui n'est pas le stress, mais bien l'absence de sens.



(ACHA, 2013, 2016, 2019, 2022; Bronk, 2014; Damon et Malin, 2020; Luyckx et al., 2013; Kroger et al., 2010; Palmeroni et al., 2020; Steger et al., 2009; Verschueren et al., 2017)

1.2

Le soi véritable

Soi véritable

- S'inscrit dans une **métaphore de découverte de soi** qui propose que l'individu, plutôt que de construire son identité de toute pièce, doit **découvrir en lui-même qui il est vraiment**, un soi véritable qui existe déjà, et la tâche consiste à le trouver, le reconnaître et le comprendre.
- C'est cette version du soi qui reflète **ce qu'une personne est vraiment**, indépendamment de son comportement extérieur et des apparences publiques, cette **partie de soi qui est authentique et non influencée par les contextes ou facteurs extérieurs** (ex. : normes et pressions sociales).
- Consiste aux **véritables potentiels personnels** que possède chaque individu lesquels, une fois pleinement réalisés, représentent **le niveau le plus élevé d'épanouissement**: les talents et les compétences innés, les forces, les valeurs, les passions, les intérêts intrinsèques et les objectifs personnels.
- Le soi véritable représente un **idéal vers lequel l'individu doit se diriger** et donc, il peut **servir de guide et de direction**.
- **L'authenticité** est souvent définie par la capacité d'être son soi véritable.



(Alchin et al., 2024; Baumeister, 2019; Jongman-Sereno et Leary, 2019; Kernis et Goldman, 2006; Rivera et al., 2019; Schlegel et al., 2013b, 2022; Starr, 2008; Waterman, 2011; Waterman et Schwartz, 2013; Wood et al., 2008)

Bénéfices du soi véritable et de l'authenticité

- Niveaux plus élevés de:
 - Bien-être;
 - Sens à la vie;
 - Satisfaction face à ses décisions;
 - Motivation intrinsèque;
 - Relations sociales de qualité;
 - Estime de soi;
 - Engagement dans la tâche;
 - Résilience
- Niveaux plus faibles de:
 - Symptômes dépressifs;
 - Symptômes anxieux;
 - Stress

(Alchin et al., 2023; Du, 2020; Hicks et al., 2019; Kim et al., 2021; Lenz et al., 2016; Lutz et al., 2023; Maffly-Kipp et al., 2020; Rivera et al., 2019; Russon & Schmidt, 2014; Schlegel et al., 2013; Schlegel & Hicks, 2011; Sutton, 2020; Thomaes et al., 2017; Xia et al., 2021)

02

Méthodologie

Méthodologie

- Réalisation d'une synthèse des connaissances (*scoping review*)
 - **10 banques de données:** Academic search complete, APA PsycInfo, Education source, ERIC, SocINDEX, SocINDEX with full text, Psychology and behavioral sciences collection, Proquest Central, Scopus and Érudit
 - Articles **révisés par les pairs** publiés entre **2001** et **2023**
 - **Personnes adolescentes** (10-19 ans) et **adultes émergents** (18-29 ans)
 - **829 articles** identifiés et triés par deux personnes réviseuses (86% d'accord)
 - **51 articles** retenus

03

**Principes et stratégies pour
développer le soi véritable**



Facteurs qui peuvent favoriser le soi véritable

- Dix groupes de facteurs
- Trois principes généraux
 1. Connaître, accepter et valoriser son soi véritable
 2. Cultiver le courage d'exprimer librement son soi véritable
 3. Développer des environnements qui acceptent, valorisent et soutiennent le soi véritable

1. Connaître, accepter et valoriser son soi véritable

1.1 Cultiver un regard réflexif et introspectif

- *Exercices d'écriture* visant à approfondir la connaissance de soi (ex.: mes valeurs, mes passions, mon histoire de vie; Qui suis-je? Qu'est-ce qui est important dans ma vie? Quelles sont mes expériences d'authenticité et d'inauthenticité?)
- *Discussions de groupe* sur ces thématiques, dans la bienveillance



1. Connaître, accepter et valoriser son soi véritable

1.2. Développer la résilience d'être véritablement soi-même

- *Grandir d'un événement difficile* (ex.: identifier des bénéfices de cet événement, découvrir sa voie grâce à cet événement)
- *Réflexions sur des événements marquants de la vie*: se découvrir et se transformer grâce à ces événements marquants
- *Identifier un sens à sa vie* est associé avec un plus haut niveau d'authenticité
- *Faire preuve d'autocompassion* face à l'adversité (gentillesse envers soi [*self-kindness*], le sens de l'humanité partagée [*common humanity*]; l'acceptation pleinement consciente [*mindfulness*])



(Austin et al., 2023a; Cooper et Mitra, 2018; Neff, 2023; Olthouse, 2012; Roche, 2010; Savard et Woodgate, 2009; Shrivastava, 2018; Vess et al., 2016; Zhang et al., 2019)

1. Connaître, accepter et valoriser son soi véritable

1.3. Faire preuve de pleine conscience

- *La pleine conscience* est associée avec un plus haut niveau d'authenticité
- Les personnes qui ont rapporté être plus aptes à *être dans le moment présent* durant la pandémie ont vu leur authenticité être moins diminuée
- Une intervention de psychologie positive qui inclut des *exercices de pleine conscience* a permis d'augmenter l'authenticité



A woman with short dark hair, wearing a grey cable-knit sweater, is shown in profile from the chest up. She is looking out towards a calm ocean under a cloudy sky. Her hands are clasped in front of her chest.

2. Cultiver le courage d'exprimer librement son soi véritable

2.1. Prendre soin de soi

- *Les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale* sont associés avec des niveaux plus élevés sur le soi véritable et l'authenticité (*effet causal de l'autonomie*)
- *L'estime de soi* est associée avec un niveau plus élevé d'authenticité
- *Faire des activités qui procurent du plaisir* aide à être véritablement soi-même selon les personnes participantes



2. Cultiver le courage d'exprimer librement son soi véritable

2.2. Utiliser l'internet pour s'exprimer

- Les *moyens de communication en ligne* sont associés avec une plus grande expression du soi véritable
- Certains *espaces virtuels* (ex.: forums) sont considérés être plus sécuritaires, acceptants et soutenant (ex.: meilleure écoute en ligne, trouver des personnes similaires)
- Il y aurait *moins de restrictions en ligne* (ex.: règles, pressions sociales) et davantage d'anonymat
- Possibilité de *se réinventer et de se créer une nouvelle identité* en ligne (à l'aide des photographies ou en s'exprimant dans une vidéo)



2. Cultiver le courage d'exprimer librement son soi véritable

2.3. Exprimer sa créativité

- *S'exprimer verbalement* comme une expression libre de son unicité (en contraste au langage formel et traditionnel)
- *L'écriture libre et artistique* (ex.: poèmes, histoires) pour découvrir, comprendre et exprimer son soi véritable (en contraste à l'écriture plus académique)
- *Le théâtre et l'art dramatique* pour favoriser les réflexions, l'exploration et l'expression de soi, libre des stéréotypes et des jugements extérieurs
- *S'exprimer par le dessin ou les images* (ex.: photographie)



2. Cultiver le courage d'exprimer librement son soi véritable

2.4. Vivre des expériences de vie et voyager

- *Les expériences de vie seraient* plus influentes pour le concept de soi comparativement aux biens matériels
- *Voyager* permet de cultiver sa liberté, la découverte de soi, l'expression de son soi véritable, en se libérant des limites et des pressions quotidiennes
- *La transition vers les études supérieures* peut être perçue comme une opportunité de se redéfinir et de renaître

3. Développer des environnements qui acceptent, valorisent et soutiennent le soi véritable

3.1. Développer des relations positives, bienveillantes et sécurisantes

- *Le besoin d'appartenance sociale* est associé avec un niveau plus élevé de connaissance et d'expression de son soi véritable
- *Les relations avec les parents* (ex.: qui encouragent l'autonomie, la découverte de soi et la communication)
- Les relations de qualité avec **ses pairs** et un **partenaire amoureux**
- *La sécurité émotionnelle*: se sentir soutenu(e), acceptée(e), compris(e) et valorisé(e) quand on exprime son soi véritable

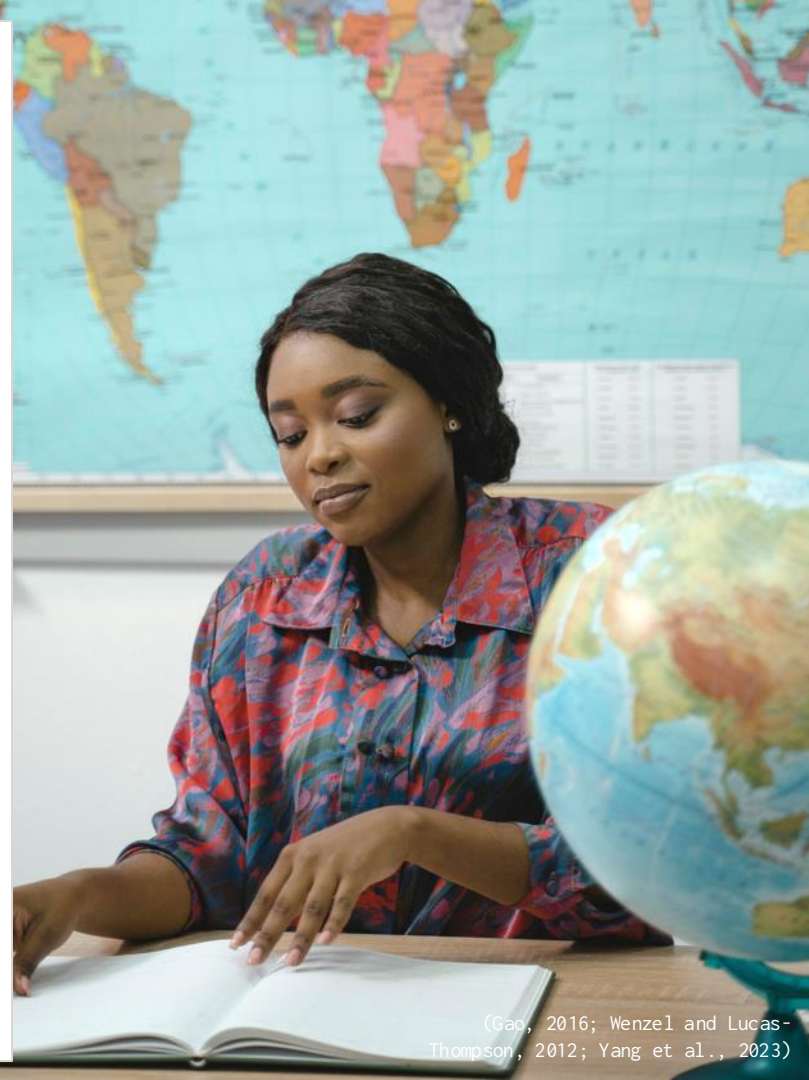


(Dingwall, 2020; Etengoff et al., 2023; Farrer et al., 2008; Goldner et Berenshtein-Dagan, 2016; Groff et Kleiber, 2001; Hanrahan et Banerjee, 2017; Kim, 2005; Lenton et al., 2013; O'shea et Meyer, 2016; Scharf et Mayselless, 2010; Shulman et al., 2005; Wong et al., 2022; Yang et al., 2023; Yu et al., 2021)

3. Développer des environnements qui acceptent, valorisent et soutiennent le soi véritable

3.2. Bénéficier de modèles d'authenticité

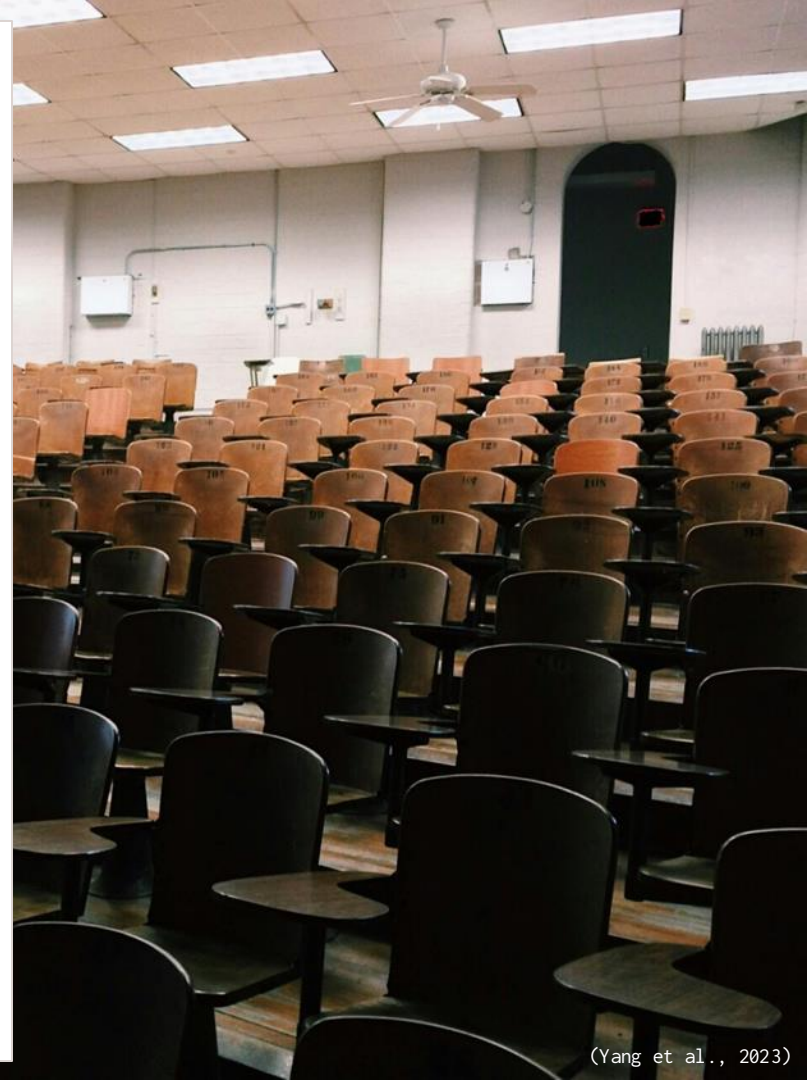
- *Les parents et autres adultes* (ex.: qui mènent leurs activités sans s'inquiéter excessivement de l'opinion des autres, qui vont au-delà de la conformité en cultivant des intérêts non conventionnels ou en rompant avec les rôles de genre plus traditionnels)
- *Les personnages fictifs* qui sont authentiques (ex.: TV, films)



3. Développer des environnements qui acceptent, valorisent et soutiennent le soi véritable

3.3. Développer une culture académique valorisant l'authenticité

- Exposer les personnes étudiantes aux théories humanistes (ex.: Rogers, 1957, 1966)
- Recevoir des rétroactions positives et constructives, avoir l'opportunité de poursuivre ses intérêts et ses passions (ex.: son projet de recherche)
- Être encouragé(e) et soutenu(e) à exprimer son opinion
- Se faire enseigner l'importance d'être soi-même un modèle d'authenticité avec ses patients/clients (ex.: en relation d'aide)



Conclusion

- Le soi véritable est un *concept en émergence* en recherche, mais avec *une longue historique* (ex.: Aristote)
- C'est un concept prometteur en raison des *bénéfices* qui y sont associés et de son *rôle de guide* pour les décisions à prendre
- Davantage d'études sont nécessaires pour *mieux comprendre sa nature*
- Plusieurs facteurs ont le potentiel de développer le soi véritable, mais *davantage d'études expérimentales et quasi expérimentales* sont nécessaires
- *Objectifs de ma thèse:*
 - Décrire le degré d'épanouissement du soi véritable
 - Identifier les facteurs qui peuvent développer le soi véritable
 - Coconstruire un guide de pratique

Ressources additionnelles



Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES)

L'OSMÉES, c'est plus de 275 membres qui portent à cœur la mission de contribuer à l'avancement et la mobilisation des connaissances pour promouvoir et maintenir une culture favorable à la santé mentale étudiante en enseignement supérieur.

<https://osmees.ca/>



Être et Liberté: Un balado pour être Soi-Même

Un balado de vulgarisation scientifique sur plusieurs thématiques reliées au soi véritable, à l'authenticité et à la santé mentale

<https://linktr.ee/etreeliberte>



Activité jeunesse "Sortir du cadre"

Utiliser les arts pour développer le soi véritable

<https://mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre/>



Station Santé Mentale Étudiante

Des ressources utiles pour soutenir la santé mentale étudiante dans les cégeps, collèges et universités.

<https://stationsme.ca>



Programme HORS-PISTE du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Visé à prévenir les troubles anxieux par le développement des compétences psychosociales

Site web: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/> et <https://moncasierhors-piste.ca>

Instagram (@horspiste_explo): https://www.instagram.com/horspiste_explo/

Questions?

Merci beaucoup!

Pour les références et me contacter:

Rémi Paré-Beauchemin, M.Sc., ps. éd.
Doctorant, Université de Sherbrooke
Remi.Pare-Beauchemin@USherbrooke.ca

Julie Lane, Ph.D.
Professeure, Université de Sherbrooke
Julie.Lane@USherbrooke.ca

François Lauzier-Jobin, Ph.D.
Professeur, Université de Sherbrooke
Francois.Lauzier-Jobin@USherbrooke.ca