

JULIA
DE FUNÈS

**DÉVELOPPEMENT
(IM)PERSONNEL**

Le succès d'une imposture

Julia de Funès

Développement (im)personnel

Le succès d'une imposture

L'Observatoire

De la même auteure

La Vie de bureau, ou Comment je suis tombé en Absurdie, J'ai lu, 2019.

La Comédie (in)humaine, avec Nicolas Bouzou, Éditions de l'Observatoire, 2018.

Socrate au pays des process, Flammarion, 2017.

Coup de philo sur les idées reçues, Michel Lafon, 2010.

ISBN : 979-10-329-0611-8

Dépôt légal : 2019, septembre

© Éditions de l'Observatoire/Humensis 2019
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

Introduction

Du déodorant dont la publicité garantit une fraîcheur sans nuage à l'ambiance familiale et champêtre d'une lessive, en passant par la voiture véhiculant une osmose sans cri ni vomis, les écrans affichent un bonheur perpétuel, une euphorie conformiste. Les psychologies positives n'en finissent pas de vanter avec une sympathie solaire, mêlée d'une sottise satisfaite, l'empire de la sérénité, noyant tous les poissons de la négativité et des passions tristes. Les réseaux sociaux débitent des packs de niaiseries confucéennes en série, dans une phraséologie infantile truffée de clichés démagogiques. Les entreprises se lancent dans des marathonades de bien-être, plus stéréotypées les unes que les autres. Il n'y a plus de « malaise dans la civilisation », l'épanouissement personnel est devenu le nouvel « opium du peuple ». L'homme n'est plus « un loup pour l'homme », mais un chaton. Le développement personnel et sa horde de desservants épanouis ont évincé Hegel et Freud. Nous devons nager dans une harmonie radieuse. La béatitude est sur pilotage automatique. Nous voilà propulsés dans la « pensée positive », qui positive plus qu'elle ne pense. C'est le non-esprit du temps.

Cette positivité de comptoir édulcore les difficultés et la réalité à l'aide de mots doux et de Soupline langagière. Le réel n'est plus qu'une fonction support. Il faut museler les réalités mauvaises : tristesse, chagrin, angoisse, désespoir, solitude, pleurs, échec, incompetence, différence sont des termes proscrits du langage courant, car ils noircissent la réalité, que la « positive attitude » préfère rose bonbon. Un président français (ironique jusqu'à s'appeler du nom d'un autre pays) souhaitait supprimer du

dictionnaire le mot « race », comme si ce mot une fois gommé allait faire disparaître le racisme. Le mot « chien » ne mord pas..., le mot « meurtre » ne tue pas ! Mais la moindre négativité est à bannir. À une négation, on répondra désormais par un horripilant « pas de soucis » pour atténuer le « non », immédiatement perçu comme un refus tranchant dans notre harmonie si duveteuse ; aux personnes « handicapées » nous préférons des « situations de handicap » ; les aveugles deviennent les « non-voyants » ; les petits, des « verticalement contrariés » ; les non-Blancs, des « personnes issues de la diversité » ; les vilains cancre, de géniaux « hyperactifs précoces » et pour tout type de conflits nous avons désormais à notre disposition des « médiateurs », censés atténuer les moindres animosités.

En philosophie, cette tendance à privilégier la réalité des mots sur la réalité des choses s'appelle le nominalisme. En langage courant, c'est ce que l'on nomme les bons sentiments, comme si positiver les mots allait positiver les choses. À l'opposé du nominalisme et des bons sentiments, nous avons la pensée philosophique réaliste, acte – courageux – de voir et dire le réel en face, de préférer « un réel douloureux à une illusion reconfortante », comme le dit souvent Michel Onfray. La philosophie ne fait l'économie d'aucun péril, en se confrontant à tout ce que la vie peut avoir d'atroce ou de tragique. Elle ne pense pas que le négatif n'existe pas, ou moins que ça, mais que c'est au contraire en nommant les choses qu'on n'ajoute pas au malheur du monde¹. Or toute négativité doit impérativement se liquéfier dans une société emplie de moralisation béate. Pour les malheureux, les tristes et les désespérés, inutile de râler, de pleurer, de s'effondrer, de vociférer, de critiquer, de se désolidariser de la masse heureuse, mieux vaut-il se faire... suivre (trop inquiétant et psychiatrique), aider (trop faible et inégalitaire), ou accompagner (plus positif et égalitariste, c'est donc ce mot qu'il conviendra d'adopter aujourd'hui en France).

Deux types d'« accompagnement » sont actuellement en vente sur le marché. Les ouvrages de développement personnel, dans lesquels il nous

est conseillé de positiver, de gagner en estime de soi et de copiner avec le dalaï-lama : « La Recette du bonheur », « Les Clés de de l'épanouissement », « L'Authenticité : mode d'emploi », « Les 5 blessures qui empêchent de vivre », « Ranger sa maison pour mieux se trouver », « Ne pas contrarier son intestin pour vivre équilibré », « Méditer pour s'apaiser », etc. L'abondance de ces produits ne garantit toutefois pas une grande diversité d'idées, car ces manuels utilisent systématiquement les mêmes rouages rhétoriques. Une fois décelés, il est aisé de comprendre en quoi ces bibles d'épanouissement sont de véritables leurres intellectuels.

Quant au second type d'accompagnateurs, les coachs, ces nouveaux prêtres, à suivre leurs conseils nous gagnerions en « joie », en « paix », en « assurance », en « sérénité », tout comme les candidats essuyant une défaite aux élections s'annoncent toujours « sereins », bien que manifestement furibards.

Si ces artifices et artificiers rencontrent un tel engouement, c'est davantage par l'attrait de leurs promesses et les attentes de personnes assoiffées, que par la rigueur de leur contenu et des aides proposées.

Pourquoi tant d'attentes ? Sur quels ressorts psychologiques et philosophiques prennent-ils appui ? Que nous font croire, espérer, convoiter ces modes comportementales et langagières ? Nous tracerons la généalogie du besoin d'épanouissement personnel.

Quelles techniques le développement personnel met-il régulièrement en œuvre ? Nous proposerons une déconstruction philosophique de ces dernières pour ne jamais plus se laisser envoûter par les simulacres d'épanouissement que le développement personnel arbore.

Enfin, quelles idéologies véhicule-t-il insidieusement, et comment s'en libérer ? L'« épanouissement » ne serait-il pas à rechercher ailleurs que dans ces (im)postures intellectuelles et comportementales ? Les grands penseurs nous permettront d'élargir les points de vue, de déverrouiller les grilles de lecture, de déjouer les farces et attrapes, pour oser la difficile liberté d'être soi-même.

Précisons que l'enjeu de ce livre n'est pas d'attaquer les coachs ou tel ou tel auteur de développement personnel cité en particulier, mais de révéler les méthodes rhétoriques utilisées derrière l'efficacité promise, ainsi que les opinions véhiculées sous la pseudo-sagesse affichée. Une vision de l'individu illusoire et culpabilisante en découle, qui loin de libérer les êtres les asservit. Comment libérer l'individu de toutes ces balises comportementales ? Tel est l'enjeu de ce livre.

Le ton parfois effronté de cet ouvrage sera considéré par les ayatollahs de ces pratiques ou charlatans du « moi » comme du mauvais esprit, de l'amalgame facile, du sabotage malveillant ou de la caricature. Reproches classiques lorsqu'on se trouve en mal d'arguments. Rien de tout cela dans ces pages volontairement fidèles aux textes et aux pratiques exercées, condition nécessaire d'un travail critique au sens philosophique du terme. Vous l'aurez compris, il ne s'agit pas de critiquer pour provoquer, mais de déconstruire pour libérer. Aucune libération n'est possible sans questionner les normes de la bien-pensance. C'est au nom de la liberté de l'esprit qu'un examen philosophique de cet esprit sectaire s'impose...

1. « Mal nommer un objet, c'est ajouter au malheur de ce monde », Albert Camus, « Sur une philosophie de l'expression », *Poésie 44*, in *Les Essais*, Gallimard, coll. « Bibliothèque de La Pléiade », 1984.

PREMIÈRE PARTIE

LE CULTE
DE L'ÉPANOUISSMENT
PERSONNEL

« Non seulement la démocratie fait oublier à chaque homme ses aïeux, mais elle lui cache ses descendants et les sépare de ses contemporains ; elle le ramène sans cesse vers lui seul et menace de le renfermer enfin tout entier dans la solitude de son propre cœur. »

Alexis de Tocqueville,
De la démocratie en Amérique, II

Diagnostic

Nous assistons à une montée en puissance de l'idéal du « moi », au point que rien ne semble désormais compter davantage que l'épanouissement pour justifier l'existence. Pourquoi l'épanouissement prend-il le dessus sur les autres aspirations, au point de devenir la nouvelle condition d'une vie réussie ?

Les normes extérieures et transcendantes qui s'imposaient aux hommes depuis l'Antiquité se sont vues progressivement remplacées par l'expression, le développement et l'épanouissement de la personnalité de l'individu. La psychologie a pris le pas sur les morales traditionnelles. C'est la victoire, selon Luc Ferry, de l'« immanence sur la transcendance », de l'individu sur tout ce qui le « commandait » de l'extérieur. Puisque le « moi » devient l'unique norme, l'individu devient l'unique responsable de son bonheur ou de son malheur. Aucune autorité autre que l'individu lui-même ne peut venir justifier l'échec ou la réussite de sa vie. Tout réside à l'intérieur même du sujet. C'est donc à l'individu seul d'endosser la responsabilité de son bonheur ou des conflits psychiques internes qui peuvent expliquer ses difficultés à vivre sa propre vie. Si le sujet devient l'unique responsable de sa vie, on comprend alors l'anxiété probable que ce dernier peut ressentir : il n'y a plus de repère transcendant et normatif qui puisse le légitimer ou le culpabiliser, il est seul face au vertige du « sois toi-même ». Il est alors aisé de comprendre le besoin – si

actuel – de soutien personnel, d'aides à la performance individuelle et de recettes bonheuristes en tout genre.

Fin du Cosmos

Dans l'Antiquité, poser la question de la « vie bonne », du sens de la vie, du « comment vivre », revenait à se référer à un principe transcendant à l'homme, qui servait de critère pour apprécier la valeur de la vie. C'est par rapport à l'*ordre* général du monde que la plupart des hommes devaient se situer pour se comprendre et devenir ce qu'ils devaient être. Réussir sa vie, pour Platon ou Aristote, c'est en effet trouver sa place, son *topos* au sein de l'univers. Une vie réussie est une vie *ordonnée* qui s'ajuste et se combine parfaitement à un ordre plus global. L'identité d'un individu n'est donc pas liée à un « soi », à un caractère ou à une psychologie, mais à une fonction, à une place assignée. Luc Ferry l'a expliqué mieux que personne et à plusieurs reprises, inutile de le paraphraser sur ce point, mieux vaut se référer directement à ses ouvrages¹.

Effondrement du religieux

Les figures de transcendance évoluent au fil des siècles, et celle du divin va progressivement remplacer celle du cosmos transcendant. Réussir sa vie ne consiste plus alors à trouver son lieu naturel, sa place, son *topos*, mais à agir en fonction des commandements de Dieu. Malgré les évolutions de forme (ordre du cosmos, puis ordre divin) que peuvent revêtir les différentes transcendances au fil de l'histoire, il s'agit toujours d'un commandement extérieur et supérieur à l'homme qui fait figure d'autorité et de référence pour la conduite de sa vie. Le religieux pose comme principe explicatif de l'ici-bas un au-delà, une absolue

hétérogénéité. Le religieux, c'est l'hétéronomie, le refus de l'autonomie, le refus par les individus eux-mêmes de se percevoir comme origine de l'histoire et de l'organisation sociale. C'est poser une dépendance radicale à une instance supérieure et extérieure qui dicte les conduites. L'économie générale de cette structure « religieuse », au sens de Marcel Gauchet, a pour trait principal l'« unité » des hommes, tous assujettis de manière égalitaire aux puissances supérieures :

L'assujettissement à l'Autre est le moyen de produire l'Un : telle est la formule en laquelle se résume le principe général du dispositif. L'unité qui s'instaure, de la sorte, au travers de l'obéissance à l'invisible n'est pas seulement celle des présents-vivants entre eux. Elle est aussi l'unité dans le temps des présents avec les êtres passés et à venir ; elle est surtout l'indissoluble unité du monde visible avec ce qui en commande l'ordre depuis l'invisible ; elle est par là même, unité de la communauté humaine avec toutes choses².

Le peuple ne fait qu'un bloc face à l'Altérité divine. Si aujourd'hui nous nous lamentons de ne plus faire corps, de ne plus appartenir à un peuple, de ne plus avoir d'identité, c'est que nous n'avons plus besoin de nous unifier face à une altérité. Dans ce temps « religieux », il n'existe pas à proprement parler d'individus, au sens de personnes capables de déterminer leurs pensées et leurs actes indépendamment de l'ordre social auquel ils sont soumis, puisqu'ils demeurent placés dans une situation de dépendance groupée par rapport à l'altérité divine.

Déclin des valeurs humanistes

Avec la disparition du *cosmos*, puis du religieux, ce sont les nouvelles figures de l'idéal humain qui prennent place. Les valeurs humanistes (la

raison, la science, le progrès, la démocratie, l'égalité, etc.), vont devenir les nouveaux idéaux. Le mouvement historique global apparaît comme celui d'une « réappropriation » des individus par eux-mêmes. L'individu passe donc progressivement de la transcendance cosmique à la transcendance divine, à la transcendance humaniste. Chaque étape se rapproche progressivement de l'individu. Plus le monde se désenchante, moins il est habité par les dieux, et plus l'impératif de se sauver par soi-même apparaît comme nécessaire.

Ce mouvement atteint son apogée au xx^e siècle avec le « moment nietzschéen » rejetant radicalement toute forme de transcendance : « La pensée de Nietzsche a quelque chose de grandiose : elle apparaît comme la première, sinon la seule, à relever les défis d'une existence "humaine trop humaine", d'une vie enfin libérée des mirages de la foi en quelque idéal supérieur que ce soit³. » Mais quelles que soient les formes diverses qu'elle peut revêtir, toute forme de transcendance tend à s'effondrer : que les transcendances soient cosmiques, religieuses ou humaines, elles reflètent la même structure et c'est cette structure d'un idéal supérieur et extérieur à l'individu qui est progressivement anéantie, quel que soit le contenu dogmatique qu'elle valorise. Il y a un recul des visées universelles, au-delà de la seule religiosité : « Le savoir, le pouvoir, le travail, l'armée, la famille, l'Église, les partis, etc. ont globalement cessé de fonctionner comme des principes absolus et intangibles, à des degrés différents plus personne n'y croit, plus personne n'y investit quoi que ce soit⁴. » Cet effondrement, cette « sortie des transcendances » qu'on ne peut que constater, annonce et explique le culte de l'individu qui en découle : « Où trouver la poutre maîtresse à laquelle s'ajuster pour son salut si l'humanité est désormais seule face à elle-même ? Et n'est-elle pas dès lors menacée d'une irrémédiable atomisation de ces individus que plus rien ne reliait entre eux⁵ ? » Si rien ne peut plus déterminer le sujet, si rien ne peut plus lui indiquer le chemin à suivre, c'est bien en lui-même seul qu'il trouve la justification de son existence. Que reste-t-il à faire dans un monde ainsi désenchanté sinon réinvestir l'individu lui-même ? Tout

semble en effet en place pour que l'homme puisse vouloir se façonner un avenir, prendre les rênes sur sa vie, se choisir.

-
1. Voir Luc Ferry, *Qu'est-ce qu'une vie réussie ?*, Grasset, 2002.
 2. Marcel Gauchet, *La Révolution moderne*, Folio, 2013, p. 68.
 3. Luc Ferry, *Qu'est-ce qu'une vie réussie ?*, *op. cit.*, p. 85.
 4. Gilles Lipovetsky, *L'Ère du vide*, Gallimard, 1989, p. 50.
 5. Luc Ferry, *Qu'est-ce qu'une vie réussie ?*, *op. cit.*, p. 65.

Symptômes

Triomphe de l'individu

C'est ainsi que l'idéal d'épanouissement personnel advient. Le seul et unique critère valable d'une vie réussie devient le « moi ». Le centre de gravité de l'individu se situe dorénavant en lui-même, et n'a plus aucune pertinence au-delà de la sphère subjective et privée. Chacun étant désormais seul juge du sens de son existence, pour certains ce sens se situera dans l'épanouissement professionnel, pour d'autres dans la qualité des relations affectives, mais quelles que soient les réponses à la question du sens de sa vie, chacune ne semble acceptable qu'à condition de ne dépendre que de celui qui la vit. Aucun modèle extérieur n'étant plus imposé de manière autoritaire, la seule légitimité ne peut provenir que de l'autonomie de la vie vécue. Chacun est dans sa vérité, du moment qu'il est libre de conduire sa vie comme il l'entend. C'est une prise progressive des hommes sur leur propre univers et leur propre gouvernement qui s'institue progressivement, une dynamique où l'autonomie gagne du terrain. La nouvelle liberté à conquérir est donc celle du « moi », étouffée par la masse et par la norme, car il n'y a au fond rien de plus grand chez l'homme que sa singularité, son originalité, sa personnalité. Une vie réussie devient une vie personnelle et authentique. Cette affirmation de l'individu, cette concentration sur soi-même et ce désintérêt des idéaux supra-individuels irrigueront le ^exx siècle, dans toutes les sphères de son

existence. La destitution du supérieur sur la sphère privée explique le culte actuel voué au libre déploiement de la personnalité. Le dépérissement des statuts supérieurs propulse le règne du « moi » et sa compulsion à l'épanouissement de lui-même. Aussi, l'individu moderne est pensé comme un « Narcisse¹ », au sens où la sphère privée culmine dans tous les domaines de la vie sociale, et où les questions subjectives sont surinvesties par rapport aux enjeux supérieurs au « soi » :

Le narcissisme ne trouve son sens véritable qu'à une échelle historique ; pour l'essentiel il coïncide avec le processus tendanciel conduisant les individus à réduire la charge émotionnelle investie sur la place publique ou les sphères transcendantes et corrélativement à accroître les priorités de la sphère privée².

Il ne faut pas entendre ici le terme « Narcisse » comme un trait psychologique, mais comme une structure constitutive globale de l'individu moderne. La figure de « Narcisse » marque une mutation anthropologique, qui correspond à un nouveau stade de l'individualisme dans les rapports que l'individu entretient avec lui-même, avec son corps, avec autrui, avec le temps et l'ensemble de la collectivité. Les seules significations valables pour Narcisse sont celles qui le concernent directement. Ce qui compte est de sentir et vivre pleinement ses émotions, se nourrir convenablement, prendre des leçons de barre au sol ou de danse du ventre, s'immerger dans la sagesse de l'Orient, faire de l'hypnose ou de la course à pied, autant de pratiques enrubannées dans la rhétorique de l'épanouissement personnel.

Un « moi » social

En retraçant, comme nous l'avons fait, la généalogie de l'« individuation » progressive, on se rend compte que l'épanouissement personnel ne se réduit pas à une simple caractéristique psychologique, mais représente une véritable donnée historique et sociale. S'il s'avère social, il devient d'emblée paradoxal sinon contradictoire : en se normalisant, en se codifiant progressivement, en devenant un code social, l'épanouissement *personnel* perd en singularité, en originalité, en personnalisation. Le personnel ne serait-il que social ? Qu'est-ce alors qu'un épanouissement « personnel socialisé », c'est-à-dire codifié et normativisé ? Comment y répondre ? Peut-on parler de développement *personnel* ? Comment le développement *personnel* ne peut-il pas devenir impersonnel en s'adressant à chaque lecteur comme à tout autre ? C'est l'un des grands paradoxes de ce type d'ouvrages prétendant parler du « moi » le plus intime à des *milliers* de lecteurs !

Expansion du domaine du « moi »

Ce mouvement d'individuation, d'appropriation de l'individu par lui-même, apparaissant comme une donnée sociale, se retrouve dans tous les domaines de l'existence. Prenons quelques exemples.

Politique d'abord : la démocratie illustre ce processus d'individuation, celui de s'absoudre du poids de la supériorité, ou de la hiérarchie institutionnelle, de sorte que la société s'approprie le droit de se diriger et de s'instituer elle-même sans hétéronomie. Le mouvement En Marche ! en est un exemple, tout comme celui des Gilets jaunes. Ce sont des mouvements auto-institués, affranchis par rapport aux modèles traditionnellement établis. En dépit des différences, la logique sous-jacente reste la même : dans chaque cas, il s'agit de créer un nouvel ordre politique à partir d'individualités.

La place qu'occupe aujourd'hui la médecine esthétique, la médecine préventive et plus globalement toute forme de thérapie personnelle ou

d'automédication (homéopathie, hypnothérapie, médecines douces et parallèles, etc.), illustre également ce mouvement de subjectivation progressive. À l'inverse des autorités médicales curatives, hospitalières, froides et dépersonnalisées, ces nouvelles formes thérapeutiques posent un mieux-être du « moi » immédiatement atteignable à partir de soi-même. Il ne s'agit plus de soigner, de réparer, mais d'améliorer, d'embellir et d'apaiser le vivant. L'équivalent moderne du « salut » devient la santé physique et la beauté.

Ce que les gens cherchent avec ardeur aujourd'hui ce n'est pas le salut personnel, encore moins le retour d'un âge d'or antérieur, mais la santé, la sécurité psychique, l'impression, l'illusion momentanée d'un bien-être personnel³.

L'engouement pour le sport et le culte de son corps est un autre exemple de cette individualisation. Les pratiques de cette discipline corporelle s'individualisent en privilégiant de manière assez inédite aujourd'hui l'entraînement personnalisé, à la carte, avec un coach particulier, en salle ou chez soi, à la cadence de son propre rythme cardiaque.

Les mœurs basculent également dans cette logique de personnalisation. La mode vestimentaire est au décontracté : on ne s'habille plus pour l'autre mais pour soi, d'où l'inflation des joggings et des baskets qui privilégient le confort de l'individu sur l'apparence et l'appartenance sociale.

L'éducation, autrefois autoritaire, est devenue depuis 1968 permissive, à l'écoute des besoins de l'enfant, centrée sur ses particularités, ses aspirations, ses désirs. Suite à l'attitude dirigiste en matière d'éducation, on conseilla aux parents d'exclure les normes objectives et les discours d'autorité afin de privilégier l'épanouissement personnel de l'enfant.

L'entreprise est également confrontée à cette individualisation montante. Les autoentrepreneurs, les start-up, les associations, le télétravail prolifèrent et viennent contester le salariat et le contrat de subordination traditionnel. Les collaborateurs veulent travailler pour eux

ou en petite équipe, et non plus seulement appartenir à un grand groupe. Le grand groupe était hier le graal professionnel du candidat, c'est aujourd'hui l'inverse : le grand groupe recherche désespérément les candidats. L'identité sociale ne passe plus, en tout cas moins, par le nom d'une grande entreprise prestigieuse. Le sentiment d'appartenance (à une enseigne, à une fonction) se voit progressivement remplacé par celui d'expérience. Le salarié veut vivre une multiplicité d'intensités, avoir plusieurs vies en une, être un « slasheur » (changer de profession et exercer plusieurs métiers au cours de sa carrière).

Le rapport au temps s'en trouve également changé. L'immédiateté prime sur les traditions qui sont des liens : le sens historique est dévalué au profit du temps présent. Le culte du « moi » suppose en effet que le sens historique décline. Il n'y a plus de sacralisation du passé car l'individu moderne vit moins pour assurer la continuité d'avec ses ancêtres, que pour actualiser sa propre vie. Cela explique l'engouement actuel pour les citations, les proverbes et les ouvrages concernant les bienfaits du temps présent : « profite », « enjoy », entend-on régulièrement. Il en est de même du futur. L'affranchissement par rapport au sens historique fait que Narcisse pense moins à sa postérité qu'à lui-même. Les problématiques écologiques l'illustrent parfaitement. Quand bien même chacun sait l'importance à accorder à un nouvel ordre écologique, peu d'entre nous changeons totalement nos pratiques de consommation, de transport, etc. Le refus d'une appartenance indéfectible au passé ou au futur explique cette discontinuité historique. S'amarrer au passé ou au futur reviendrait à se rendre dépendant, ce qui est inconcevable pour le profil psychologique de l'individu souverain moderne.

Les réseaux sociaux favorisent un environnement relationnel dense, où les interactions sont nombreuses. Mais ces connections multiples n'encouragent pas tant l'attention à l'Autre que le souci du « moi » par rapport aux autres. Il s'agit moins de reconnaître autrui que de se faire reconnaître par autrui. La relation à l'Autre s'en trouve altérée. « Notre société fait qu'il est de plus en plus difficile pour un individu de connaître une amitié profonde et durable, un grand amour, un mariage

harmonieux⁴. » Le relationnel s'estompe au profit d'un narcissisme mondain. Les individus connectés les uns aux autres vivent une forme de « détachement émotionnel » :

Né d'un profond malaise dû à la détérioration des relations personnelles, ce mouvement narcissique conseille aux gens de ne pas trop s'engager en amour et en amitié, d'éviter de devenir trop dépendants des autres et de vivre dans l'instant, alors que ce sont précisément ces comportements qui sont à l'origine du malaise⁵.

Aussi, la fidélité, l'effort ou le devoir, présupposant l'idée de temporalité, de prolongement dans le temps et de dépendance à l'égard d'autrui, deviennent des valeurs décadentes.

-
1. Gilles Lipovetsky, *L'Ère du vide*, *op. cit.*, p. 91-92 : « Le narcissisme ne désigne pas seulement la passion de la connaissance de soi, mais aussi la passion de la révélation intime du moi. »
 2. *Ibid.*, p. 20.
 3. Christopher Lasch, *La Culture du narcissisme*, Flammarion, 2018, p. 33.
 4. *Ibid.*, p. 61.
 5. *Ibid.*, p. 57.

Effets indésirables

Le « moi », étant moins relié à une temporalité, à une extériorité, ou à un Autre, ressent d'autant mieux l'évanescence de son être. Cette forme de vulnérabilité cherche à se compenser dans le renvoi d'une image glorieuse et forte de lui-même. Le regard d'autrui devient garant de sa propre (in)consistance. Narcisse demeure attentif au nombre de *like* sur ses posts, et à la vitrine de lui-même qu'il compose avec soin sur les réseaux sociaux. L'écran a remplacé le lac, mais Narcisse 2.0 préfère encore et toujours l'image idéale qu'il renvoie de lui-même à la réalité fragile de ce qu'il est. Le renforcement de l'image est inversement proportionnel à la dévitalisation du « moi ». Cet amoindrissement de l'être engendre un certain nombre de signes psychiques. La prédominance croissante de nouveaux troubles semble bien signifier qu'il s'est produit un changement fondamental dans l'organisation de la personnalité. Au cours des vingt-cinq dernières années, les patients présentent moins de symptômes bien définis aux contours précis qu'un désarroi diffus.

Dépression

Au XVIII^e siècle, rappelle l'historien et sociologue américain Christopher Lasch, la pathologie mentale était principalement assimilée à

la folie, car, la raison définissant spécifiquement l'esprit humain, le moindre trouble mental était associé à une pathologie de la raison. Au XIX^e siècle, la pathologie mentale se comprenait non plus comme folie uniquement, mais comme névrose, c'est-à-dire comme conflit lié à la culpabilité de l'individu tentant de s'affranchir des normes et des interdits sociaux. La névrose résultait en partie de la répression sociale qui empêchait l'individu de s'épanouir pleinement. Mais, au cours des années 1970, le contexte normatif change : la conformité et la soumission à un principe hétéronome s'assouplit puisque l'individu s'institue progressivement maître de lui-même. C'est alors que le sujet divisé du XIX^e siècle fait place au sujet émancipé du XX^e siècle avec ses gains et ses pertes, avec ses bienfaits et ses nouvelles pathologies. Les pathologies mentales dominantes s'avèrent alors être celles de la responsabilité d'un individu désormais affranchi des impératifs normatifs. La dépression est aux yeux du psychologue et sociologue Alain Ehrenberg la pathologie majeure du dernier tiers du XX^e siècle, correspondant au nouveau type d'individu-souverain que nous sommes devenus. Si la dépression se répand historiquement à partir des années 1970, c'est que l'âge disciplinaire décline devant l'incitation pour chacun à l'initiative personnelle et au « devenir soi ».

Les interdits étant moins présents et moins pesants, le déchirement de l'individu entre ce qu'il doit faire et ce qu'il souhaite faire est moins vif et la culpabilité s'en trouve amoindrie. En revanche, en devenant maître de sa vie, en cas d'échec comme de réussite, l'individu ne peut s'en tenir qu'à sa propre responsabilité. Ce mouvement d'intériorisation des contraintes fait que l'émancipation de l'individu déplace les notions d'interdit normatif et de culpabilité sociale, en les remplaçant par celle de responsabilité personnelle. Si la norme est souveraine au XIX^e siècle, alors la névrose du XIX^e siècle est la maladie du conflit, de la culpabilité, la maladie de l'interdit, de la « loi », dit Alain Ehrenberg. Si l'individu devient son propre maître à partir des années 1970, alors la pathologie correspondante n'est plus celle de la loi mais celle de la responsabilité et de l'insuffisance

personnelle en cas d'échec. Le conflit est le signe de la culpabilité, le déficit et l'insuffisance (baisse de l'estime de soi, sentiment d'infériorité) sont ceux de la responsabilité. L'individu souverain qui ne se pose plus par rapport à une norme extérieure et qui n'a plus de référent pour lui indiquer ce qu'il est bon ou non de faire devient « incertain¹ » puisque c'est à lui et à lui seul que revient la tâche d'élaborer son propre chemin de vie. En libérant l'individu de la culpabilité et de l'obéissance, ce dernier est inévitablement conduit à son initiative personnelle. Les ressorts de l'action ne se trouvent plus dans une norme supérieure, mais bien au sein de l'individu lui-même.

Fatigue d'être soi

Aussi, l'angoisse névrotique, signe d'un conflit, d'un déchirement, d'une culpabilité, s'estompe au profit d'une fatigue dépressive, signe d'une responsabilité et d'une incapacité à agir. La fatigue dépressive épuise, vide et rend incapable d'agir (c'est une pathologie de la responsabilité et de l'insuffisance). Les nouvelles formes de pathologies que l'on rencontre par exemple en entreprise sont principalement liées à ce sentiment d'insuffisance (bore-out, brown-out, burn-out). L'individu fatigué est affranchi mais soumis à une pesanteur interne : « Telle est l'équation de l'individu souverain : libération psychique et initiative individuelle, insécurité identitaire et impuissance à agir². »

Dépendance

Cette vulnérabilité peut conduire à une forme de dépendance, d'addiction à un objet extérieur qui va venir combler le déficit intérieur propre à cette fatigue d'être soi : « À la place de l'angoisse, il y a le vide dépressif. L'appel permanent aux objets du monde extérieur est un moyen

de remplir le tonneau des Danaïdes qu'est l'intériorité du déprimé³. » La dépendance est une recherche de stabilisation du « moi » perdu. Or les addictions actuelles ne manquent pas : addiction au « shit », quasiment banalisé aujourd'hui, au portable, aux cigarettes électroniques, aux réseaux sociaux, aux opioïdes et autres anxiolytiques. L'addiction remplit le vide, en comble illusoirement l'absence de densité.

Nous ne sommes donc pas moins chargés d'impératifs normatifs mais les impératifs ont changé : les contraintes, qui étaient externes dans l'ère disciplinaire et normative, deviennent internes pour l'individu appelé à être lui-même. Cette évolution signale que l'individu n'est plus seulement à penser en termes de droit, d'interdit, de loi, mais plutôt de capacité, de responsabilité, de « soi ». Les contraintes morales et sociales se voient ainsi remplacées, sinon augmentées par les contraintes psychiques.

Incapacité

La discipline d'hier, censée remettre sur le « bon » chemin les individus, se voit remplacée par le développement des capacités de l'individu. Si tout est désormais du ressort du sujet, c'est à ses capacités qu'il faut s'en remettre. La question de l'individu souverain n'est plus seulement : « ai-je le droit de faire ceci ou cela ? », mais « suis-je capable de le faire ? » : « Si comme le pensait Freud : "l'homme devient névrosé parce qu'il ne peut supporter le degré de renoncement exigé par la société"⁴, il devient déprimé parce qu'il doit supporter l'illusion que tout lui est possible⁵. » Cette illusion est celle que véhiculent bon nombre de coachs et d'ouvrages de développement personnel.

-
1. Titre d'un ouvrage d'Alain Ehrenberg, *L'Individu incertain*, Calmann-Lévy, 1996.
 2. Alain Ehrenberg, *La Fatigue d'être soi*, Odile Jacob, 2000, p. 293.
 3. *Ibid.*, p. 171.
 4. Sigmund Freud, *Malaise dans la civilisation*, PUF, 1986, p. 44.
 5. Alain Ehrenberg, *La Fatigue d'être soi*, *op. cit.*, p. 293.

DEUXIÈME PARTIE

LES RÉCONFORTS IMAGINAIRES

« Et c'est toujours à contrecœur que j'ai demandé mon chemin, cela me fut toujours contraire ! J'ai toujours préféré interroger et essayer les chemins eux-mêmes. "Cela est maintenant mon chemin, où est le vôtre ?" Voilà ce que je répondais à ceux qui me demandaient "le chemin". Car le chemin... le chemin n'existe pas. »

Friedrich Nietzsche,
Ainsi parlait Zarathoustra

Les coachs, nouveaux tartuffes

L'individu moderne, en quête permanente d'épanouissement et livré aux maux de cette nouvelle exigence sociale, se tourne vers des accompagnants d'un genre nouveau. Ces nouveaux supports du « moi » contemporain, gardiens de la paix intérieure, vigiles du bien-être, ne sont plus des prêtres jésuites ni des directeurs de conscience, mais des coachs !

Cette appellation d'origine non contrôlée recouvre le meilleur comme le pire. Anglais, ce terme est tiré à l'origine du mot français « cocher », lequel est supposé conduire des voyageurs d'un point à un autre. En passant du cocher au coach le trajet ne semble plus tenir la distance, fait du sur-place (quand ce n'est pas marche arrière) et les voyageurs se transforment en otages, otages d'une certaine vision de l'existence et de l'individu (que la troisième partie de cet ouvrage invite à dépasser).

Un profil type

L'homme à l'état de coach se situe généralement au moment bref de l'existence où maturité et séduction cohabitent encore ensemble... La cinquantenaire fraîchement ménopausée, ou le « quinquas » à la voix emplie de neutralité bienveillante, flottant dans un ravissement permanent. Le coach est fort en anecdotes inlassablement rabâchées à grands renforts de bons mots. Évocation immanquablement suivie d'une réflexion

emphatique insinuant que tout est affaire de représentation : *Si seulement nous pouvions voir autrement le réel, notre vie irait bien mieux !*, parole de coach. Déformons donc le réel odieux pour mieux nous conformer à un irréel radieux.

Une occasion plus qu'une vocation

La plupart des coachs découvrent leur vocation assez tardivement. On ne peut coacher à 20 ans, me direz-vous à juste titre... Une certaine expérience pour conseiller reste nécessaire. Mais ce n'est pas cette explication empreinte de bon sens qui justifie le *coming-out* tardif des coachs. Leur temps long n'est pas toujours celui de l'expérience nécessaire au conseil. Les coachs ne rêvent pas dès leur plus jeune âge de l'être en décidant de sacrifier plusieurs années de leur vie à forger leur expérience en vue d'accomplir ultérieurement leur rêve. C'est généralement après plusieurs années de travail laborieux ou décevant que l'individu décide soudainement de devenir coach. L'avènement du coach n'est pas le fruit d'une longue patience, d'une lente maturation, mais la délivrance soudaine d'un métier accompli jusqu'alors péniblement. Le coaching est une issue de secours, une échappatoire, une libération plus qu'une vocation en gestation, longuement mûrie et préparée.

Cet itinéraire *bis* reste l'une des reconversions les plus valorisantes qu'il soit, car aucun sentiment désagréable d'échec ne l'accompagne. Le coach se trouve immédiatement placé dans une position de supériorité, de pouvoir, d'ascendant par rapport aux plus fragiles qu'il est supposé aider. On ne commence donc pas ce nouveau métier en bas de l'échelle, dans l'humilité fébrile du débutant, mais plus haut que ses clients. La satisfaction narcissique que procure ce sentiment de supériorité soudaine explique l'attrait irrésistible pour ce nouveau « métier », ou plutôt ce nouveau « rôle ».

Une frustration à l'origine d'une reconversion

Une frustration demeure commune aux coachs : celle de n'avoir pas fait ce qu'ils désiraient faire depuis longtemps. Nombreux sont les coachs désireux d'être psychologue, psychanalyste ou psychiatre. Mais les concours de médecine ou les examens de psychologie demeurent réservés aux plus travailleurs d'entre nous. Tout le monde sait à quel point les velléités éclatent à la moindre difficulté réelle rencontrée, si elles ne s'accompagnent du courage, de la détermination et du travail nécessaires à tout accomplissement. Le coach aurait souhaité être « psy » sans le vouloir vraiment. Ou s'il l'a vraiment voulu en se donnant les moyens de réussir il n'y est pas parvenu. Manque de compétences ou manque de volonté restent les deux seules explications du regret ou du remords. Quand bien même les coachs se défendent avec fierté et assurance de n'être pas « psy » en distinguant nettement les deux disciplines (et pour cause... les rapprocher révélerait ouvertement leur échec ou fainéantise), ils éprouvent toutefois cette douce satisfaction d'aider, d'accompagner des esprits en difficulté. L'illusion d'être « psy », sans effort, sans étude, sans concours, avec à la clé un salaire plus consistant que celui d'un jeune médecin ou psychanalyste, voilà ce que permet le coaching. À une réalité difficile et exigeante, beaucoup préfèrent la facilité d'une illusion. Le coaching est à la psychanalyse ce que l'homéopathie est à la médecine. S'il ne vient à l'idée de personne de se faire opérer par un homéopathe, nombreux sont ceux qui laissent pourtant leur esprit entre les mains de coachs peu qualifiés. Le corps aurait-il droit à plus d'égards que l'esprit ? Un esprit bancal serait-il moins regrettable qu'un corps boiteux ? Confions nos consciences fragilisées aux « professionnels » de l'esprit humain et non aux amateurs ni aux imposteurs.

Une formation contestable

Le marché français du coaching est un véritable business. On ne recense pas moins d'une centaine d'écoles de « formation », dont les prix varient du simple au quintuple. Trois associations majeures « certifient » au coaching en France. Mais ces modules et certifications restent encore exclus de la définition légale de la formation. Aussi pouvons-nous inscrire « coach » sur une plaque devant notre porte et nous le serons. La pensée magique bat son plein pour ce métier aux contours flous, aux formations non reconnues et aux certifications contestables.

Une hydre de Lerne

Malgré le peu de garanties quant à la rigueur de ces formations, nous assistons à une « synthèse créative », ce moment magique, explique l'économiste Joseph Schumpeter, où l'innovation explose pour un secteur d'activité. Malheureusement pour notre pays, cette synthèse créative ne concerne pas un secteur d'envergure clé (innovation technologique, intelligence artificielle, santé, médecine, politique, enseignement, etc.) mais les métiers du développement personnel. Ce tropisme apparemment étriqué, nombriliste, centré vers nos petits « moi » ne l'est qu'en apparence. Car « je » est partout. Partout où le « moi » est présent, le coaching se répand. L'expansion du « moi » s'avérant sans borne, le coaching ne rencontre aucune limite : coach en leadership, séduction, relooking, santé, nutrition, sport, amour conjugal, sexe, gestion de stress, gestion de conflits, gestion des émotions, rangement, jardinage, déco...

Ces coachs nous prennent en main (par la main), comme une maman son enfant, ou un maître son chien : infantilisation ou dressage, c'est selon ! Le bonheur passe par un couple épanoui, des conseillers conjugaux nous font comprendre et accepter l'autre. Le bonheur passe par une sexualité épanouie, des conseillers en ébats nous outillent. Le bonheur passe par des enfants bien élevés, Super Nanny éduquera les parents autant que les enfants. Le bonheur passe par une maison confortable, des *home*

stagers nous refont tout du sol au plafond. Le bonheur passe par le sport, un coach sportif nous aide à maintenir rythme et vigueur. La vie n'étant pas un long fleuve tranquille, la sérénité passe aussi par un « travail de deuil » que des conseillers funéraires se réjouissent (business oblige) de nous voir accomplir, malgré leur air de componction. Entrons dans le détail de quelques spécialités et précisons que si nous tournons en ridicule certains coachs, c'est pour pointer le fait qu'ils sont en dehors d'eux-mêmes, empruntés, qu'ils se contrefont en ne se hissant pas à la hauteur d'une véritable aide. C'est encore de la sympathie, en rien de la condescendance.

Le coach mental

Le coach mental remue du signifiant en permanence. Quand le salarié explique qu'il a envie de tuer son voisin d'open space, le coach lui explique que c'est absolument banal. *Qui ne ressentirait pas la même envie de meurtre ?* On le prie alors de *verbaliser son affect*. Chaque mot, chaque bafouille « fait sens » : « je ne peux plus saquer mon collègue » devient *une perversion polymorphe à réaction thérapeutique spécialement compensatoire et négative*. Il faut garder cette neutralité bienveillante dont le coach est le maître, et sans laquelle aucune réparation du client n'est possible. Si nous nous amusons à dire que « ça va », le pseudo-psy y verra un joyau de signifiant, et nous fera l'état des lieux du pourquoi ça ne va pas. Il préfère garder de nous une image désastreuse pour garder de lui une image prestigieuse en nous démontrant par $a + b$ que nous nageons dans un marasme psychique. Il retournera alors cette négativité en positivité : *comment un être comme vous, si spécial, si original, si fort, a-t-il pu vivre ainsi ?* L'annonce d'une vie étriquée s'accompagne d'une valorisation extrême du sujet.

Le coach esthétique

L'épanouissement personnel passe par un physique avenant, des coachs en relooking nous aident à nous habiller et à nous maquiller. Les coachs esthétiques sont capables de transformer les dents du bonheur en clavier phosphorescent, ils permettent aux enrobés de voir enfin leurs pieds, et à toutes celles et ceux qui se maquillent à la truelle de nuancer les dégradés. Plus besoin de se manucurer, des spécialistes en ongles ouvrent des *nails bars*. Plus besoin de s'épiler, des spécialistes en sourcils contiennent le poil rebelle.

Le visage doit ressembler à celui d'une star nouvelle génération (c'est-à-dire dont la célébrité ne doit rien à un quelconque talent personnel, mais qui est visible sur les réseaux par son culot et le dévoilement de son intimité). Le secret des experts en beauté : ne pas se maquiller, rester « *na-tu-relle* » – oui, le langage coach découpe et appuie chaque syllabe pour leur donner le poids que leurs pensées n'ont pas : c'est *ma-gni-fique. Canon*. Pour rester na-tu-relle, donc, la recette est simple : un soupçon de fond de teint, un nuage de terracotta à plusieurs euros le grain de poudre, et un bon travail de Photoshop, c'est tout ! En revanche, nous autres visages banals, tous les soirs nous nous tartinerons avec un masque compact de 10 millimètres d'épaisseur parce qu'il est « gorgé » d'huile de rose à la graine de lin et de placenta de baleine. Nous boirons du thé vert et nous utiliserons du shampoing pour chevaux, qui transformera notre fil d'ange en crin épais.

Le coach en stratégie nutritionnelle

Le « bien dans sa peau » passe par la minceur, un diététicien nous aide à perdre le superflu. Le coach en nutrition devient le coach en « stratégie nutritionnelle », car le coach n'a pas le titre modeste. Le rapport à la nourriture est, paraît-il, maternel (on reste encore très freudien au

xxi^e siècle), donc se faire mater aide à bien manger, et bien manger suppose de se faire mater. Deux méthodes maternantes sont aujourd'hui pratiquées : pour les plus petits, maman fait tout pour bébé : les plats arrivent comme il aime, préparés et livrés matin, midi et soir, il n'y a plus qu'à ingurgiter. Pour les plus grands, des ouvrages, des conseils nous apprennent – ô stupeur ! – que, pour maigrir, mieux vaut manger des endives que des cacahuètes.

Le coach en relooking

Une fois la ligne récupérée, il est temps de s'habiller correctement. Les coachs en mode, en *fashion*, vont faire de nous des gens *hype*. N'est pas *hype* qui veut ! On peut traduire *hype* par *trendy*... le français est définitivement *out* en langue de coach. Après plusieurs journées de déambulation dans les grands magasins, vous saurez enfin quels vêtements adapter à notre silhouette. Apprentissage généralement résumé en une lettre : si vous avez de la chance, vous êtes X ou V : larges épaules, taille fine et mince ; si vous êtes moins gâtés par la vie, vous serez H ou A, bloc monolithique sans formes ou petit tas dont la largeur des épaules est inversement proportionnelle à celle des fesses. Ce qui est sûr, c'est qu'on se sent QQ (double consonne) dans la cabine d'essayage car le relooking ressemble à un mélange audacieux entre une pièce *casual* et une pièce *forte* (généralement repérée sur une personnalité créchant à Los Angeles, jamais pratique et souvent moche). Ce qui donne des hommes en costume sur baskets et des femmes en t-shirt Mickey oversize sur jupe notaire avec nano-sac en python d'Asie. On ne ressemble plus à rien, mais on est *hype*, parole d'expert.

Le coach en entreprise

Le bien-être passant par un travail fun, le CHO (*chief happiness officer*) installe des consoles de jeux, un diffuseur d'ambiance, des smoothies bio dans l'open space, sans oublier les tomates cerises et des ruches sur le rooftop végétalisé. Le CHO (acronyme qui n'est pas loin de CHU) n'est pas un métier au sens où il n'y a aucun apprentissage, aucune formation en la matière. C'est donc aux personnes les plus charmantes de l'entreprise que ce rôle revient généralement, celles dont le sens de la fête, du rire et du ludique demeure inépuisable. Le problème est le suivant : jamais les managers n'ont fait autant pour le bien-être de leurs salariés et jamais il n'y a eu autant de mal-être : burn-out, bore-out, brown-out et les arrêts maladie n'en finissent pas de se multiplier. Serait-ce alors que le bien-être n'est pas une question de gestion par un tiers mais bien une question absolument personnelle ? Il y a autant de définitions du bien-être que de gens heureux. Le bonheur est « une eau qui épouse diverses formes qu'aucune forme n'épuise », dit merveilleusement Pascal Bruckner dans *L'Euphorie perpétuelle*. Or le bien-être devient aujourd'hui un produit certifié conforme, en kit, prêt à l'emploi, l'image du bien-être plus que le bien-être réel, le signe du bien-être plus que le bien-être vécu. On préfère l'image à l'état, on se contente de l'un à défaut de jouir de l'autre. Mais on sent bien, au fond, qu'on joue à être heureux plus qu'on ne l'est véritablement en suivant ces parcours tout tracés.

Expansion inversement proportionnelle à la compréhension

« L'expansion est inversement proportionnelle à la compréhension », disait Hegel à propos de l'universalité des concepts. Plus ils sont vastes, moins ils sont précis. Il en est de même des coachs, qui conseillent sur tout, quelle que soit la nullité du conseiller en la matière... Aussi trouverons-nous des coachs-diététiciens de 130 kilos, des coachs ayant quitté l'entreprise mais conseillant toutefois ceux qui y sont encore, des

divorcés conseillers conjugaux, des impuissants sexologues, des pseudo-psys n'ayant jamais fait de psychanalyse eux-mêmes, des coachs de dirigeants n'ayant jamais dirigé, des Super Nanny n'ayant jamais eu d'enfants, des célibataires conseillers matrimoniaux... Les principes de réflexivité et de non-contradiction (pourtant élémentaires) ne sont visiblement pas enseignés dans la formation (pourtant rudimentaire) au coaching.

Les livres de développement personnel, nouveaux guides d'égarement

Une brève histoire du développement personnel

Le développement personnel représente un ensemble hétéroclite de courants de pensée et de méthodes ayant pour objectifs l'amélioration de la connaissance de soi, la valorisation des talents, l'amélioration de la qualité de vie, la réalisation de ses aspirations et de ses rêves. Cela a le mérite d'être large...

À chaque époque ses gourous. Dans l'Antiquité, on les appelait « sophistes », à l'époque de Molière, « médecins », aux ^{xx}^e et ^{xxi}^e siècles, « coachs ». L'histoire du coaching commence vers 1919 à Manchester, où Alice Bailey, auteure occultiste, prétend être en contact télépathique direct avec le maître tibétain Khul. Dans ses livres, elle annonce le retour du Christ et prophétise une grande méditation collective.

En 1922, Émile Coué publie *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*. Le pharmacien encourage les gens à répéter 40 fois par jour : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » La fameuse méthode Coué.

En 1936, Dale Carnegie publie *How to Win Friends and Influence People*. L'écrivain américain insiste sur l'importance de la pensée positive

dans la réussite des salariés et met au point un Programme de développement personnel adapté au monde des affaires.

En 1962, l'institut Esalen est fondé en Californie par Michael Murphy et Dick Price. Le but est de promouvoir le potentiel humain, un développement harmonieux et global de la personne.

En 1973, aux États-Unis, Richard Brandler et John Grinder mettent au point la programmation neurolinguistique, un ensemble de techniques censées changer le rapport d'un individu à son environnement et le configurer pour la réussite. Trois lettres qui font décoller le coaching moderne.

Aujourd'hui la « littérature » consacrée au développement personnel occupe un espace de plus en plus vaste dans les rayonnages des librairies. 31 % des Français lisent chaque année au moins un livre étiqueté « développement personnel », selon une étude du Centre national du livre parue en 2017. Ils n'étaient que 17 % en 2014. Le rayon « développement personnel » des librairies françaises pèse 53 millions d'euros de chiffre d'affaires. L'accumulation n'est pas pour autant signe de diversification puisque ces ouvrages se ressemblent tous, utilisent globalement les mêmes arguments fallacieux et jouent sur les mêmes attentes psychologiques.

Afin de ne pas parler dans le « vide », de manière générale, floue ou encore caricaturale de ce type d'ouvrages, nous nous appuyons sur trois d'entre eux, emblématiques de cette mode littéraire et dont les ventes ont atteint des records en France¹ : *Devenir soi*, de Jacques Attali (environ 100 000 exemplaires vendus), *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, de Thomas d'Ansembourg (environ 200 000 exemplaires vendus), et *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, de Lise Bourbeau (environ 600 000 exemplaires vendus). Nous les avons sélectionnés à titre d'exemples dans les deux sens du terme : au sens d'illustrations pour concrétiser, rendre factuel et indubitable le fondement même de notre propos, mais aussi au sens où ils sont exemplaires, c'est-à-dire « typiques » de certaines tendances repérables dans la plupart des ouvrages de ce genre.

Pourquoi ça marche ?

Ces succès de librairie sont le signe d'une demande accrue : « Nous avons une soif d'authenticité² », confie le psychothérapeute Thomas d'Ansembourg. La demande est telle qu'il suffit d'un bon titre pour assoiffer les lecteurs, précise-t-il : « C'est le titre qui les a accrochés et leur a donné envie d'en savoir plus³ », concède l'auteur. Ces titres aguicheurs prétendent pouvoir apporter aux lecteurs tous les moyens pour s'épanouir, s'accomplir, s'affirmer et vivre le mieux possible avec soi-même. Or, effectivement, l'authenticité d'une vie et l'accomplissement personnel font l'objet d'une véritable demande, nous l'avons vu. Ici, ce n'est pas l'offre qui crée la demande, comme un bon livre ou un grand auteur peut le faire (on lit Victor Hugo pour lire Victor Hugo), mais c'est la demande qui crée l'offre. Il y a une tendance historique, philosophique, psychologique d'authenticité sur laquelle les livres vont venir surfer. C'est donc une littérature de soumission à l'ère du temps, d'allégeance aux besoins du moment, d'inféodation aux exigences du présent. Une littérature « à la mode », se voulant émancipatrice pour le sujet alors qu'elle n'est qu'assujettissement à la demande générale.

Deuxièmement, l'ouvrage de développement personnel répond parfaitement aux attentes « types » du profil sociologique, psychologique et philosophique de l'individu moderne, tel que nous l'avons analysé. Cette adéquation parfaite explique son succès. Rien de plus envoûtant que de lire ce que l'on a besoin d'entendre. Voici quelques exemples.

Nous avons vu que l'individu moderne, décrit comme autonome, ne souhaite plus se sentir dominé par une quelconque forme de supériorité ou d'autorité. Il a une attente démocratique, égalitaire. Or les guides en développement personnel, à la différence des médecins conservant une forme d'ascendant sur leurs patients en ce qu'ils possèdent un savoir dont les patients restent à jamais privés, ne se prétendent pas supérieurs aux lecteurs, mais bien compagnons de route de ces derniers sur le chemin de leurs existences. La logique d'aide et de soutien n'est pas verticale mais horizontale, voire amicale et pleine d'empathie égalitariste. Les auteurs

partent souvent de leurs propres expériences pour montrer que « tout le monde connaît les mêmes problèmes ». L'ouvrage de développement personnel répond en cela à l'impératif égalitariste.

Nous avons vu qu'il y avait une attente par l'individu moderne, décrit comme narcissique, qu'on lui parle avant tout de lui-même. Or le « moi » est bien le « sujet » central auquel se consacrent ces ouvrages. Ils s'adressent directement à l'intimité de chaque lecteur en l'invitant à s'affranchir de toutes formes d'extériorités. Le repli sur soi, la concentration narcissique est le second impératif auquel répond parfaitement l'ouvrage de développement personnel.

Le niveau de langage de l'ouvrage de développement personnel reste toujours familier, accessible, afin que le lecteur n'ait aucun effort de compréhension à fournir. L'effort, nous l'avons vu, ne constitue plus en rien une valeur pour le Narcisse moderne. Tout ce qui tend à de la jouissance facile, en l'éloignant de la rigueur nécessairement exigeante et inscrite dans une temporalité, l'emporte nécessairement. Là encore, sur la forme, l'ouvrage de développement personnel répond à l'un des impératifs du Narcisse moderne.

L'ouvrage de développement personnel est toujours, nous allons le voir, porteur de promesses. Il s'agit pour les auteurs de faire rêver leurs lecteurs. Or l'individu moderne peut et doit rêver sa vie puisque tous les possibles lui sont ouverts en « droit ». Si, comme nous l'avons vu, ni le cosmos, ni la religion, ni les valeurs ne viennent déterminer l'existence, c'est à l'individu seul de trouver son chemin. Tout est possible ou presque, aucune situation n'est à percevoir comme une fatalité, c'est à l'individu de s'imaginer, de se projeter, de se situer pour devenir ce qu'il souhaite être. Les rêves, les fantasmes, la liberté des possibles sont constitutifs de l'identité moderne. Or l'ouvrage de développement personnel promet des possibles d'autant plus séduisants qu'ils ne sont pas présentés comme inaccessibles : ils reprennent la typologie des fantasmes les plus réalisables et communs à l'humanité entière⁴. Là encore, le développement personnel vise juste en jouant sur les attentes imaginaires les plus constitutives de l'homme moderne.

Une fois les promesses faites, les auteurs proposent généralement des moyens rapides, efficaces et simples d'y parvenir : « la vie en 12 leçons », « la confiance en soi en 3 semaines », « perdre du poids en 10 jours », « méditer 5 secondes par jour », « la culture générale en 5 minutes », etc. Nous avons vu que le lien historique, la temporalité et les attaches générationnelles ne sont plus souhaités par le Narcisse moderne concentré sur son « moi » autonome, délié, autarcique. Tout ce qui l'inscrit dans le temps, dans la durée, est rejeté au profit de l'immédiateté. L'inscription, l'attachement, l'appartenance, la tradition sont des valeurs obsolètes. Tout doit se faire instantanément sans inscription temporelle. Là encore, les ouvrages de développement personnel savent parfaitement jouer sur l'attrait d'une temporalité réduite. Un des plus grands best-sellers mondiaux est le livre d'Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*, vendu à 8 millions d'exemplaires.

Enfin, la volonté du lecteur est décrite comme un pouvoir absolu. L'épanouissement ne serait qu'une question de détermination personnelle. Les ouvrages font croire au lecteur que tout ne dépend plus que de lui et que sa vie tient entre ses mains. C'est donc à l'individu que revient la responsabilité de réussir ou non à être lui-même, à être bien, puisque les instruments pour réussir sont désormais à sa disposition. Cela signifie que l'épanouissement est une affaire de planification comportementale, de programme de conduites, de gestion de soi-même. Rien de plus enthousiasmant que cet autocontrôle continu pour le Narcisse moderne, individu souverain, refusant toute forme d'autorité supérieure et extérieure.

Les attentes existentielles de l'individu moderne, tel que nous l'avons esquissé dans la première partie, sont bien celles sur lesquelles s'appuie le développement personnel, et cela explique une grande part de son succès actuel.

Connivence

Les titres sont à eux seuls parlants : *Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la terre ; Rassurez-vous ! ; Libérez-vous ! ; N'ayez plus peur... de vos peurs ; Stop à l'anxiété ; Comment devenir ton meilleur ami*, etc. Le ton se veut la plupart du temps « amical ». Pour ce faire, les auteurs s'adressent au lecteur en le tutoyant d'emblée, ce qui laisse supposer qu'une connivence sympathique s'installe entre l'auteur et le lecteur. Cette « amicalité » sera renforcée en affection profonde chez Lise Bourbeau par exemple, qui termine sa préface par : « avec amour ». Elle précise qu'elle espère que le lecteur y trouve du « plaisir » : « Je te souhaite d'avoir autant de plaisir à te découvrir dans les chapitres qui suivent que j'en ai eu à partager mes découvertes⁵. » Les ingrédients les plus bienveillants sont en place : connivence amicale par le tutoiement, amour par déclaration, plaisir par invitation. Le lecteur, charmé, ne peut alors que se laisser entraîner par les sirènes narratives qui suivent.

Cette connivence prend généralement la forme d'une compréhension rassurante à l'endroit du lecteur : « Il est tout à fait normal d'éprouver des difficultés [...], cette résistance est très normale et humaine. Donne-toi le temps [...]. N'est-il pas rassurant de savoir [...] ? Il est encourageant...⁶ » Le ton anxiolytique tranquillise le lecteur en lui assurant qu'il n'est pas unique dans ce cas-là, qu'il est comme tout le monde, et donc loin d'être seul. L'uniformisation dans le mal-être déculpabilise, décomplexe le lecteur (« vous êtes comme tout le monde, c'est bien normal, vous n'êtes pas seul »). Cette empathie extrême à l'endroit du lecteur s'accompagne d'une valorisation poussée de ce dernier (« mais vous allez vous en sortir mieux que les autres »), porte ouverte à la manipulation... La manipulation est ce processus incrémental, qui avance par petites touches flatteuses. Les auteurs ne disent pas d'un coup au lecteur ce qu'il souhaite entendre. Ils amènent progressivement les propos et les croyances souhaitées. Ce processus manipulatoire s'apparente à un véritable jeu de séduction.

Séduction

L'acheteur de ce type d'ouvrage est en quête de lui-même. Rien de mieux pour le manipuler que de le valoriser, de l'inciter à penser qu'il est quelqu'un d'unique : « En reconnaissant la personne unique que tu es, tu ne peux manquer de représenter une source d'inspiration énergisante⁷. » La démarche est simple et d'emblée gagnée, puisqu'il n'y a rien de plus acceptable que de nous entendre dire que nous sommes des êtres absolument à part. Le lecteur est flatté dans son point de vanité, celui que Freud nommait le « narcissisme de la petite différence », nous faisant penser que nous sommes absolument unique, original, incomparable : « Bien des gens tous les jours en profitent pour choisir leur vie ; on en a évoqué des exemples. Bien plus le feront à l'avenir partout dans le monde. Pourquoi pas vous ? Pourquoi se laisser aller à attendre des autres un destin meilleur ? Pourquoi ne pas agir ici et maintenant⁸ ? » Aucune explication de cette unicité n'est toutefois envisagée. L'auteur reste nécessairement vague quant à la définition de l'unicité. Et pour cause ! Il s'adresse au « moi » *unique* de *milliers* de lecteurs.

La seconde étape de la séduction consiste à transformer cette unicité affirmée, mais non expliquée, en merveille à découvrir que le monde entier n'a pas encore su apprécier à sa juste valeur : « tous sont des génies à découvrir⁹ », « nous souvenir que nous sommes dieu¹⁰ ».

La troisième étape consiste à projeter le lecteur vers tous les possibles, car s'il est l'être extraordinaire annoncé, il peut tout faire :

À condition de le vouloir vraiment, de prendre le temps d'y réfléchir, il est possible, où que l'on soit, qui que l'on soit, de faire le métier dont on rêve, d'apprendre ce qu'on veut apprendre, de choisir librement son apparence, ses amours, sa sexualité, son lieu de vie, sa langue, de trouver et d'assumer qui on est vraiment¹¹.

Qui n'a pas en effet envie d'entendre que tout est encore possible ? La séduction consiste ici à transformer les rêves et les désirs en réalité :

« Bien des gens, tous les jours, en profitent pour choisir leur vie ; on en a évoqué des exemples. Bien plus le feront à l'avenir partout dans le monde. Pourquoi pas vous¹² ? » En faisant passer l'irréel au niveau du possible, le lecteur est propulsé dans le *wishful thinking*, faisant totalement abstraction des contraintes réelles de la vie au profit du fantasme. Pour passer du possible au réel les auteurs invoquent la confiance. Tout ne serait qu'une question de confiance : « Pour vous débrouiller, pour réussir votre propre vie, ayez confiance en vous. Respectez-vous. Osez penser que tout vous est ouvert¹³. » Ici la manipulation consiste à confondre confiance en soi et assurance. Or l'assurance est l'affirmation de soi, la certitude et l'absence de doute sur soi-même, qui n'a rien à voir avec la confiance pourtant évoquée. Cette dernière suppose au contraire une foi (confiance vient de *cum fide* : avec foi), un pari sur l'inconnu, un saut dans l'ignorance, un doute. Quand on a la foi, on croit, et on croit quand on ne sait pas. Je crois en Dieu si je ne suis pas certaine de son existence. La confiance, par la fragilité et le doute qu'elle suppose, est donc l'exact contraire de la certitude présupposée par l'assurance. Assurance et confiance s'opposent en ce que la première pense un sujet autonome et tout-puissant qui se dérobe à toute dépendance et à tout doute, alors que la seconde le relie à autrui et le situe d'emblée dans une logique asymétrique, de vulnérabilité, d'incertitude, où l'autre peut toujours trahir la confiance donnée. La confiance étant imprévisible, irrationnelle parfois, décevante souvent, et hors de contrôle, les ouvrages à recettes préfèrent miser sur le cognitif, le maîtrisable, c'est-à-dire l'assurance. L'assurance et la fatuité qu'elle suppose sont les vertus valorisées par le développement personnel, que ce dernier préfère parer du beau mot de confiance.

Promesses

La promesse est le miel qui cache l'absinthe. Promettre, c'est faire croire, faire rêver. On retrouve toujours le vocable du rêve et de

l'imaginaire dans un ouvrage de développement personnel :

J'ai un rêve que je nourris tous les jours, convaincu que ce sont les rêves qui nous font traverser les mers et les déserts pour découvrir de nouveaux continents. Si le jean et le t-shirt, le Coca-Cola et les rasoirs double lame se sont retrouvés en quelques années connus et utilisés partout au monde au point de constituer une sorte de culture commune mondiale, c'est qu'ils correspondaient à un besoin : confort, bien-être, simplicité, identité et appartenance à la communauté du monde pour ce qui est des vêtements et du Coca, hygiène, commodité et efficacité pour les rasoirs. [...] Pourquoi donc ne pas contribuer à un mode de communication qui connaisse la même globalité sans compromettre les identités ? [...]

Imaginez le monde si tous ceux qui se forment aujourd'hui à la maîtrise d'une langue étrangère ou de l'informatique apprenaient également le langage du cœur¹⁴ ?

Qui, en effet, n'est pas tenté de rêver sa vie ? La réalité étant contraignante et décevante, l'humain est naturellement porté à croire et à rêver plus ou moins sa vie. C'est ce que Freud nomme, dans *La Création littéraire et le Rêve éveillé*, des « rêves diurnes », tous ces « châteaux en Espagne » que notre imagination se plaît à construire pour compenser les frustrations infligées par la réalité du quotidien.

Comment les ouvrages s'immiscent-ils dans notre imaginaire et nos attentes les plus intimes ?

Ces ouvrages reprennent la typologie des trois fantasmes les plus communs à l'humanité, que cite Freud. Le premier est celui de la possession. C'est pourquoi la première promesse annoncée par les auteurs de développement personnel est celle de devenir maître de soi et de sa vie, de ne plus laisser les autres nous influencer : « En mettant en pratique les méthodes de guérison suggérées dans le [dernier chapitre](#), tu verras tes

masques diminuer graduellement et par conséquent ton attitude se transformera et possiblement ton corps aussi¹⁵. »

Viennent ensuite les fantasmes de « réparation » : on a manqué de courage dans un débat, dans une dispute, d'esprit dans une conversation, d'élégance dans un comportement, et le rêve nous restitue ce dont on a manqué dans la réalité. Aussi, les promesses des ouvrages s'appliquent au manque de courage ou de volonté que le lecteur a pu connaître avant de lire ce livre. S'il manque d'épanouissement, c'est qu'il n'a pas su s'affirmer. À lui de réparer ce manquement.

Les nations qui auront accueilli assez de femmes et d'hommes de cette trempe sortiront durablement du marasme actuel et installeront des démocraties vivantes et prospères. Cela est possible. Pour chacun. Pour tout pays. En particulier pour chaque Français et pour la France. Car malgré toutes ces menaces, on l'a vu, d'immenses promesses et de formidables potentialités se trouvent devant nous¹⁶.

Les promesses reprennent enfin tout ce qui touche à l'idéal de « séduction » : de même que chacun peut se rêver virtuose d'un instrument, champion d'un sport, le lecteur se voit doté de qualités sublimes, d'un potentiel unique, d'une personnalité hors du commun : « Qui que vous soyez, [...] vous pouvez affronter des difficultés qui vous paraissaient insurmontables, changer radicalement votre destin, celui de ceux qui vous aiment et que vous aimez, et celui des générations à venir, dont dépendent votre bien-être et votre sécurité¹⁷. »

L'instrumentalisation des attentes se rapproche d'un certain infantilisme à l'égard du lecteur, puisque c'est le prendre au jeu de son imaginaire. Cet infantilisme s'accompagne d'une certaine dépendance à l'endroit de l'auteur. Si promettre c'est faire rêver, faire rêver revient à demander à l'autre de croire. Et effectivement, Jacques Attali propose de

croire, de faire le « pari » de prendre le pouvoir sur sa propre vie, car, dit-il, comme dans le pari de Pascal, on a tout à y gagner :

De deux choses l'une : soit comme c'est le plus probable, les puissants publics et privés ne seront pas à la hauteur des enjeux : alors chacun aura agi à temps pour suppléer pour lui-même, au moins, à leur impuissance. Soit au contraire, les hommes de pouvoir se décideront enfin à affronter les enjeux écologiques, éthiques, politiques sociaux et économiques du siècle. Là encore de deux choses l'une : soit ils échoueront, ce qui ramènera au cas précédent, soit ils réussiront et nul n'aura rien perdu à s'inscrire au mieux, par son initiative personnelle, dans l'abondance retrouvée¹⁸.

La promesse ne fonctionne pas sans la confiance de l'autre. Promettre revient à demander au lecteur d'y croire, de se laisser aller dans cette idée. C'est mettre le lecteur dans une position de dépendance, sinon de soumission, à l'égard de l'auteur, et l'auteur dans une position de toute-puissance à l'égard du lecteur.

Pour résumer, l'art manipulateur de la promesse consiste à faire glisser le lecteur sur le terrain séduisant de l'imaginaire, qui contrairement au réel, ne connaît aucune limite, aucune contrainte, aucune déception. L'amener sur ce terrain revient à le rendre dépendant en lui demandant de croire au possible, à l'illimité, au *wishful thinking*, opposé en cela au réel toujours restreint et contraignant. Voilà pourquoi « les promesses rendent les fous joyeux », comme dit l'adage populaire, puisqu'elles nient le principe de réalité souvent âpre, pour mieux basculer dans le registre de l'illusion douce.

Recettes

Ces ouvrages se veulent simples, efficaces et pragmatiques. Seulement, ils confondent bien souvent simplicité et simplisme. Pour résoudre les questionnements existentiels les plus complexes, ils proposent des modes d'emploi, des guides d'utilisation, des recettes comportementales. Mais par quel miracle la confiance en soi pourrait-elle faire l'objet d'une recette ? Comment le bonheur (rien que ça !) pourrait-il s'atteindre en quelques étapes ? Comment l'authenticité (travail d'une vie !) pourrait-elle se réduire à un code de conduite ? « Le [dernier chapitre](#) contient toutes les informations dont tu auras besoin pour guérir cette blessure et redevenir toi-même¹⁹. » Une recette se veut rapide, efficace et facile. Proposer des recettes simples est la clé de l'attrait de ces ouvrages. La vie est ainsi réduite à un problème mécanique. L'épanouissement ne serait qu'une question de conduite et les clients, des *blabla* car il s'agirait de mener à bon port en ayant mis le bon *blabla* carburant à l'intérieur. Nous ne prenons pas cette métaphore automobile au hasard, Thomas d'Ansembourg explique que l'individu peut se trouver « affectivement » dans trois situations, en usant d'une métaphore mécanique : « Le sentiment fonctionne comme un signal lumineux sur un tableau de bord, il nous indique qu'une fonction intérieure est ou n'est pas remplie [...] ; si je roule en voiture sur une route de campagne, je vais être attentif à la prochaine station que je croiserai, m'y rendre et prendre soin de mon besoin. Je me dépanne moi-même²⁰... » C'est faire de l'homme un être purement machinal, un ensemble de rouages, où tout partirait de la conscience pour aboutir à la mise en mouvement intérieure. « Nous pouvons prendre soin de l'encrassement de notre carburateur intérieur, nettoyer nos bougies, vérifier l'allumage, et surtout nous assurer de la qualité de notre carburant²¹. »

Cette hypergestion mécanique et quasi militaire se traduit par tout un vocabulaire lié à la planification, à la stratégie : « plan de vie », « stratégie existentielle », « cartographie émotionnelle », « règlements de conflits » sont des expressions communes à ces traités de paix intérieure. La vie n'est plus qu'une série d'étapes :

J'ai plutôt observé que la majorité des enfants passent par les quatre étapes suivantes : après avoir connu la joie d'être lui-même, première étape de son existence, il connaît la douleur de ne pas avoir le droit d'agir ainsi, qui est la deuxième étape. Viens ensuite la période de crise et la révolte, la troisième étape. Afin de réduire la douleur, l'enfant se résigne et finit par se créer une nouvelle personnalité pour devenir ce que les autres veulent qu'il soit. Certaines personnes demeurent enlisées à la troisième étape durant toute leur vie, c'est-à-dire qu'elles sont continuellement en réaction, en colère ou en situation de crise [...]. Mes nombreuses années d'observation m'ont permis de constater que toutes les souffrances de l'humain peuvent être condensées en cinq blessures. Les voici par ordre chronologique, c'est-à-dire dans l'ordre où chacune d'elles apparaît dans le cours d'une vie²².

Sans développer les cinq étapes décrites par l'auteure, nous voyons que la vie ici se scande de façon rigide selon une grille de lecture rigoureuse. Cette approche gestionnaire, commune à l'ensemble des ouvrages de développement personnel, n'est-elle pas aux antipodes de la compréhension du vivant ? N'est-ce pas vouloir figer dans du statique le vivant, c'est-à-dire le mouvant, l'évolutif, le changeant par excellence ? Ces grilles de lecture et ces formatages comportementaux offrent l'avantage illusoire au lecteur de maîtriser le cours de son existence et de contrôler les étapes de sa vie.

Par cette hypergestion réductionniste, l'individu se sent comme maître et possesseur de sa propre vie. Ce cadre lui donne l'illusion de croire qu'il peut en effet tout contrôler. Ici l'épanouissement est pensé en termes de stratégie rationnelle, de planification comportementale, de programme de conduite, plutôt qu'en termes de rencontres, d'imprévus, d'irrationalité, de hasard, de complexité humaine. Pas de place pour l'aléatoire. Or l'individu n'est-il pas sans cesse confronté à des situations de vie venant mettre en question son équilibre ou son identité ? L'application des principes cités ne

peut être que rationnelle. L'irrationalité a peu de marge. Mais l'irrationalité, l'incohérence, l'affectivité spontanée ne font-elles pas tout autant partie de l'individu que la rationalité et la cohérence ? Cette vision réductionniste, mécaniste et cérébrale de l'homme convient-elle à l'individu singulier et complexe que nous sommes ? Toute mise en mouvement vers le vrai dépend-elle de la raison consciente ? La conscience est assimilée à un tableau de bord et à ses signaux lumineux. La conscience est-elle aussi simplement lisible ? Quelle part ces auteurs font-ils à l'inconscient et plus généralement à tout ce qui empêche la conscience d'avoir accès à la vérité des affects ? Autant de présupposés que ces auteurs ne questionnent jamais et sur lesquels nous reviendrons dans la troisième partie de ce livre.

Pour l'heure, nous remarquons que ces guides utilisent tous la recette de la recette : « La guérison sera complétée lorsque tu arriveras à inverser ces quatre étapes en commençant par la quatrième et en retournant à la première²³. » Jacques Attali promet lui aussi le remède qui consiste à suivre les exemples et le « chemin » en cinq étapes que décrit la suite de ce livre :

1/ Comprendre les contraintes imposées à sa vie par la condition humaine, par les circonstances et par les autres. 2/ Se respecter et se faire respecter [...]. 3/ Admettre sa solitude [...]. 4/ Prendre conscience que sa vie est unique, que nul n'est condamné à la médiocrité, que chacun a des dons spécifiques. Et qu'on peut même, au cours de sa vie, en mener plusieurs, simultanément ou successivement. 5/ On est alors enfin à même de se trouver, se choisir, prendre le pouvoir sur sa vie. Au bout de ce chemin [...] qui peut se parcourir en une heure ou en plusieurs années, on doit ressentir comme un arrachement, une désintoxication, une libération par rapport à sa dépendance antérieure²⁴.

L'une des recettes les plus reconnues s'intitule la méthode « OSBD » de Thomas d'Ansembourg. Il est aisé de comprendre en quoi elle est un véritable leurre intellectuel, ne tenant pas la route un instant dès lors qu'on la questionne. L'auteur résume sa fameuse et désormais très célèbre méthode ainsi : « Il faut commencer par l'observation (O) puis déduire de cette observation le sentiment généré (S), ce sentiment indique un besoin (B), et demander ce qu'il est possible de faire pour soulager ce besoin, cette étape est celle de la demande : je me demande ce qu'il serait bon de faire (D). » Au lieu de dire : « Tu es en retard. C'est toujours la même chose avec toi ! On ne peut vraiment jamais compter sur toi ! », mieux vaudrait, selon cette méthode, dire : « Nous avons rendez-vous à 8h, il est 10h (O). Je me sens fâché et inquiet (S). J'ai besoin de comprendre ce qui se passe (B), es-tu d'accord pour m'en parler maintenant (D)²⁵ ? » L'auteur fait comme s'il allait de soi de passer progressivement, linéairement d'une observation (O) à un sentiment (S), puis à un besoin (B) puis à un désir formulé (D) (une demande). Si tel était le cas, cela signifierait que les différences entre ces termes restent quantitatives. Comment penser une continuité entre eux si leurs différences s'avèrent qualitatives ? Or quel rapport de continuité peut-on établir entre une observation, un sentiment, un besoin et une demande ? L'observation, c'est voir ou connaître les choses comme elles sont ou comme elles apparaissent, indépendamment si c'est toutefois possible de la subjectivité, nécessairement partielle et partiale. L'observation suppose une forme d'objectivité. Mais ce regard « extériorisé », neutre, sur soi est-il seulement possible, étant donné que l'on est à la fois juge et partie de soi-même ?

Pour qu'il y ait observation réelle, il faut qu'il y ait dualité, séparation entre l'observateur et le phénomène observé. Le sujet ne peut s'apercevoir et encore moins s'étudier comme objet distinct. Cela n'est jamais envisagé par les auteurs de développement personnel, puisque l'impossibilité à s'observer objectivement ruinerait l'entreprise même du développement personnel, supposant un point de vue objectif sinon distancé sur soi-même. Par ailleurs, dans ce type d'introspection, l'autosuggestion est à craindre.

L'observateur, étant à la fois sujet et objet, pourra d'autant mieux faire apparaître ce qu'il désire voir et observer de lui-même.

Quel lien légitime établir ensuite entre l'observation (O) et le sentiment (S), tel que le préconise l'auteur ? On entend par « sentiment » ce que l'individu ressent, autrement dit ses affects. Le sentiment est introspectif et subjectif. Il manque de généralité. Si le sentiment est un rapport à soi, il n'est pas du même ordre que celui de l'observation, plus objective. Comment une observation, par définition extérieure et distancée, peut-elle se transformer en sentiment, par définition intime et subjectif ?!

L'étape suivante consisterait, selon l'auteur, à transformer un sentiment en besoin, mais l'expérience de la vie et de ses difficultés nous montre qu'on ne peut réfléchir objectivement sur son émotion quand on est violemment ému. Réfléchir sur un sentiment pour le transformer en besoin suppose une distance, qui nécessairement l'altère. Plus radicalement, analyser un sentiment n'est-ce pas d'emblée le détruire ? En analysant nos états psychiques, l'auteur intellectualise la vie intérieure en négligeant ce qui est spécifiquement affectif, irrationnel, singulier, et tend à voir des processus rationalisables là où il n'y a qu'affects. Comment cette démarche « intellectualisante » du sentiment peut-elle conduire à le ressentir ensuite comme un besoin ? Le sentiment suppose une activité ou une attention de l'esprit étrangère à l'idée de besoin, siégeant du côté du corps. Le sentiment ne suppose pas l'assouvissement que le besoin implique. Le sentiment n'est pas de l'ordre du nécessaire comme peut l'être le besoin, portant sur tout ce sans quoi l'individu ne peut vivre. Il y a dans la notion de besoin l'idée, qu'il n'y a pas dans le sentiment, d'une intransigeance, c'est-à-dire d'un impératif fondamental dont la satisfaction ne peut être facilement différée. Besoin et sentiment ne sont pas de même nature. Le passage de l'un à l'autre est une acrobatie mentale mais réellement impraticable.

Il s'agirait, pour finir, de transformer le besoin en demande, mais besoin (B) et demande (D) n'ont rien de commun non plus. L'auteur fait de la demande la transformation possible du besoin, alors que la demande cherche à obtenir une chose, et dépend de la conscience que l'on a de cette

chose, alors que le besoin n'est en rien affecté par la conscience que l'on en a. Les demandes disparaissent lorsqu'on change d'avis sur l'objet de notre demande. En revanche, la conscience du besoin n'affecte en rien sa nature. Ne pas avoir conscience d'un besoin ne le rend pas moins réel. Supposer que le besoin puisse se transformer en demande revient à dire que le nécessaire (le besoin) peut se transformer en contingent (la demande). Si l'on peut survivre à une demande refusée, peut-on survivre à un besoin non assouvi, si toutefois on entend « besoin » au sens rigoureux du terme ? On se sent mieux si l'on obtient ce que l'on demande, mais « on est en danger de vie, si l'on n'obtient pas ce dont on a besoin²⁶ ». J'ai besoin de boire. Il en va de ma vie. Sans eau, je meurs. Je demande au serveur une boisson. Je transforme un besoin en demande. Mais le fait de passer du besoin à la demande ne transforme en rien le besoin. Que le serveur me l'apporte ou non, mon besoin de boire reste un besoin vital. Le formuler en demande ne changera strictement rien au besoin. On change de mot mais on ne transforme en rien la réalité. Le besoin est indépendant du sujet, au sens où il reste plus fort que la conscience que le sujet en a. Le besoin est nécessaire, vital, intransigeant. En revanche, la demande inscrit l'individu dans une forme de contingence, en ce qu'elle suppose l'hésitation, l'attente et son possible refus. Là encore, faire croire au passage possible de l'un à l'autre est irréalisable, et revient à mettre le lecteur dans une impasse.

Pour finir l'analyse critique de cette méthode, nous voyons que celle-ci amène le lecteur à concevoir sa vie intérieure comme formée d'états statiques successifs. Mais les observations, les sentiments, les besoins, les demandes sont des états transitifs, qui évoluent en fonction des circonstances, des rencontres, des états physiologiques. Les dépendances avec les faits biologiques, physiologiques, historiques et sociaux ne sont pourtant jamais abordées. Par ailleurs, cette méthode ne prend pas en compte le fait que l'individu ne s'avoue pas toujours ses sentiments, ses besoins, ses demandes. La conscience nous révèle ce qui est utile de connaître pour que nous puissions agir et vivre, mais pas toujours ce qui se passe réellement en nous.

L'auteur conclut son livre en résumant une seconde recette pour parvenir à la première ! On n'en a jamais fini avec les recettes. Cette dernière se veut comme toujours efficace mais plus rapide encore :

Trois minutes trois fois par jour ! Trois minutes d'écoute de vous-même sans jugement, sans reproche, sans conseil, sans tentative de solution. Trois minutes pleines de présence, à vous et non à vos projets ni à vos préoccupations. Trois minutes pour faire le point de votre état des lieux intérieur sans essayer de rien changer. [...] Je peux à nouveau témoigner que ce jardinage simple et régulier de ma présence à moi-même a été essentiel pour mon changement de vie professionnelle et de vie affective²⁷.

N'y a-t-il pas ici encore disproportion entre les moyens proposés et la fin visée ? Comment un changement de vie professionnelle puis affective peut dépendre de trois minutes de concentration par jour ?! Nous voyons bien que la recette proposée, cette prescription rapide pour une écologie intérieure, n'est qu'un gadget mental ne permettant en rien d'obtenir la vie épanouie et authentique pourtant initialement promise. Ce type de disproportion renvoie à une pratique courante qu'est celle du *double bind*, ou injonctions inconciliables. Plus sournoise que le grossier paradoxe qui énonce clairement une contradiction, l'injonction paradoxale demande une chose tout en proposant les moyens contraires à sa réalisation. Ce n'est pas seulement demander une chose et son contraire, c'est demander une chose tout en proposant des moyens ne permettant pas d'y parvenir. Cette tactique du *double bind* sert à déresponsabiliser l'auteur ou le coach en cas d'échec pour mieux responsabiliser le lecteur ou le client. Si ce dernier ne parvient pas au résultat escompté, c'est qu'il n'a pas bien mis en œuvre la méthode. Or le lecteur ou le client ne peut que mal appliquer la méthode puisque celle-ci s'avère non conciliable avec le but initialement posé ! Lire ces ouvrages et vouloir appliquer leurs préceptes constitue au mieux une perte de temps, au pire une impasse existentielle.

-
1. Nous nous basons sur les chiffres du mois d'octobre 2016, toutes éditions confondues.
 2. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, Éditions de l'Homme, 2001, p. 10.
 3. *Ibid.*, p. 9.
 4. Nous les développerons dans la [sous-partie « Promesses »](#) de ce chapitre.
 5. Lise Bourbeau, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, Pocket, 2015, p. 11.
 6. Jacques Attali, *Devenir soi*, Fayard, 2014, p. 24.
 7. *Ibid.*, p. 240.
 8. *Ibid.*, p. 153.
 9. *Ibid.*, p. 176.
 10. Lise Bourbeau, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, *op. cit.*, p. 236 et suivantes, où l'auteur décrit ce que nous sommes potentiellement une fois les masques levés.
 11. Jacques Attali, *Devenir soi*, *op. cit.*, p. 151.
 12. *Ibid.*, p. 153.
 13. *Ibid.*, p. 7.
 14. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, *op. cit.*, p. 235.
 15. *Ibid.*, p. 25.
 16. Jacques Attali, *Devenir soi*, *op. cit.*, p. 152.
 17. *Ibid.*, p. 8.
 18. *Ibid.*, p. 11.
 19. Lise Bourbeau, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, *op. cit.*, p. 52-53.
 20. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, *op. cit.*, p. 34-35.
 21. *Ibid.*, p. 230.
 22. Lise Bourbeau, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, *op. cit.*, p. 18.
 23. *Ibid.*, p. 227.
 24. Jacques Attali, *Devenir soi*, *op. cit.*, p. 156-157.
 25. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, *op. cit.*, p. 70.
 26. Michela Marzano (dir.), *Dictionnaire du corps*, PUF, 2007, article « Besoin ».
 27. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, *op. cit.*, p. 228.

Main tendue ou mainmise ?

Manipulation

La peur est l'un des affects sur lequel s'appuie amplement le développement personnel : il n'y a qu'à voir le constat de Jacques Attali sur notre temps présent pour en prendre conscience : « Le monde est dangereux et le sera de plus en plus : la violence rôde partout, elle se déchaîne en maints endroits au nom des pires intolérances et des idéologies les plus obscures ; [...] les inégalités se creusent entre quelques riches et un nombre immense de pauvres. L'un après l'autre, tous les filets de sécurité se déchirent¹. » Les titres des chapitres jouent également sur cet affect : « Chapitre 1 : L'irrésistible ascension du Mal », « Chapitre 2 : L'inévitable somalisation du monde ». La logique est ainsi résumée : « Comprenez que si vous n'agissez pas pour vous et pour ceux que vous aimez vous serez bientôt, vous et les vôtres, dans une situation bien pire que celle d'aujourd'hui. Bien pire que celle que vous pouvez redouter². » Si l'affect servant de base aux conseils de coachs ou aux ouvrages de développement personnel est la peur, est-ce un hasard ? Pourquoi cet affect plus qu'un autre ?

En tant qu'émotion, celle-ci s'oppose à la raison. Avoir peur, c'est ne plus voir la réalité exactement telle qu'elle est. La peur altère les représentations, c'est pourquoi les philosophes depuis l'Antiquité l'ont très

souvent déconsidérée en tant que sentiment puéril. Devenir un adulte, un être rationnel, c'est ne plus avoir peur. Dans *Le Petit Prince*, Saint-Exupéry reprend cette idée : « Qu'est-ce qu'un adulte ? C'est quelqu'un qui n'a plus peur. » Face à la peur, nous ne savons comment réagir. Elle est liée à l'ignorance, à l'absence de réponse. C'est donc l'affect qui ouvre inmanquablement la voie aux réponses les plus manipulatoires. Depuis Machiavel, il est bien connu que la peur est utile au pouvoir. Celui qui parvient à contrôler la peur de l'autre devient le maître de son âme. Nietzsche souligne en quoi elle est l'affect privilégié du dressage des individus :

Toutes nos actions se rattachent à des appréciations de valeur, toutes les appréciations de valeur sont soit personnelles, soit acquises. Ces dernières étant de loin les plus nombreuses. Pourquoi les adoptons-nous ? Par peur, c'est-à-dire que nous croyons plus avantageux de faire comme si elles étaient aussi les nôtres, et nous nous habituons si bien à cette dissimulation qu'elle devient finalement notre seconde nature³.

Si la peur est l'affect favorisant obéissance et soumission, cela signifie qu'elle s'oppose à l'individualité, à la singularité et à tout ce qui échappe au conformisme. Quand on a peur, on fait comme tout le monde !

Si la conséquence de la peur est le conformisme et le contrôle, sa cause est bien souvent l'inverse. De quoi avons-nous peur ? De l'inconnu, de l'imprévisible, de l'inhabituel, de tout ce qui ne se prête pas à une forme de contrôle et de maîtrise. Sur quel type de peur les professionnels de développement personnel jouent-ils précisément ? Celle qui renvoie à l'ambiguïté la plus fondamentale de l'homme : peur de ne pas être soi-même, peur d'une altérité en soi, peur que sa propre identité se dissipe⁴, peur de ne pas correspondre exactement à l'image renvoyée de soi-même. Cette part mystérieuse de nous-même, constitutive de notre nature humaine, est réduite dans ces ouvrages à quelque chose que l'on pourrait connaître, identifier et contrôler ! Au lieu d'accepter cette part

imprévisible et mystérieuse de soi-même, les conseillers cherchent à réduire cette peur fondamentale. Or la réduire, c'est la contrôler. Contrôler (dans la sphère des rapports interindividuels) c'est conformer. Conformer c'est étouffer l'individualité indépendante et souveraine de chaque individu. Le paradoxe atteint ainsi des sommets pour le développement personnel puisqu'il joue sur la peur tout en promettant l'affirmation d'une singularité authentique, alors que c'est l'affect qui par excellence « conforme » le mieux les individus entre eux.

Influence

L'épanouissement de son être serait, dans la logique comportementale du développement personnel, comme une potentialité entravée, étouffée par les autres, devenant accessible par réaction, rejet, libération, plutôt que par une action affirmative dans la durée, par un cheminement long et constructif vers soi-même. Cela suppose que l'authenticité heureuse soit comme tapie dans l'être, et qu'il suffirait alors de soulever les décombres pour la découvrir comme un trésor enfoui : « Pour trouver la force de le faire (devenir soi) réfléchissez sur toutes les instances qui conditionnent votre avenir. Vous verrez alors que vous êtes beaucoup plus libre que vous ne le croyez⁵. » Le bien-être est posé par le développement personnel comme une réaction face aux autres, bien plus qu'une action par soi-même, davantage comme une conséquence immédiate qu'une affirmation progressive (les auteurs et les coachs parlent pourtant *ad nauseam* d'« affirmation de soi »). Pour enclencher cette réaction, il suffit, nous disent les « spécialistes », de « cesser » quelque chose : cesser de subir pour Jacques Attali, cesser d'être gentil pour Thomas d'Ansembourg ou cesser de réagir d'une certaine manière aux blessures subies pour Lise Bourbeau. Devenir un « moi » épanoui n'est pas une construction progressive, mais une récompense immédiate dès lors qu'on a « cessé » d'obéir ou de réagir d'une certaine manière aux autres. Les différents

techniciens du « moi » encouragent leur modèle réduit à sortir du dictat familial ou social, à se libérer des pressions inutiles, à sortir des « il faut ». Mais, et c'est là que se situe un nouveau paradoxe, que nous disent ces auteurs sinon d'autres séries de « il faut » ? Il faut cesser d'être gentil, il faut être vrai pour Thomas d'Ansembourg ; il faut cesser d'attendre, il faut agir par soi-même pour Jacques Attali ; il faut démasquer ses blessures pour être enfin soi-même pour Lise Bourbeau. Plusieurs pages sont consacrées à ce qu'il faut dire et ce qu'il ne faut plus dire : « Ne dites pas, dites plutôt ⁶ . » L'individu reste sous influence... Et pourtant, après avoir dit ce qu'il convient de faire ou ne pas faire, les conseillers incitent néanmoins et paradoxalement leurs clients à avoir confiance en eux-mêmes, et à ne pas se laisser trop fortement influencer par les autres. Or que font lesdits auteurs et coachs, sinon influencer les sujets dans leurs attitudes et les conduites à suivre ?

Fourberies

Ce qui paraît contestable dans ces ouvrages ou dans le coaching n'est pas tant la volonté d'aider les personnes à devenir ce qu'elles sont, que l'usage rhétorique et idéologique que cette mode comportementale fait de l'épanouissement personnel. Elle aime à penser qu'elle contribue à épanouir les lecteurs ou les clients en leur faisant miroiter l'espoir d'un « alignement » personnel. Or une lecture et une écoute attentives nous amènent à relever des incohérences de fond derrière les constantes langagières et comportementales. Que ce soit par les coachs ou les ouvrages, le développement personnel renferme un certain nombre d'injonctions paradoxales. La discordance entre le but recherché et les moyens proposés rend leurs propos pour la plupart incohérents et leurs techniques superficielles et illusoire. Nous allons voir que toute instance susceptible de désunifier le « moi » est mise à mal : l'altérité est pensée comme adversité, comme menace pour l'intégrité du « moi ». Or que font

ces auteurs ou ces coachs, sinon s'immiscer entre le sujet et lui-même ? Comment être naturel et véritable en suivant les conseils d'un autre que soi-même ? Comment retrouver son « naturel » en suivant des conduites dictées de l'extérieur et donc nécessairement impersonnelles ? En somme, le développement personnel tente à chaque fois de parvenir, par des méthodes générales et externes, à l'intériorité véritable de la personne. Une entreprise vaine d'avance...

UN DÉVELOPPEMENT... INSTANTANÉ

L'idée de rapidité sous-entendue dans toutes les recettes comportementales ne va pas avec celle de « développement » personnel. Le terme de « développement » sous-entend l'idée de durée. Se développer, s'épanouir, accéder à soi-même prend du temps et s'inscrit dans une certaine temporalité. C'est grâce au temps que l'organisme s'organise, c'est grâce au temps qu'une conscience de soi peut se préciser, c'est grâce au temps que le « moi » devient lui-même. Être soi ne va pas de soi ! Or toutes ces techniques proposent une instantanéité, car une recette se veut rapide et immédiatement efficace. Les recettes n'entrent pas dans un « développement », un processus de vie évolutif, nécessaire à tout accomplissement.

SEUL... AVEC LES AUTRES

Le rapport à l'altérité est curieusement appréhendé à travers ces approches. L'individu est invité à s'arracher à autrui, et en même temps le poids de l'extérieur reste omniprésent. « Ne tiens pas compte des autres, mais en même temps travaille ton image », répète souvent le coach ! D'un côté, il faudrait ne plus dépendre de personne, et de l'autre, le regard extérieur conserverait son importance. Ce paradoxe entre l'indépendance vis-à-vis d'autrui d'un côté et, de l'autre, l'importance du regard qu'il nous renvoie pourtant demeure commun aux ouvrages : le devenir soi pour

Jacques Attali permet de « renvoyer une image sereine et positive de soi à son entourage⁷ », alors que l'enjeu du devenir soi était, disait-il au début de l'ouvrage, un « arrachement aux autres, une prise de pouvoir de chacun sur soi-même⁸ ». Dans l'ouvrage de Thomas d'Ansembourg, le message est tout aussi clairement contradictoire : « On croule sous le poids des jugements extérieurs, il faut s'en libérer à tout prix pour vivre sa propre existence comme on l'entend⁹. » Or le but final serait, dit-il, de tisser de meilleures relations avec soi-même mais surtout avec autrui : « C'est de cette qualité de présence à vous-même que pourra naître la qualité de présence à l'autre¹⁰. » Si l'authenticité et l'épanouissement résultent du (non-)rapport qu'on instaure avec les autres, ils auraient pourtant pour enjeu un meilleur rapport avec autrui ! Ce raisonnement est incohérent puisqu'il revient à dire : en vous concentrant sur vous et en excluant l'autre, vous améliorez vos relations avec autrui. « Rappelons-nous que notre intention est la qualité de la rencontre avec l'autre¹¹. » Mais comment tisser de bonnes relations avec autrui, si la première démarche consiste à le nier ?

L'idée de l'homme véhiculée par ces pratiques est celle d'un être qui conjure la solitude en donnant à l'autre un regard, sans s'encombrer de sa présence. L'autre est pensé comme regard extérieur, jugeant, mais jamais comme une relation permettant l'accès à soi-même. Il s'agit de rester en contact en ménageant les distances, ce qui a pour effet de neutraliser le dialogue véritable. Les relations avec l'autre sont décrites comme des relations aseptisées, supposant des identités fluides, évanescentes. Or le développement personnel n'a-t-il pas pour ambition de densifier les identités et les êtres ? Là encore, nous retrouvons une forme de *double bind*, puisque d'un côté il faut devenir réellement soi-même, se forger une identité solide, et de l'autre rester fluide et neutre dans ses relations avec autrui, lequel peut toujours s'avérer menaçant. Cela signifie qu'autrui est réduit à un simple alter ego, auquel l'individu contemporain se doit d'être plus ou moins indifférent. Nous verrons dans la troisième partie, et notamment grâce à Paul Ricœur, en quoi autrui peut se révéler – au contraire – absolument essentiel dans la construction de soi.

DE LA COM'... SANS COMMUNICATION RÉELLE

Les conseils de développement personnel s'avèrent être davantage des outils de communication non violente que les moyens d'un cheminement pour découvrir sa propre vérité (exactement l'inverse de ce que promettent les titres !). Mais une relation authentique, supposant par nature une réelle rencontre avec la singularité de l'autre, peut-elle résulter d'un protocole de communication ? Instaure-t-on les conditions d'une réelle rencontre à l'aide de fiches techniques ? Prenons un exercice au hasard :

Ne dites pas « je suis très émotive » mais dites plutôt : « Quand je vis une émotion forte (O), je me sens bouleversée et mal à l'aise (S) parce que j'ai besoin de mieux comprendre mes sentiments afin d'être à même d'en faire un usage plus satisfaisant et d'avoir plus de maîtrise de moi (B). La prochaine fois que je ressentirai une émotion forte, je prendrai le temps de l'accueillir intérieurement et d'écouter ce qu'elle me dit sur moi-même et sur les besoins qu'elle me signale (D) »¹².

C'est dire que l'auteur ne pose pas les conditions d'une véritable relation aux autres, mais évite simplement de générer des conflits en concentrant l'expression de celui qui parle sur ses propres affects. Ainsi, toute confrontation devient impossible, puisque le sujet ne parle que de lui-même, de ce qu'il ressent, terrain sur lequel l'autre ne peut le contredire. Comment dire à autrui que ce qu'il ressent est faux ? L'auteur donne des clés permettant de rendre une discussion non conflictuelle, sans pour autant jeter les bases d'une relation véritable. Cette démarche mène à l'exact opposé du but recherché puisque, au lieu d'aller vers autrui et de s'ouvrir à lui, avec le risque de déception et de confrontation que cette ouverture implique, le lecteur est invité à se refermer sur ses ressentis, pour éviter tout conflit. Mais l'absence de conflit n'est pas synonyme de rencontre ! Celle-ci présuppose l'authenticité de chacun, c'est-à-dire un naturel, une spontanéité, une confiance, un abandon dans la discussion.

Comment rencontrer réellement l'autre si tout ce qu'on lui dit est calculé, calibré, mesuré, pondéré ?

UNE RATIONALITÉ... MYSTIQUE

Le contenu de ces livres se veut rationnel, démonstratif, factuel, tout en ne s'offusquant pas d'être mêlé à un mysticisme des plus arbitraires. Des invocations mystiques parsèment les contenus d'un grand nombre d'entre eux. Un des meilleurs exemples est le livre de Neale Donald Walsch, auteur de *Conversations avec Dieu*, dans lequel Neale demande à Dieu comment faire et Dieu lui montre le chemin. Une nuit de 1992, pris de colère, Neale Walsch écrit une lettre à Dieu. Il est 4 h 23 précises. Et l'incroyable se produit : Dieu lui répond. Dix millions d'exemplaires vendus, best-seller sur la liste du *New York Times* pendant 137 semaines. Ont suivi une vingtaine d'autres livres traduits en 37 langues et écoulés à 10 millions d'exemplaires dans le monde, dont 700 000 en France. Tous ont à voir avec Dieu.

Mais revenons à l'ouvrage de Lise Bourbeau :

Tout ce qui est vécu dans la non-acceptation s'accumule au niveau de l'âme. Celle-ci étant immortelle revient sans cesse sous différentes formes humaines avec le bagage accumulé dans sa mémoire d'âme. Avant de naître, nous décidons de ce que nous voulons venir régler durant cette prochaine incarnation¹³.

Le lecteur se voit contraint d'accepter les présupposés mystiques d'un auteur apparemment omniscient, pour poursuivre la lecture de cet ouvrage censé le mener jusqu'à lui-même. Pourquoi cette référence au mysticisme ? Le mysticisme se fonde sur une croyance qui admet des communications secrètes entre l'homme et la divinité. En s'appropriant un lien direct avec le sacré, l'auteur se sacralise lui-même. Sa parole devient parole d'évangile, et l'auteur le nouveau prophète. Comme tout prophète,

il annonce plus qu'il n'explique. C'est dire que les croyances remplacent les connaissances. En se plaçant au niveau des croyances, les propos deviennent comme par magie infalsifiables. Le mysticisme est là pour combler les vides rationnels. Quel argument en effet opposer à celui de la réincarnation ? Il faudrait être Dieu pour affirmer ce qu'il se passe avant et après la vie. La connaissance laisse ouverte la contradiction, là où la croyance la rend impossible. Convaincre en recherchant l'infalsifiable est le propre du développement personnel, qui fait appel à la croyance. Croire revient à soumettre le réel au sens. C'est expliquer ce qui advient par ce que cela veut dire (« ton âme a choisi... »), alors que la connaissance rationnelle fait exactement l'inverse : elle soumet le sens au réel, et explique une signification par ce qui est advenu. Le mysticisme incite à croire au lieu d'inviter à penser. Stratagème habituel des manipulateurs.

UNE PRATIQUE... THÉORIQUE

Si l'authenticité heureuse est avant tout une attitude vis-à-vis de soi-même et des autres, c'est en situation, et non seul devant un livre, que le lecteur sera le plus à même de s'entraîner à l'authenticité. Thomas d'Ansembourg le reconnaît d'ailleurs :

Ainsi, en mettant sur papier, dans des mots et des notions forcément figés, ce qui s'apprend en fait en se vivant en ateliers ou en séminaires par l'expérience des jeux de rôles, les temps d'intégration, l'écoute des émotions, les retours, les silences et la résonance du groupe, je prends le risque que le processus paraisse gentiment utopique à certains¹⁴.

Non seulement le livre semble problématique pour aborder cette question pratique et interactive qu'est celle de l'authenticité heureuse, mais le comble du paradoxe vient du fait qu'aucun des ouvrages ne donne d'exemple de personnes ayant réussi à devenir elles-mêmes par les

méthodes décrites ! Ce n'est pourtant pas faute de citer les noms de « ceux qui prennent en main leur vie personnelle » comme l'indique ce titre d'un chapitre de l'ouvrage *Devenir soi*. Du chapitre 2 au chapitre 6 s'égrène une longue liste de personnes classées par catégories : les artistes, les entrepreneurs privés, les entrepreneurs positifs, les militants. Tous ces personnages charismatiques sont parvenus à être eux-mêmes, d'après Jacques Attali. Mais paradoxalement, il nous livre une liste de personnes authentiques et épanouies n'ayant pas eu besoin de suivre sa méthode, qu'il expose pourtant dans les chapitres suivants. La démarche est donc paradoxale puisqu'elle revient à dire : faites comme eux, pour cela appliquez ma méthode, qu'eux-mêmes n'ont cependant jamais appliquée ! D'ailleurs Jacques Attali indique lui-même par quels moyens ces individus dits « authentiques » ont agi : « Certains ont suivi l'appel d'une vocation, d'autres ont subi le choc d'une rencontre, d'autres encore ont ressenti l'urgence d'une nécessité¹⁵. » Aucun apparemment n'aurait suivi un manuel ou une théorie comportementale sur comment devenir soi-même !

UN NATUREL... CODIFIÉ

Enfin, être guidé pour devenir authentique, libre et heureux, n'est-ce pas là le paroxysme de la contradiction ? Si cela peut paraître réconfortant pour l'individu seul face à lui-même de se raccrocher aux brindilles du développement personnel, ce dernier fait du « moi » et de la subjectivité la plus intime la chose la plus généralisable et impersonnelle qui soit ! Au lieu de réconforter, elle abîme. Le « moi » devient par cette généralisation un « moi » commun, un « moi » de tout le monde, et donc de personne. En quoi serait-ce authentique de suivre une méthode applicable à tous ? Être authentique c'est suivre son propre chemin. Comment l'être si l'on nous dit quel chemin prendre ? Cela revient à dire : faites ce que je vous dis (ou dicte) et vous serez enfin vous-même ! N'est-ce pas le *summum* de l'absurde, car être soi-même suppose d'agir à partir de soi et de personne d'autre. Être soi-même suppose une forme d'autonomie. L'autonomie se

définit par le fait de se fixer à soi-même sa propre loi¹⁶. Si la loi vient d'ailleurs, c'est que la loi n'est pas « propre », au sens où elle n'est pas « sienne », et aucune autonomie ne peut advenir. Le raisonnement est fallacieux en ce qu'il invite à chercher dans une forme d'hétéronomie les sources de l'autonomie et de l'authenticité. Être vrai en suivant une méthode de développement personnel revient à adopter un code, suivre des règles, jouer un jeu, tout en pensant et prétendant se rapprocher de sa propre vérité. Être vrai tout en étant codifié, voilà en quoi consiste l'authenticité inauthentique du développement (im)personnel. La rencontre véritable avec soi-même suppose au contraire une certaine forme de « naturel » ou de spontanéité, d'ouverture à l'autre, de passion, d'involontaire. C'est tout ce que nous allons voir dans la troisième partie de ce livre.

La philosophie est une invitation à la liberté de l'esprit. À l'opposé des idéologies que le développement personnel véhicule (un « moi » autarcique, volontaire, procédural, abstrait, isolé de toute altérité, qui cède à la facilité des recettes et de l'immédiateté), voici quelques réflexions existentielles, libératrices, de grands penseurs, à l'exact opposé des techniques comportementales réductrices. Un grain de philosophie suffit à enrayer les rouages du développement personnel en questionnant l'impensé de ses présupposés. Les pistes philosophiques explorées dans la troisième partie de ce livre n'ont pas la moindre prétention à la vérité, il ne s'agit pas de proposer d'autres recettes de pensée (ce serait tomber dans le piège que l'on dénonce et réduire la philosophie à une technique comportementale) qu'on jugerait plus vraies ! Elles n'ont que la simple ambition et le grand mérite de stimuler la réflexion et de l'enrichir par la rigueur de raisonnement des grands penseurs évoqués. Il ne s'agit pas de mettre sur le même plan philosophie et développement personnel en les comparant, mais de montrer à quel point la puissance rationnelle de la philosophie pulvérise le vide sidéral des thèses du développement personnel en interrogeant ses concepts clés, ses présupposés qu'il ne questionne jamais, et ses idéologies dans lequel il est englué. Questionner,

interroger, analyser ajoute certes un peu de complexité mais promet une plus grande liberté de pensée.

-
1. Jacques Attali, *Devenir soi*, op. cit., p. 8-9.
 2. *Ibid.*, p. 178.
 3. Friedrich Nietzsche, *Aurore*, Gallimard, 1974, §104.
 4. Sur ce point, voir l'ouvrage de Michela Marzano, *Visages de la peur*, PUF, 2009.
 5. Jacques Attali, *Devenir soi*, op. cit., p. 8.
 6. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, op. cit., p. 70-72.
 7. Jacques Attali, *Devenir soi*, op. cit., p. 153.
 8. *Ibid.*, p. 14.
 9. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, op. cit., p. 228.
 10. *Ibid.*
 11. *Ibid.*, p. 81.
 12. *Ibid.*, p. 71.
 13. Lise Bourbeau, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, op. cit., p. 15.
 14. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, op. cit., p. 22.
 15. Jacques Attali, *Devenir soi*, op. cit., p. 119.
 16. Étymologie d'« autonomie » : *autos*, soi-même, et *nomos*, loi.

TROISIÈME PARTIE

COMMENT SE LIBÉRER
DES IDÉOLOGIES
DU DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL ?

« Va, n'avance que désarmé à travers la vie et ne crains rien. »

Friedrich Hölderlin,

traduction française de Patrick Guillot du poème « *Dichtermut* »

(*zweite Fassung*)

(« Le courage du poète », deuxième version)

Idéologie de la rationalisation

Le développement personnel a une fâcheuse tendance à tout séquencer, parcelliser en étapes conscientes, réfléchies, analysées, calibrées, mesurées. Chaque sentiment – même le plus irrationnel comme l’est la peur – devient rationalisé à outrance, nous l’avons vu. À écouter les coachs ou à lire leurs ouvrages, la vie affective de l’individu deviendrait facilement réductible à une série de rationalisations¹, divisible en étapes de conscience. Si les sentiments peuvent être ainsi séquencés, cela sous-entend qu’ils ont une base rationalisable. En insistant sur l’impact de la rationalisation sur les états d’âme, les propos du développement personnel s’opposent aux traditions philosophiques les plus solides.

Déconstruction : entre raison et sentiments

Deux types de contestation sont *au minimum* possibles au sujet de cette première idéologie. Le premier consiste tout simplement minimiser, voire à nier, l’influence de la raison sur les sentiments, ces deux instances étant imperméables l’une à l’autre. Nous pourrions dans cette lignée inscrire par exemple (car il y en aurait beaucoup d’autres) toute la tradition rationaliste selon laquelle les facultés de l’esprit, et notamment la raison, s’opposent aux passions² et constituent le fondement même de la moralité. Passion et raison ne font pas bon ménage, aussi toute la grandeur de l’homme

consiste-t-elle à arbitrer entre ces deux tendances opposées et néanmoins consubstantielles à sa nature. Cette thèse est notamment celle de Kant, pour qui penser la morale, la dignité humaine, revient à s'arracher à la logique naturelle des penchants naturels, des passions, des sentiments, des besoins. La morale et la grandeur de l'homme consisteraient en une volonté désintéressée qui marque justement une lutte de la raison contre la naturalité en nous.

Si un sentiment, un seul, peut bien sembler « rationnel » et non contraire à la raison chez Kant, c'est celui du respect. Ce sentiment est le seul qui soit produit par un principe intellectuel : « Le respect pour la loi morale est un sentiment qui est produit par un principe intellectuel et ce sentiment est le seul que nous connaissons parfaitement *a priori* et dont nous pouvons apercevoir la nécessité³. » Si ce sentiment est effectivement lié à la rationalité, il est toutefois « produit », dit Kant, c'est-à-dire qu'il reste second par rapport à la loi morale qui émane de la raison première. Ce n'est donc pas le sentiment qui est premier, mais la raison, qui provoque un sentiment de respect. La raison légifère et les sentiments suivent, ce n'est pas la raison qui légifère sur les sentiments, comme le présuppose – sans jamais le questionner – le développement personnel.

On pourrait opposer un second type d'arguments totalement inverses, issus de la position britannique empiriste du XVIII^e siècle, qui, certes, s'oppose au rationalisme en ce que les sentiments sont posés comme premiers, sans toutefois tomber dans l'illusion des sentiments rationalisables par l'esprit. David Hume fait de la raison une pure capacité de l'esprit à combiner certains éléments entre eux. C'est une combinatoire, une bonne logicienne, mais impuissante face aux sentiments. Elle est considérée comme l'« esclave des passions⁴ », impuissante à rationaliser un sentiment. Entre le cœur et la raison, le match est gagné d'avance. Jamais la raison ne fait le poids. Il suffit de penser à quel point il est difficile d'arrêter de fumer pour un fumeur qui a pourtant bien conscience des dangers du tabac ! Il sait bien qu'il lui faut arrêter, mais il en reste incapable. L'envie l'emporte. Seul un désir plus fort, et non la raison par

elle-même, permettra de contrebalancer, sinon d'anéantir, celui de la cigarette.

Qu'il s'agisse de la position rationaliste ou de la position empiriste, l'opposition canonique entre raison et sentiment demeure intacte. Si, pour les rationalistes, la raison est première, pour les empiristes, les sentiments sont premiers. Mais dans les deux cas, raison et sentiment se heurtent en permanence. C'est le premier type de contestation que l'on pourrait opposer à l'idéologie du développement personnel, qui présuppose arbitrairement une influence possible de la raison sur l'affectivité.

Ouverture philosophique : « Sous toute pensée, gît un affect »

Nous pourrions retourner plus radicalement encore cette idéologie en avançant l'argument selon lequel les affects sont la source même de la raison ! Les auteurs de développement personnel ne questionnent pas la prédominance de la raison, qu'ils tiennent pour évidente. Mais à cette idéalisation du sujet comme être purement rationnel peut s'opposer la position selon laquelle l'homme n'agit que par impulsions et désirs. Rappelons que pour Aristote, par exemple, seul l'appétit est moteur :

L'intelligence, de son côté, ne déclenche manifestement pas de mouvement sans appétit, puisque le souhait est un appétit et que lorsque le mouvement se règle sur le raisonnement, il se règle aussi selon le souhait ; tandis que l'appétit, de son côté, déclenche un mouvement qui déroge au raisonnement, puisque le désir est une espèce d'appétit [...]. En fait, il saute aux yeux que l'intellect ne se meut pas sans le désir, car le souhait est un désir et quand on se meut en vertu de son raisonnement, on se meut aussi en vertu de son souhait⁵.

Les auteurs de développement personnel ne tiennent pas compte des désirs de premier ordre et se situent d'emblée sur ceux de second ordre :

Les désirs de premier ordre sont l'expression d'affects immédiats, d'envies subites, de pulsions partielles, tandis que les désirs de deuxième ordre représentent une « réflexivité » sur les désirs de premier ordre. Les désirs de premier ordre renvoient au concept classique de « passion » et donc à tout ce qui peut fasciner un individu, l'exciter, le pousser à satisfaire ses pulsions subites. Les désirs de deuxième ordre se situent, en revanche, à la limite du somatique du psychique et du mental, et désignent le champ d'existence du sujet humain – un champ où chaque individu devient sujet de sa vie, en essayant plus ou moins consciemment de suivre un projet, un idéal ou un but⁶.

Ce sont donc bien les désirs de second ordre qui renvoient à l'autodétermination que visent ces auteurs et ces coachs, sans questionner l'existence et la constance des désirs de premier ordre.

Nietzsche, quant à lui, pousse plus loin encore la récusation du pouvoir de l'esprit sur les affects. Pour ce dernier, le sensible et l'intelligible ne se distinguent pas, tout dualisme est remis en question puisque « sous chaque pensée gît un affect⁷ ». La raison ne peut influencer un affect car elle est elle-même rapportée à une source affective. Lorsque je juge, pense, ou émets un avis sur un point, c'est au fond toujours un affect qui détermine ma pensée. Nous ne développons pas plus précisément ce point ici, car cela nous éloignerait de notre sujet, mais nous le mentionnons pour montrer l'infondé et la superficialité du développement personnel.

-
1. Voir Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, op. cit., p. 194.
 2. Monique Canto-Sperber (dir.), *Dictionnaire d'éthique et de philosophie morale*, PUF, 2004, article « Sentiments moraux ».
 3. Kant, *Critique de la raison pratique*, « Des mobiles de la raison pure pratique », PUF, 2016, p. 77.
 4. David Hume, *Traité de la nature humaine*, livre II, 3^e partie, section 3, Flammarion, 2008, p. 524.
 5. Aristote, *De l'âme*, in *Œuvres complètes*, Les Belles Lettres, 1966, III, 10, 433a22-25.
 6. Michela Marzano, *Je consens, donc je suis*, PUF, 2006, p. 38.
 7. Friedrich Nietzsche, *Fragments posthumes*, t. XII, Gallimard, coll. « Bibliothèque de philosophie », 1979, 1 (61).

Idéologie de l'introspection

Ce qui semble compter au fond dans le développement personnel, ce sont les résultats pratiques des modifications comportementales invoquées. Autrement dit, il s'agit moins d'acquérir une connaissance de soi véritable que d'obtenir un comportement conforme aux conseils prodigués. Ces conseils tournent tous autour d'une nécessaire introspection : méditer seul devant son application en position de lotus pour mieux se retrouver, se concentrer sur sa manière de s'exprimer pour mieux communiquer, peser chaque calorie et mesurer chaque effort pour mieux se porter, partir en retraite pour se ressourcer, etc. L'alignement personnel, la connaissance de soi, l'épanouissement passeraient nécessairement par cette concentration narcissique, ce rétrécissement vers le moi. Mais la connaissance de soi est-elle nécessairement introspective, autarcique et narcissique ? Ne suppose-t-elle pas au contraire une mise en mouvement ? Une projection vers l'extérieur ?

Déconstruction : Le « moi » ne serait-il qu'une fiction ?

Le philosophe britannique du XVIII^e siècle, David Hume, empiriste, montre que l'introspection ne mène en rien à un « moi » identifiable. La plongée en nous-mêmes ne nous met pas en présence d'un substrat

permanent ou d'une entité stable, mais nous confronte plutôt à une multiplicité de perceptions hétérogènes. Plus nous cherchons en nous-mêmes notre identité, moins nous saisissons une perception continue de « soi » mais seulement des impressions sensibles et des impressions de réflexion se modifiant sans cesse.

Quant à moi, quand je pénètre le plus intimement dans ce que j'appelle moi-même, je bute toujours sur l'une ou l'autre perception particulière, chaleur ou froid, lumière ou ombre, amour ou haine, douleur ou plaisir. Je ne m'atteins jamais moi-même à un moment quelconque en dehors d'une perception et ne peux rien observer d'autre que la perception.

D'où peut alors dériver l'idée d'un « moi », puisque l'analyse de ce qui se passe en nous, nous pousse plutôt à nous ressentir comme une multitude de perceptions diverses et éparées, sans l'impression de permanence et de stabilité qu'accompagne nécessairement l'idée d'un « moi » ? Comment l'idée d'un « moi » peut-elle se constituer à partir d'une multiplicité d'impressions ? Si nous posons l'existence d'une identité personnelle, c'est que nous relions ces perceptions hétérogènes et indépendantes les unes des autres. D'où peut venir cette liaison visant l'unité des multiples perceptions ? Si l'on cherche « la cause qui produit en nous une aussi forte tendance à attribuer l'identité à ces perceptions successives et à admettre que nous possédons l'existence invariable et ininterrompue pendant tout le cours de notre existence », il faut, dit Hume, la situer dans le « caractère perpétuel du flux et du mouvement au sein duquel la multiplicité des perceptions différentes se succèdent les unes aux autres avec une rapidité inconcevable ». La rapidité des perceptions fait que notre esprit substitue à la succession la liaison. Tout semble lié, mais reste à savoir si cette liaison est réelle ou imaginaire. Hume formule l'alternative ainsi :

Mais comme en dépit de cette distinction et de cette séparabilité nous supposons que toute la suite des perceptions est unie par

l'identité, une question se pose naturellement au sujet de cette relation d'identité : s'agit-il de quelque chose qui lie réellement ensemble nos diverses perceptions ou qui en associe seulement les idées dans notre imagination ? C'est à dire en d'autres termes, en nous prononçant quant à l'identité d'une personne, observons-nous un lien réel entre ses perceptions ou ressentons-nous seulement qu'il y en a un entre les idées que nous en formons¹ ?

La réponse à cette alternative est claire pour le philosophe : si nous croyons à un « moi », c'est que l'imagination produit cette entité fictive en stabilisant cette succession d'impressions discontinues et successives. L'imagination fait de notre esprit : « Une sorte de théâtre, où des perceptions diverses font successivement leur entrée, passent, repassent, s'esquivent et se mêlent en une variété infinie de situations et de positions. » Les idées s'enchaînent en suivant la liberté de notre imagination, mais cette liberté n'est pas pour autant arbitraire. Notre collection de perceptions est reliée d'une certaine manière par l'imagination :

L'action de l'imagination, par laquelle nous considérons l'objet ininterrompu et invariable, et celle, par laquelle nous réfléchissons à la succession des objets reliés, sont presque identiques à la conscience ; et il ne faut pas beaucoup plus d'effort de pensée dans le deuxième cas que dans le premier. La relation facilite la transition de l'esprit d'un objet à un autre et rend son passage aussi égal que s'il contemplait un seul objet continu. Cette ressemblance est la cause de la confusion et de la méprise et elle nous fait substituer la notion d'identité à celle d'objets reliés. Certes, à un moment, nous pouvons considérer la succession liée comme variable ou interrompue, mais, au suivant, certainement nous lui attribuons une parfaite identité et la regardons comme invariable et ininterrompue. La

ressemblance indiquée ci-dessus nous pousse si fort à cette méprise que nous y tombons avant d'y prendre garde ; et, bien que, sans cesse, nous nous corrigions par la réflexion et que nous revenions à une méthode plus soigneuse de penser, nous ne pouvons pourtant pas soutenir longtemps notre philosophie, ou arracher ce penchant de notre imagination. Notre dernière ressource est d'y céder et d'affirmer avec confiance que ces différents objets reliés sont effectivement identiques en dépit de leur interruption et de leur variabilité. Pour justifier à nos yeux cette absurdité, nous imaginons souvent l'existence d'un principe nouveau et inintelligible qui relie les objets les uns aux autres et s'oppose à leur interruption ou à leur variation².

Les perceptions à partir desquelles nous formons l'idée d'un « moi » sont celles de ressemblance et de causalité. La ressemblance fait facilement glisser l'imagination de la similitude à la « mêmeté ». Si les perceptions nous apparaissent comme ayant un certain lien de ressemblance entre elles, nous voilà portés à croire, par facilité et manque de vigilance, que la succession rapide de ces perceptions similaires se rassemble en un objet identique, invariable, ininterrompu, unique. « La relation facilite la transition de l'esprit d'un objet à un autre et rend son passage aussi égal que s'il contemplait un seul objet continu³. »

Toutefois, ce qui consacre l'idée d'identité, est la relation de causalité. Par le lien de cause à effet, nous faisons d'une ressemblance une permanence. En somme, la ressemblance rassemble et appelle l'idée d'unité. Cette unité, une fois adossée à l'idée de causalité engendre l'idée de permanence et d'identité. Il faut bien qu'une entité stable soit à l'origine de cette ressemblance. C'est ainsi que l'esprit passe de manière incrémentale des perceptions variables, rapides et discontinues à l'idée d'un objet ou d'un être persistant, stable et identique.

Nous voyons à travers l'analyse de Hume, (et nous aurions pu en prendre d'autres : celle de John Locke, ou de Derek Parfit par exemple), que l'idée du « moi » se construit à partir d'une combinaison

d'impressions simples, réglée par des lois générales d'association. Dans cette perspective, l'idée d'un « moi » ne serait finalement que le résultat d'une certaine « géographie mentale », s'organisant selon certains principes réglant l'association des représentations d'après des critères simples (ressemblance, identité, contiguïté) ; ces associations entraînent des habitudes, des façons de se comporter, et ce jeu d'associations finit par construire un sujet structuré. Néanmoins, en faisant du « moi » une construction mentale, Hume le déconstruit, puisqu'il n'est plus rien en soi. Paul Ricœur dit à ce propos que pour David Hume : « L'unité de la personnalité peut être assimilée à celle d'une république ou d'un commonwealth dont les membres ne cessent de changer tandis que les liens d'association demeurent. » Une nation est constituée d'individus dont le mode de relation fait de leur ensemble une nation. La réalité ontologique de la nation consiste dans la réalité des individus qui la forment, rien de plus. La nation n'est pas une entité supplémentaire ayant son propre mode d'être. Si tous les individus disparaissent la nation disparaît. De manière similaire, il faut comprendre que le « moi » selon David Hume, est constitué d'états mentaux successifs : des sensations, des sentiments, des perceptions, des croyances etc. qui ont une réalité ontologique et le « moi » n'est que l'ensemble d'états de ce genre. En décrivant ainsi le « moi », le philosophe introduit une conception réductionniste de la personne, en le réduisant à une fiction, entendue comme fruit de l'imagination, dont on peut reconstituer la généalogie à partir des impressions. Croire à l'existence continue d'un « moi » est une fiction car c'est l'œuvre d'une imagination qui dépasse les données de l'expérience (faite de perceptions quantitativement et qualitativement dissemblables), par sa tendance à relier ces perceptions disparates. C'est une « fiction vive naturelle », précise Hume, car cette fiction est à la fois naturelle en ce qu'elle répond à des principes qui sont « le fondement de toutes nos pensées et de toutes nos actions, de sorte que leur disparition conduirait immédiatement la nature humaine à sa ruine et à sa propre perte », et universelle, car cette fiction a une utilité vitale pour l'espèce. Aussi Hume écrit-il : « De toutes les relations, celle d'identité est la plus universelle,

car elle est commune à tous les êtres dont l'existence a quelque durée. » L'universalité de cette fiction tient à son aspect pragmatique. Croire en cette fiction permet de donner de la cohérence à soi-même, et à ce qui nous entoure. En rester aux données de l'expérience nous plongerait en effet dans un chaos d'impressions fragmentées et discontinues. Cette fiction aux implications pratiques, s'avère source d'utilité morale. Croire en elle permet de s'envisager soi-même, de se projeter dans l'avenir, et de construire un monde moral en permettant l'imputation et la responsabilité. Cette utilité et nécessité pratique expliquent l'universalité de cette fiction.

Ouverture philosophique : « Connais-toi toi-même⁴ »

Si ce n'est pas nécessairement par l'introspection que le « moi » se révèle à nous-mêmes, peut-être existe-t-il d'autres moyens de le trouver ? Depuis l'Antiquité, les philosophes nous apprennent à regarder plus haut que soi. Se connaître soi-même n'est pas à comprendre uniquement comme une démarche introspective narcissique. Pour les Grecs par exemple, la connaissance de soi supposait une démarche totalement inverse. Se connaître revenait à découvrir son appartenance à un ordre de réalité supérieur et extérieur à soi. L'individu, pour Socrate, appartient à une totalité dont il n'est en rien maître et possesseur. Il n'est pas appelé à se rationaliser, à se concentrer sur lui-même, mais à trouver sa place dans l'ordre général du monde. De même que chaque organe a son lieu et sa fonction propres dans l'ensemble de l'organisme, l'individu a son *topos* (« lieu ») et sa fonction propres au sein de l'univers. C'est moins en se focalisant sur soi qu'en s'ouvrant à l'extérieur que le « moi » véritable advient. Trouver sa place dans un univers ainsi ordonné suppose un travail personnel, une connaissance de soi-même par soi-même.

Pour que s'instaure un dialogue qui conduise l'individu à rendre raison de lui-même et de sa vie, il faut que celui qui parle avec Socrate accepte de

se soumettre aux exigences du *logos*, supposant précision, rigueur argumentative, approfondissement conceptuel et définition. Aucune place n'est laissée à la confusion, à l'amalgame conceptuel, ou encore à l'opinion. Dans les ouvrages de développement personnel, ou dans les paroles de coachs, jamais les concepts ne sont suffisamment approfondis. Au contraire, nous avons vu à quel point ils étaient mélangés et peu distingués. Ce langage ressemble à ce qu'Aristote nomme le « verbiage⁵ », cherchant à noyer l'interlocuteur dans un flot de paroles pour qu'il n'y décèle pas les contradictions. L'absence de définition et de précision est à son comble dans ce type d'approche : « C'est seulement lorsque nos corps mental, émotionnel et physique seront à l'écoute de notre Dieu intérieur, que notre âme sera totalement heureuse⁶ », écrit par exemple Lise Bourbeau. Qu'est-ce que le dieu intérieur, est-il différent de l'âme, elle-même différente du corps mental, du « moi », du « soi » ? Aucune précision à ce sujet. Les termes sont mélangés pour mieux noyer le lecteur. D'ailleurs, un peu plus loin, l'auteure ajoute (à juste titre pour son ouvrage) : « Il est important de ne pas s'attacher aux mots [...], je répète donc que tu ne dois pas t'accrocher au sens littéral des mots⁷. » Jamais le terme d'authenticité, pourtant sujet des trois ouvrages cités, n'est défini ou précisé. Thomas d'Ansembourg l'assimile à la vérité, tout en la distinguant de cette dernière, sans préciser en quoi : « Je ne crois pas que nous puissions fonder des relations durables et satisfaisantes sans prendre soin de ces deux valeurs ou de ces deux besoins : vérité et authenticité⁸. » Nulle part les deux notions ne seront jamais définies ou distinguées.

La seconde condition de la connaissance de soi réside dans la dépendance que Socrate institue entre le « moi » et le tout. L'individu se saisit par autre chose que lui-même, par l'action, par l'autre, par sa place dans le *cosmos* ou la cité. Le « je » se situe dans la totalité du monde, dont il éprouve qu'il n'est qu'une minime partie intégrante. Ce mouvement d'expansion du « je » dans les diverses écoles de pensée antique, qui fait que le sujet se pense en se posant par rapport à une extériorité, s'oppose au mouvement de concentration de l'individu sur lui-même, comme y invitent le développement personnel qui, nous l'avons vu, bannit toute extériorité.

Enfin, Socrate invitait les interlocuteurs à se détourner des solutions préfabriquées pour entrer dans un questionnement singulier. Par son questionnement philosophique, il permettait à son interlocuteur d'accoucher par lui-même de sa vérité. Non seulement la connaissance de soi était vivante, puisqu'elle résultait d'un échange, d'un dialogue, mais cette connaissance personnelle, unique, était trouvée par l'intéressé lui-même. Dans le développement personnel, c'est tout l'inverse, puisque l'affirmation de soi se voudrait le résultat d'une méthode non pas dialoguante ni évolutive, mais écrite et figée. Cela signifie que la vérité n'est pas enfouie dans l'être qui la cherche, mais dans celui qui prétend la délivrer comme un secret. Autrement dit, l'épanouissement devient pratique, commun et délivrable par un tiers, plutôt que réflexif, personnel et élaboré par soi-même.

La connaissance de soi suppose une rigueur langagière et conceptuelle, un élargissement par rapport à soi-même et un travail maïeutique. La rigueur des concepts faisant défaut, la concentration narcissique étant de mise, et les recettes toutes faites délivrées par un tiers, le développement personnel aboutit à une méconnaissance absolue de soi-même. La rencontre avec soi-même initialement promise est ratée. L'effet obtenu est inversement proportionnel à la promesse de départ.

-
1. David Hume, *Traité de la nature humaine*, Paris, 1995, GF, p. 135.
 2. David Hume, *Traité de la nature humaine*, *op. cit.*
 3. David Hume, *Traité de la nature humaine*, *op. cit.*
 4. Formule que Socrate dit reprendre d'une inscription figurant à l'entrée du temple d'Apollon à Delphes.
 5. Michela Marzano, *Extension du domaine de la manipulation*, Grasset, 2008, p. 33.
 6. Lise Bourbeau, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, *op. cit.*, p. 15.
 7. *Ibid.*, p. 23.
 8. Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, *op. cit.*, p. 183.

Idéologie de la toute-puissance

Nous avons vu que le développement personnel préconise des façons d'être, comme si tout dépendait entièrement du sujet. Le raisonnement est plus incantatoire que démonstratif. Le passage qui va de la conscience à l'action n'est jamais questionné, comme s'il suffisait de prendre conscience pour faire, ou pour être. Est-ce si simple ? Il n'y a qu'à s'observer et observer les individus pour savoir qu'il ne suffit pas d'avoir conscience pour faire ou ne pas faire ce qu'il conviendrait de faire. Est-ce qu'une prise de conscience du négatif amène nécessairement au positif ? Est-ce qu'il suffit de voir le bien pour le faire ou de voir le mal pour l'éviter ? Ces raisonnements le présupposent, mais ce présupposé reste contestable. En effet, les auteurs et les coachs font de la volonté une flèche de causalité qui irait des éléments mentaux aux éléments physiques. En posant la volonté comme pouvoir absolu et solution au problème de l'épanouissement, ils ne prennent pas en considération la question de l'agent et celle de l'écologie de l'action.

**Déconstruction :
suffit-il de vouloir pour pouvoir ?**

Plus précisément, ils présupposent trois points qu'ils ne questionnent pas : la confusion entre volonté et entendement, la confusion entre volonté et liberté et la confusion entre volonté et maîtrise.

Sur le premier point, en posant la volonté comme pouvoir absolu et suffisant, ils ne font aucune distinction entre entendement et volonté. Pour agir, seule semble suffire la volonté. Mais à partir de quoi se détermine-t-elle ? La volonté est la faculté d'agir, autrement dit de choisir et de se déterminer d'après les représentations proposées par l'entendement. Ces auteurs et coachs ne précisent jamais d'après quelles représentations ou quel contenu la volonté doit se déterminer. Il suffit de vouloir « être soi-même ». Mais quelle représentation de soi-même se faire, se construire ? Ici, les élaborations et les idées que l'on peut se faire du « moi » ne sont jamais mentionnées. « Être soi-même », serait-ce une idée suffisamment significative en soi ? Savoir ce que cette expression recouvre, comprendre à quelles visées elle peut correspondre, n'est jamais pensé.

Sur le second point qui consiste à penser la volonté comme toute-puissante, il faut supposer que l'agent soit bien à l'origine de sa volonté. Or en quoi sommes-nous agents ? « Ne suis-je pas comme le théâtre d'événements qui m'arrivent, le spectateur impuissant de ce qui se passe en moi¹ ? » Les auteurs et coachs en question semblent nier toute influence, sinon tout déterminisme. Ils posent d'emblée une volonté autonome en niant toute forme d'hétéronomie (désirs, passions, conventions, instances supérieures, etc.) dans l'exercice de la volonté. Cette dernière est selon eux synonyme de pouvoir absolu. Ils n'imaginent pas que l'homme puisse être animé par des désirs dont il ignore les causes, et agisse parfois par autre chose qu'une libre volonté. Pourtant, l'expérience nous apprend que, si, « aux prises entre des passions contraires, les hommes voient le meilleur et font le pire, ils se croient libres cependant² ». En réalité, nous pourrions, à l'instar de Spinoza et à l'inverse des chantres du développement personnel, penser que nous ne voulons pas librement, mais que la raison ne fait que justifier certains de nos penchants. Les auteurs en question n'envisagent pas un instant que l'homme puisse être originellement asservi dans ses décisions.

Sur le troisième point, toujours en affirmant la toute-puissance de la volonté, ils sous-entendent le fait qu'il y aurait nécessairement coïncidence entre l'intention et la fin visée. Or il peut y avoir déviance entre l'intention de départ et le résultat de l'action. Sinon, c'est estimer que l'agent contrôle de A à Z toutes les séquences qui doivent contribuer à la réalisation de la fin visée, ce qui, dans le cadre des actions humaines, semble irréaliste. Comment contrôler et maîtriser le processus conduisant au sentiment de soi ? Celui-ci n'est pas le point d'arrivée d'un itinéraire strict et contrôlable. Le « moi » ne peut être le résultat d'une théorie causale stricte, sinon à le présupposer comme une entité fixe atteignable, et à réifier, chosifier la subjectivité. Cette réification du « moi » en fait paradoxalement un « moi » imaginaire, un « moi » idéal, un « moi » abstrait.

Mais il peut aussi y avoir coïncidence entre la fin visée et le résultat sans relation de cause directe. L'intentionnalité ne garantit pas à elle seule que l'agent soit la cause de l'action volontaire. L'intentionnalité n'est pas toujours synonyme de causalité :

Il peut y avoir coïncidence entre des désirs et des croyances préalables et l'état de choses qui s'est réalisé, sans qu'il se soit réalisé à cause de ces désirs et de ces croyances. X veut tuer Y, mais rate sa cible tout en provoquant la panique d'une horde de sangliers qui piétinent Y et le tuent. L'état de choses voulu par X s'est réalisé, mais pas de la manière souhaitée, ce qui pose le problème de savoir si X a tué Y intentionnellement³.

On peut donc aboutir au résultat souhaité sans supposer la toute-puissance de l'agent. Dans le cas de l'épanouissement personnel, nous pouvons imaginer qu'une cause extérieure (une passion, une activité) ou un tiers, une relation, puisse être à l'origine d'un sentiment heureux de soi-même. Ce sentiment sera effectivement éprouvé et ressenti, mais ne résultera pas pour autant de l'intentionnalité de l'agent.

Ces complexités humaines ne sont jamais questionnées par les bricoleurs du « moi ». L'épanouissement ne serait qu'affaire de volonté et de pugnacité, comme s'il allait de soi qu'être authentiquement heureux était une question de volonté : « Il est temps pour chacun de se prendre en main [...]. Choisissez votre vie⁴. » Aucun obstacle interne (psychologique, épistémologique) n'est envisagé. Rien que le sous-titre de l'ouvrage de Jacques Attali est clair : « Prenez le pouvoir sur votre vie ! » Le livre commence d'emblée par ce volontarisme : « Je voudrais dire à chacun d'entre vous : n'attendez plus rien de personne [...]. Je propose d'agir de même dans le monde d'aujourd'hui : faire le pari de prendre le pouvoir sur sa propre vie, de se trouver, indépendamment de l'hypothétique action des autres⁵. » La volonté serait en chacun de nous et une égalité de volonté est présupposée entre les individus : « Hommes et femmes, même les plus faibles, les plus démunis, les plus écrasés par les diverses forces qui se disputent le monde, ont la capacité de prendre le pouvoir sur leur propre vie⁶. » Le coup de malice de ces propos est de faire croire que tout dépend de l'individu. C'est pourquoi chacun est invité à devenir l'agent, le sujet de son histoire. C'est en lui que tout réside, il a toutes les cartes en main pour s'accomplir, s'affirmer, s'imposer, être vrai et authentique. Il suffit pour cela d'appliquer les formules magiques des guides du « moi ». Mais ces recettes font tout simplement fi des contraintes inhérentes à la vie de l'esprit.

Ouverture philosophique : les pouvoirs de l'involontaire

À l'opposé de la maîtrise et de la toute-puissance de la volonté sur lesquelles insiste le développement personnel, pensons à Proust, qui fait du souvenir *involontaire* le meilleur moyen d'accès à soi-même. Une sensation, un objet, un goût, un parfum, un toucher inattendus et imprévisibles permettent de parvenir au « moi » véritable. « L'essence se

réalise ou s'incarne dans le souvenir involontaire⁷ », précise Gilles Deleuze. Le souvenir involontaire procède d'une ressemblance entre une sensation passée et une sensation présente. L'exemple fameux de la madeleine en est l'illustration :

Il y avait déjà bien des années que, de Combray, tout ce qui n'était pas le théâtre et le drame de mon coucher n'existait plus pour moi, quand un jour d'hiver, [...] accablé par la morne journée et la perspective d'un triste lendemain, je portai à mes lèvres une cuillerée du thé où j'avais laissé s'amollir un morceau de madeleine. Mais à l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans la notion de sa cause [...]. Il est temps que je m'arrête, la vertu du breuvage semble diminuer. Il est clair que la vérité que je cherche n'est pas en lui, mais en moi. Il l'y a éveillée, mais ne la connaît pas, et ne peut que répéter indéfiniment, avec de moins en moins de force, ce même témoignage que je ne sais pas interpréter et que je veux au moins pouvoir lui redemander et retrouver intact, à ma disposition, tout à l'heure, pour un éclaircissement décisif⁸.

Dans cet exemple de la madeleine, les deux sensations similaires révèlent une même chose, une essence, une vérité, celle de l'être revivant Combray dans son intégralité. Par le choc imprévisible d'une sensation semblable, le narrateur retrouve ce qu'il a vécu et surtout la manière dont il a vécu l'événement. Ce que les deux sensations identiques révèlent, c'est Combray tel que vécu par le narrateur, autrement dit c'est l'essence du narrateur vivant Combray. Ce que le narrateur était et ce qu'il est coïncident alors pleinement, se superposent parfaitement par le souvenir involontaire.

Si l'impression ne peut être vécue sans être revécue, cela signifie que le « moi » doit être revécu pour être saisi. Ce n'est donc pas dans la

rapidité qu'il est atteignable, comme le présupposent les recettes en accéléré du développement personnel, mais par une immédiateté sensorielle qui est une seconde fois. Par cette répétition, le souvenir devient réalité, ce qui était enfoui dans l'esprit devient vivant par les sens, comme s'il fallait se revoir pour enfin se voir, se revivre pour vivre son « moi » véritable. Nous comprenons grâce à Proust que certaines expériences ont la puissance de faire retrouver sous l'effet d'une sensation similaire, non seulement un souvenir psychologique, mais l'essence même du passé, qui ne peut être rappelée dans les conditions de la mémoire volontaire, mais actualisée uniquement par la représentation involontaire. L'essence d'une perception étant tout intériorisée, comme engourdie dans la mémoire, il lui faut, pour resurgir, une sensation similaire, voire identique, qui la fasse comparaître. C'est dire que vivre ne suffit pas pour avoir vécu. Il faut revivre pour vivre et accéder enfin au sentiment de soi, car en vivant la scène une première fois, nous n'y sommes pas attentifs, pris que nous sommes dans les contingences de la vie :

C'est exactement le travail inverse de celui que, à chaque minute, quand nous vivons détourné de nous-même, l'amour propre, la passion, l'intelligence et l'habitude aussi accomplissent en nous, quand elles amassent au-dessus de nos impressions vraies, pour nous les cacher entièrement, les nomenclatures, les buts pratiques que nous appelons faussement la vie⁹.

Pour avoir le sentiment de soi, il faut quitter l'agitation quotidienne, qui nous plonge dans des buts et des desseins pratiques ôtant le simple plaisir de se sentir être. Il ne s'agit pas ici d'une opposition entre vie active et vie contemplative. Si le sentiment de soi ne peut advenir dans la vie active, il ne résulte pas non plus de la pure contemplation, mais bien d'une perception, donc d'une action, involontairement initiée par un objet extérieur.

Tous les souvenirs involontaires viennent renforcer l'idée d'une identité à distance, qui ne s'acquiert que par le temps. La distance temporelle permet de voir, d'actualiser la réalité que nous avons traversée sans la vivre. Le temps « développe », met en lumière, rend réels les clichés passés. Le narrateur utilise à plusieurs reprises la métaphore du développement photographique pour illustrer l'idée selon laquelle la vérité de l'être se développe et ne se donne pas immédiatement. Mais ce développement-là n'a rien à voir avec le développement personnel ! C'est même tout l'inverse. Au lieu de se projeter vers le futur, par des techniques rationnelles, le développement proustien est un développement par le travail du temps (du passé) et de la mémoire involontaire, c'est-à-dire sensorielle et non rationnelle. La mémoire sédimente en nous, dans notre corps, dans notre chair, et non dans notre esprit, des expériences, des idées sensibles, qui resurgissent et apparaissent à la conscience une fois revécues par le hasard d'une rencontre sensorielle.

Cela signifie que le sentiment de soi se perd dès lors que la durée s'interrompt. La fameuse scène de la fin du roman illustre ce point : nous sommes après la guerre de 1914, chez Mme Verdurin, plusieurs personnages que le narrateur a connus se retrouvent et ne se reconnaissent pas. Pourquoi ? Parce que le temps a fait son office et que la durée a été brisée. Aucune continuité d'impressions n'a été possible. Les personnages sont revus par séquences, par juxtaposition d'états et non dans la continuité de leur être. Si le temps passe, il détruit, s'il dure à travers une conscience, il construit. Ici, les personnages sont devenus comme des masques d'eux-mêmes par le passage destructeur du temps et l'absence de durée. Le temps est perdu quand il détruit, c'est le temps quantifiable de l'horloge et des calculs ; le temps est retrouvé quand il construit, il est alors celui qui dure au lieu de passer, c'est le temps du souvenir involontaire. Si le premier est appréhendable par les yeux, le second l'est par la mémoire : « C'est par la mémoire et la distance, autrement dit par un long développement, que les vrais personnages vont apparaître dans toute leur vérité [...], on était obligé de les regarder en même temps qu'avec les yeux avec la mémoire¹⁰. » Accéder à soi-même suppose un progrès au sens

d'une expérience progressive et temporelle. Le narrateur fait de la temporalité un mode de connaissance, d'apprentissage, permettant de saisir l'essentiel d'un être.

Si le souvenir est volontaire, c'est qu'une dimension spatiale s'ajoute également à la dimension temporelle : c'est toujours un élément extérieur, une chose, un lieu, qui provoque le souvenir, et en même temps la chose extérieure rappelle l'intériorité du « moi ». L'espace du souvenir involontaire est d'une part externe dans son déclenchement, dans sa provocation, dans son amorce, et d'autre part interne dans sa résonance et son évocation. Un être n'a donc le sentiment de lui-même que par la durée et l'espace éprouvés par les souvenirs involontaires. Ce n'est pas à partir de lui-même, d'un « moi » autarcique, que le sentiment de soi émerge, mais par une médiation externe. À l'opposé de l'isolement vis-à-vis de toute altérité que valorisent les ouvrages de développement personnel, c'est par une extériorité que le sentiment de soi ici advient. C'est alors une nouvelle conception de l'être authentique qui se dessine. Le « moi » n'apparaît pas comme un autoprincipe, mais comme une potentialité, une virtualité qui s'actualise en fonction des aléas, des contingences et des rencontres. Le souvenir involontaire représente le seul moyen et le seul moment où le narrateur a le sentiment de lui-même.

-
1. Ruwen Ogien, *Dictionnaire d'éthique et de philosophie morale*, op. cit., article « Action », p. 15.
 2. Spinoza, *Lettre à Schuller*, 1675.
 3. Ruwen Ogien, *Dictionnaire d'éthique et de philosophie morale*, op. cit., article « Intention ».
 4. Jacques Attali, *Devenir soi*, op. cit., p. 7.
 5. *Ibid.*, p. 10-11.
 6. *Ibid.*, p. 13.
 7. Gilles Deleuze, *Proust et les signes*, PUF, 2014, p. 76.
 8. Marcel Proust, *Du côté de chez Swann*, Gallimard, 1988, p. 101.
 9. *Ibid.*, p. 202.
 10. Marcel Proust, *Le Temps retrouvé*, Gallimard, 1988, p. 231.

Idéologie de la coïncidence avec soi-même

L'idéal de cohérence, d'unité avec soi-même que prône le développement personnel n'est jamais questionné dans sa possibilité concrète. Or cette coïncidence avec soi-même, cet « alignement », comme disent les coachs, ne va pas de soi. Est-il seulement possible ?

Déconstruction : « On est ce qu'on n'est pas et on n'est pas ce qu'on est »

Il ne représente qu'un piège aux yeux de certains philosophes : « La sincérité totale et constante comme effort constant pour adhérer à soi est, par nature, un effort constant pour se désolidariser de soi¹. » En effet, la volonté de ne faire qu'un fait du sujet un objet ! Il n'y a que les objets qui sont ce qu'ils sont une bonne fois pour toutes. Or la nature même de la conscience humaine implique l'impossibilité logique de l'unité du « moi ». La conscience porte dans sa structure même l'adresse à autre chose qu'elle-même. Elle se dédouble nécessairement : *je suis conscient de cet arbre, de cette parole qui m'est adressée, de cette peur que j'éprouve*. Contrairement aux choses inanimées, qui sont là dans la plénitude de leur présent, je suis sans cesse *projeté* hors de moi. La conscience, par l'intentionnalité qui la structure, se projette donc toujours au-dehors d'elle-même : « Dire que la conscience est conscience de quelque chose, c'est

dire qu'elle doit se produire comme révélation révélée d'un être qui n'est pas elle et qui se donne comme existant déjà lorsqu'elle le révèle². » La conscience est dirigée vers ce qu'elle n'est pas (un objet). Elle aimerait dans son désir d'unité se retrouver, coïncider avec elle-même, mais comment peut-elle se retrouver en sortant d'elle-même ? Elle se trouve nécessairement séparée d'elle-même. La conscience tente à toute force de devenir elle-même, mais son mode d'être étant la projection hors de soi pour voir l'objet dont elle veut avoir conscience, cet objectif reste inatteignable. La conscience est toujours en décalage par rapport à elle-même. Si « authenticité » il peut y avoir pour Jean-Paul Sartre, elle consiste à reconnaître que notre conscience nous fait entrer dans un rapport à nous-même comme dualité permanente. Nous sommes par notre conscience comme « l'être qui est ce qu'il n'est pas, qui n'est pas ce qu'il est³ », qui ne cesse de se dédoubler, tout en tâchant de se récupérer. On ne cesse de se désagréger, car notre conscience nous désolidarise de nous-même, et de se réagréger, dans une essence flottante quelconque (nous nous projetons comme étant ceci ou cela).

Se prendre pour quelque chose ou quelqu'un, prendre son rôle social ou son caractère pour l'intégralité de son être, constitue cette récupération factice car illusoire que Sartre appelle la mauvaise foi (se mentir à soi-même et ne pas voir que notre conscience est toujours double). Cette mauvaise foi représente tout le fonds de commerce du développement personnel et du coaching. On veut faire correspondre l'individu à une image, un rôle, un idéal. « Pour être manager, il faut » ; « pour être séduisant, il faut » ; « pour être impactant, il faut » : telle est la chosification à laquelle tendent ces démarches comportementales qui pensent l'homme comme un rôle, une essence. Or notre nature d'être conscient (que l'on nie dans la mauvaise foi) nous empêche de nous fondre ainsi dans une essence. En posant cette identité présumée, en se contemplant réifié, on se divise nécessairement. On ne fait jamais un avec le rôle, comme la chose fait un avec elle-même. La conscience fait qu'on dépasse nécessairement l'identité, l'unité que l'on souhaitait rejoindre intégralement. C'est donc en vain qu'on tente de se prendre pour une

chose. Quand un coach dit à son client : « essaie de correspondre à ceci ou cela », il lui demande d'être ce qu'il est sur le mode d'un objet. Cela revient tout simplement à nier sa liberté. C'est la pétrifier, la chosifier, la réifier pour l'identifier à une image. Or la liberté humaine fait que nul ne peut être ce qu'il est, puisque son être n'est jamais posé là, comme celui d'une chose. Par sa conscience, l'homme échappe à la facticité d'une identité stable et définitive.

L'authenticité véritable consisterait à nous déprendre de l'attitude objectiviste qui nous pousse à constituer en chose ce qui relève d'une dualité fondamentale. Le coaching ou le développement personnel ne sont que les tentatives désespérées de combler cette duplicité, cet écart essentiel à notre condition. Il y a une tendance à vouloir nier cet inconfort, cet écart inhérent à notre nature, car il est plus rassurant de nous figurer notre « moi » comme un objet bien défini, bien délimité, une bonne fois pour toutes. La mauvaise foi consiste en cette volonté de venir à bout de cette non-coïncidence avec soi-même. Or cette tentative d'unification est illusoire puisque, encore une fois, la nature de l'homme est de vivre à distance de lui-même. Vérité existentielle que refusent d'admettre les modes d'emploi comportementaux.

Ouverture philosophique : c'est par l'ouverture à l'autre que le « moi » advient

Alors comment demeurer le « même » si nous sommes dualité permanente ? Cette cohérence avec soi-même n'est envisageable selon Ricœur qu'à travers la dimension assertive de la promesse, de la projection, de l'ouverture, de l'engagement dans le futur. Quand je promets, je m'engage, je me « maintiens » en me projetant dans le futur. Si je promets à mes enfants que je prendrai cette décision dans quelques années, une partie de « moi » demeure, malgré les évolutions de la vie et le passage du temps. Ricœur nomme cette forme de projection

l'« attestation » : un engagement de fidélité à travers le temps. « Il est en effet un autre modèle de permanence dans le temps que celui du caractère. C'est celui de la parole tenue dans la fidélité à la parole donnée. La parole tenue dit un maintien de soi⁴. » L'attestation est la capacité à répondre de ses actes dans la durée, sans supposer pour autant une substance demeurant identique. Par-delà les changements et le vieillissement auxquels sont soumis tous les êtres, nous attendons d'autrui qu'il réponde de ses actes, autrement dit qu'il soit le « même » entre celui qui a commis ou promis les actes dans le passé et celui qui en répond aujourd'hui : « Nous comptons que dans l'avenir, il tienne parole, c'est-à-dire qu'il prenne en charge l'être d'aujourd'hui dans l'être de demain⁵. » À travers l'attestation, nous avons une illustration du « moi » imperméable aux altérations temporelles.

Le « moi » ainsi projeté prouve que l'être d'hier est dans celui d'aujourd'hui, et que celui d'aujourd'hui est dans celui de demain. Il y a bien l'idée de permanence, de retrouvailles, une forme de rendez-vous ultérieur avec soi-même. Cette suite et cette permanence correspondent à ce que Heidegger appelle, dans *Être et Temps*, le « maintien de soi ». On ne peut être identique à travers le temps comme peut l'être une chose qui ne bouge pas et ne se modifie en rien (mon stylo dans un an sera le même que ce qu'il est aujourd'hui). Contrairement à la chose, le « moi » vieillit, s'altère, se modifie en permanence. La chose « demeure » identique, mais le « moi » ne peut que se « maintenir » à travers le temps. C'est pourquoi nous sommes êtres de promesse, dit Ricœur.

Au lieu de se fonder sur la certitude de soi-même, comme le font les ouvrages de développement personnel, le sujet par l'attestation se soumet à autrui, car autrui soutient la promesse. C'est par la promesse et donc par autrui que le « soi » reste lui-même, quoi qu'il arrive :

Ici plus qu'ailleurs, le rapport à l'autre est originairement corrélatif du rapport à soi [...]. Promettre, c'est se placer soi-même sous l'obligation de faire ce que l'on dit aujourd'hui que l'on fera demain. Or la relation à autrui est ici évidente, dans la mesure où c'est toujours à autrui que je promets ; et c'est autrui

qui peut exiger que je tienne ma promesse ; plus fondamentalement, c'est lui qui compte sur moi et attend que je sois fidèle à ma promesse⁶.

Nous voyons qu'autrui n'est pas pensé comme un tiers qui vient, de l'extérieur, dissocier le « moi », mais au contraire comme constitutif du « soi » toujours habité par l'altérité. Se retrouve ici attestée la non-maîtrise par excellence d'un sujet qui ne se constitue jamais lui-même à partir de lui-même. Cette fragilité réside dans l'ouverture à l'altérité que la promesse suppose. L'intersubjectivité est donc une condition de la réalisation de soi. Ce qui signifie que le chemin entre soi et soi-même passe systématiquement par autrui : « être soi » n'est pas être « par soi ». La puissance du « soi » réside moins dans un pouvoir de « position » que « d'accueil⁷ ». C'est dire qu'il n'y a pas de possibilité de dire ou faire sans une intersubjectivité fondamentale. Il n'y a pas de possibilité d'être sans une projection sur l'avenir *via* l'appui d'un autre. Nous sommes aux antipodes de la position solipsiste et focalisée sur le présent du développement personnel.

-
1. Jean-Paul Sartre, *L'Être et le Néant*, Gallimard, 1976, p. 105-106.
 2. *Ibid.*, p. 29.
 3. Jean-Paul Sartre, « Conscience de soi et connaissance de soi », *Bulletin de la société française de philosophie* 42, 1948, p. 49-91.
 4. Paul Ricœur, *Soi-même comme un autre*, Points, 2015, p. 148.
 5. Paul Ricœur, *Anthropologie philosophique*, Le Seuil, 2013, p. 378.
 6. *Ibid.*, p. 351.
 7. Paul Ricœur, *Philosophie de la volonté*. 1. *Le volontaire et l'involontaire*, Aubier, 1950, p. 36.

Idéologie de l'intellectualisation

On peut s'interroger sur l'idée de l'homme contemporain que ces techniques managériales du « moi » véhiculent, en surestimant la capacité humaine d'autodétermination et en tombant dans une vision abstraite (bien qu'elles se veuillent très pragmatiques et concrètes) de l'homme. Celui-ci ne serait que le fruit de sa volonté, de sa propre détermination, indépendamment des déterminismes, sinon des conditions psychiques, psychologiques, sociales, historiques dans lesquelles il évolue. Comment toutefois imaginer que les décisions que l'on prend puissent être les conséquences des lectures rationnelles que l'on fait ? Quel humain sur Terre s'avère capable de faire ses choix en fonction de motifs purement rationnels ? Le développement personnel fait comme si l'individu pouvait contrôler ses réactions, ses émotions, ses blessures, ses choix et réaliser volontairement son être. Mais n'est-ce pas illusoire de penser que tout dépend de soi, y compris le sentiment de soi-même ?

En 1966, Jacques Lacan écrivait que la « ruse de la raison » consiste à faire croire aux individus que « le sujet, dès l'origine, et jusqu'au bout, sait ce qu'il veut ». Or même sans recourir à Jacques Lacan et à sa théorie de l'inconscient, il suffit d'observer les êtres humains pour se rendre compte que personne n'est un simple agent rationnel ; que personne ne suit de façon cohérente un certain nombre de principes établis une

fois pour toutes ; que personne ne décide ni ne choisit uniquement sur la base de motifs raisonnables et rationnels¹.

Personne ne peut imaginer qu'il suffirait de suivre un certain nombre de préceptes établis une fois pour toutes pour devenir « maître de soi », à moins de nier le principe même de réalité. L'individu en chair et en os semble bien tiraillé entre ce qu'il vise pour lui-même, et ce qu'il est et dont il n'a pas nécessairement une conscience claire.

Déconstruction : derrière le voile d'ignorance

Le développement personnel semble imiter (sans volonté d'imitation car encore faudrait-il pour cela le connaître) le positionnement du philosophe américain John Rawls lorsqu'il nous parle de la « position originelle² ». Ce dernier invite les individus à se déprendre des contingences et à se considérer comme agents purement rationnels afin de déterminer les conditions équitables de la vie sociale, autrement dit les règles d'une société juste³. Imaginer que les individus puissent ne pas être influencés par leurs conditions matérielles et psychiques est l'idéal d'autodétermination que vise effectivement John Rawls⁴. Seulement, ce dernier parle des individus en tant que citoyens et non en tant qu'individus privés. C'est une chose de penser l'homme comme agent purement rationnel quand il s'agit du bien public et de la justice sociale, c'en est une autre de le penser comme pur agent rationnel dans sa vie affective. Dans la réalité, personne ne peut choisir et agir sous un voile d'ignorance. Quelle place accorder aux conditionnements sociaux et culturels, aux souffrances, aux frustrations, aux déceptions, aux joies et aux plaisirs dans la conception que l'on se fait de sa propre vie ? Pour la philosophe Michela Marzano :

Même lorsqu'on arrive à se former une conception spécifique du bien, dans les choix de tous les jours, le rôle de cette conception n'est souvent pas central. Comme le disait déjà Nietzsche dans l'un de ses fragments : « Nos actions ne sont généralement pas typiques et elles sont loin d'être comme des résumés de la personne [...]. Actes de circonstance, réactions épidermiques, réponses automatiques à quelque stimulation avant même que la profondeur de notre être ait été sollicitée. Une colère, une empoigne, un coup de couteau : en quoi cela exprime-t-il une personne ? » [...] L'individu est-il réellement un agent rationnel ayant toujours des désirs réfléchis ? Peut-on croire qu'on sait toujours ce que l'on veut ? Peut-on penser qu'on signifie toujours ce que l'on dit⁵ ?

Au fond, la conception théorique que le développement personnel plaque sur chaque individu ne correspond en rien à la réalité de ce que l'on peut ressentir, ni à la réalité des contraintes multiples et souvent déterminantes de la quotidienneté de la vie : « Toute décision qu'on prend se définit certes en fonction des préférences qu'on peut avoir, mais ces mêmes préférences sont toujours influencées par le contexte auquel on appartient et par les pressions auxquelles on est soumis⁶. »

Ouverture philosophique : c'est par la passion que le « moi » se révèle

Aux antipodes du « moi » maîtrisé et sous contrôle que valorise le développement personnel, pensons au culte que voue Stendhal au « naturel ». Nous sommes nous-mêmes, naturels, authentiques, heureux, dans les moments qui dépassent la réflexion et la rationalité, à savoir ceux de la passion. Dans la passion, dit Stendhal, on manifeste notre être le plus profond, nos sentiments les plus personnels, nos désirs les plus singuliers,

car l'émotion l'emporte sur les codes sociaux. Nous sommes nous-mêmes lorsqu'une émotion nous transporte au-delà des conventions. Stendhal oppose le « naturel » à la « vanité ». Il y a les « vaniteux » pour qui priment les conventions sociales et les « authentiques » pour qui prime la passion. Passion pour un être, passion pour une activité : peu importe l'objet ou le sujet de la passion. La vanité revient à privilégier l'image de soi plutôt que son être véritable, l'apparence plutôt que l'essence, et pousse à vivre en fonction du regard, des attentes et des opinions d'autrui. La vanité toujours aliénante et sociale s'oppose au naturel toujours libre et singulier. En outre, elle suppose la réflexivité, car elle compare : nous ne cherchons pas seulement à être nous-même mais nous cherchons à être comme les autres, sinon mieux. Dans la vanité, nous nous situons par rapport aux autres, or se situer, c'est adopter nécessairement un *méta*-point de vue sur soi-même, ce qui revient à se désolidariser de soi, puisque c'est se réfléchir, se penser, se voir à distance de soi-même. La réflexivité nous éloigne de nous-même. Or le développement personnel n'est que réflexivité permanente sur nos moindres faits et gestes. Le naturel exclut totalement la réflexivité et nous rapproche ainsi de nous-même. Être naturel revient à agir, sentir, penser sans retour réflexif sur soi-même, sans se regarder avec les yeux d'autrui ou ceux d'un spectateur impartial. Dès que le naturel entre dans le domaine de l'analyse, il s'annule : il n'y a pas de meilleur moyen de manquer de naturel qu'en songeant à l'être ! Vouloir savoir si nous sommes naturels nous éloigne nécessairement du naturel. Vouloir savoir si nous sommes authentiques nous éloigne nécessairement de l'authenticité. C'est pourquoi le développement personnel reste le meilleur chemin vers l'impersonnalité !

C'est toute l'histoire du roman *Le Rouge et le Noir* : Julien Sorel, transporté par son amour pour Madame de Rênal, ne peut justifier rationnellement, de manière réflexive, ses actions, et notamment son crime passionnel. Toutes les raisons et justifications sont évacuées par Stendhal afin de montrer (et c'est sa veine romantique) que les sentiments, reflets de l'âme, n'entrent pas dans le champ réflexif. En faisant du « naturel » un état propre à la passion, l'auteur montre en quoi il ne s'explique pas, ne se

réfléchit pas, déborde toute analyse comportementale et toute recette de conduite.

-
1. Michela Marzano, *Je consens, donc je suis*, op. cit., p. 29.
 2. John Rawls, *Théorie de la justice*, Le Seuil, 1971 ; Points, 2009, p. 248.
 3. « Une raison pour laquelle la position originelle doit s'abstenir des contingences (les circonstances et caractéristiques particulières des personnes) dans le cadre de la structure de base, tient à ce que les conditions que doit remplir un accord équitable, conclu entre les personnes libres et égales sur les principes premiers de la justice appropriés à cette structure imposent l'élimination des avantages de négociation qui apparaissent nécessairement au cours du temps, dans n'importe quelle société, sous l'effet de tendances historiques et sociales cumulatives. » (*Ibid.*)
 4. « En tant que citoyens, ils sont considérés comme généralement capables de réviser et de changer leur conception pour des motifs raisonnables et rationnels. » (*Ibid.*, p. 44.)
 5. Michela Marzano, *Je consens, donc je suis*, op. cit., p. 31.
 6. *Ibid.*, p. 35.

Idéologie de l'approche analytique

Les techniques comportementales se vantent de leur savoir pseudo scientifique sur le cerveau humain à travers tous leurs modèles schématiques : PNL, analyse transactionnelle, neurosciences et tout l'arsenal conceptuel et méthodologique qui les accompagne. Bien qu'ayant réalisé de grandes avancées ces dernières décennies, la recherche en neurosciences doit encore faire face à des interrogations importantes – le plus grand défi étant de relier la biologie et la physiologie neuronale à la psychologie (conscience, esprit, réflexion). Aujourd'hui, rien ne permet de démontrer que la biologie détermine entièrement les pensées. Entre un cerveau le matin qui ne sait pas résoudre un problème de mathématiques et le même cerveau quelques heures plus tard qui a appris à le résoudre, il n'y a pas de transformation neuronale visible et pourtant le raisonnement n'est plus le même¹. Les coachs sont fiers de suivre quelques modules en neurosciences pour le gage scientifique qu'ils font mine d'apporter à leur formation légère, sauf que la recherche scientifique se définit non par la certitude, mais par sa falsifiabilité, sa réfutabilité permanente, selon Karl Popper. Vouloir donner du crédit à un propos ne passe donc pas par l'argument de la certitude scientifique. Si c'est scientifique, ce n'est justement pas certain !

Alors comment libérer le « moi » des analyses souvent réductrices et pas trop matérialistes du développement personnel ?

Déconstruction : réductionnisme des outils analytiques

Les coachs, auteurs et autres consultants en développement personnel ont fait leurs choux gras en promettant des « outils », des boîtes à outils, des « kits » d'analyse. Les entreprises et le grand public ont été friands de ces outils pour leur aspect concret, pragmatique et prometteur. Il y a encore quelques années, on se serait cru en plein Néolithique, période marquée par de profondes mutations en matière d'outillage. Dès qu'il s'agissait d'intervenir dans une entreprise, la sentence irrévocable du Neandertal 2.0 tombait : « Que proposez-vous comme outils ? ». Les philosophes, peu outillés, bien que riches de 2 500 ans d'analyses humaines, venaient bien après les mécanos du conseil. Quelques années sont passées et les outils n'ayant pas fait leur preuve ne font fort heureusement plus réellement recette. Tout le monde comprend (à l'exception des surgeons de consultants) que parcourir les niveaux profonds de l'existence implique de se détourner des gadgets, des kits, des distractions matérielles et de cette mise en série des opérations, qui rompt avec l'unité et la profondeur de l'esprit humain. Privilégier les moments mettant un point final aux procédures de l'intelligence analytique nous familiarise avec notre intériorité et nous reconnecte avec notre être.

Dans *l'Essai sur les données immédiates de la conscience*, Bergson distingue deux aspects du « moi » : le « moi » superficiel (ou « moi » social) et le « moi » profond (ou « moi » authentique). D'un côté est la surface de notre personne, perméable aux influences de l'extérieur, essentiellement sociales. De l'autre, notre « moi » qui dure et qui rassemble, fondus ensemble, tous les éléments de notre caractère et tout notre passé. Bergson compare les individus aux plantes aquatiques, qui se tiennent les unes aux autres par leurs feuilles à la surface de l'eau, alors même qu'elles sont reliées en profondeur, dans le sol, à travers un rhizome. Nos rapports sociaux se jouent à la surface de notre « moi », mais si nous approfondissons notre regard sur nous-mêmes, nous atteignons la racine de notre être. Nous sommes portés par des habitudes sociales que

nous ne remarquons quasiment jamais (saluer, parler, sourire, etc.), par des techniques de conduite qui nous modèlent à tel point que nous oublions notre vraie personnalité plus immergée. Le « moi » profond, notre personnalité la plus intime, est « la mélodie ininterrompue de notre vie intérieure² » dont on ne peut distinguer des états au sens strict. Il n'y a que des changements inscrits dans une continuité, une multiplicité d'états qui se prolongent les uns dans les autres. Notre « moi » profond est cette unité multiple, ou cette multiplicité une, où chaque état exprime la personnalité tout entière, non réductible à une succession mathématique de moments bien distincts. Le « moi » superficiel, lui, agit le plus souvent par habitude, tel un automate social, et se pense de l'extérieur. Les causes de nos sensations sont extérieures et nous pensons nos sensations sur le même modèle que leur cause, alors que nos sensations s'ajoutent les unes aux autres en formant une unité vivante.

Ceux qui ont tendance à analyser ou à s'auto-analyser ont effectivement le réflexe d'expliquer leurs actions par leur état antérieur, celui-ci par le précédent et ainsi de suite. Recomposant le cours de leur intériorité, ils croient y découvrir un enchaînement nécessaire de cause à effets : « J'ai poussé un cri parce que j'étais en colère, cela parce que j'ai perdu patience, etc. » C'est considérer le « moi » comme une juxtaposition d'états bien distincts qui s'engendrent. Chaque état serait causé par celui qui le précède. En décomposant un sentiment, ce dernier n'est plus vraiment vécu à ce moment-là de l'analyse. Il devient intellectualisé, abstrait, et perd sa saveur originale, en ne s'appréhendant plus dans sa propre singularité, mais à travers les cadres rationnels de l'intelligence. C'est se donner du « moi » une image mécanique et superficielle dont on exclut totalement la liberté de l'évolution créatrice précise Bergson : « C'est donc une psychologie grossière, dupe du langage, que celle qui nous montre l'âme déterminée [...] par autant de forces qui pèsent sur elle³. » L'évaluation des motifs, des mobiles, des comportements, vient toujours trop tard, après que notre volonté s'est formée, précise Bergson. Expliquer ses actes relève du besoin de se justifier, ou du besoin des autres qu'on se justifie. Or la vraie raison dans l'acte authentique et singulier

consiste à se laisser déterminer par soi-même, par sa volonté en tant que volonté libre. Ce n'est pas un caprice, ou une attitude enfantine ou immature, comme le sont les attitudes dictées par les techniques comportementales : « Se conduire par caprice consiste à osciller mécaniquement entre deux ou plusieurs partis tout faits et à se fixer pourtant enfin sur l'un deux : ce n'est pas avoir mûri une situation intérieure, ce n'est pas avoir évolué⁴ », dit Bergson dans *L'Évolution créatrice*. Au lieu de perdre son temps avec des motifs qui nous séparent de notre volonté, il nous faut plutôt nous laisser porter par le cours irréversible et continu de nos états psychologiques en évitant de soumettre nos actions à des principes extérieurs comme le sont les techniques comportementales. Ces dernières décortiquent analytiquement, nous l'avons vu, les conduites, les sentiments, et même le cerveau humain, véritable kaléidoscope : entre le limbique, le reptilien, l'émotionnel, l'analytique, le gauche, le droit, le visuel, le frontal, le post-frontal, etc., l'esprit humain est un puzzle qui n'est plus appréhendé dans sa globalité. Aussi convient-il de distinguer la vie psychologique profonde, où toutes les pensées, tous les sentiments sont fondus ensemble, de la vie psychologique superficielle, qui n'est qu'une recomposition à l'aide de catégories, rapports, concepts généraux. Ces approches artificielles et comportementales perdent de vue le moi qualitatif de l'intérieur, pour le remplacer par des états quantitatifs qui se juxtaposent. Est quantité tout ce qui peut se mesurer, tout ce qui se compose d'unités bien distinctes. C'est une « multiplicité de juxtaposition ». La qualité quant à elle relève d'un tout autre mode d'être. Elle ne peut se mesurer et, si des éléments s'ajoutent au tout qui la définit, l'ensemble en est modifié. C'est une « multiplicité de fusion » : chaque élément qui s'ajoute au tout se fond en lui et vient influencer et transformer tous les autres. C'est une intensité. Le quantitatif s'applique à l'extérieur, à la matière. Le qualitatif à l'intérieur, à l'esprit, au psychologique.

D'où l'énorme contresens qu'entretiennent les tests psychologiques ou les entretiens d'évaluation qui n'appréhendent l'esprit que sous l'angle quantitatif, via des artifices totalement obsolètes qu'on appelle outils ! Il

n'y a pas mieux pour passer à côté d'une personnalité que de se fier à ces outils qui mécanisent l'esprit : diagrammes, camemberts, catégories en tout genre pullulent dans tous les tests psychologiques et entretiens d'évaluations. Nous voilà soudainement résumés à des acronymes de couleur – « TTC rouge » ou « BHV vert » –, selon que l'on est émotif, créatif, intuitif, introverti, etc., et ces repères artificiels sont censés nous décrire et dévoiler une part de la complexité de notre esprit. Nous voilà affublés d'un code couleur comme les produits de supermarché ont leur code-barres. Nous avons même un prix, car certaines codifications sont plus valorisées que d'autres pour certaines fonctions. Mais le résultat, c'est que nous avons perdu notre âme à cartographier ainsi l'esprit.

Ouverture philosophique : entre intelligence et intuition

En appréhendant analytiquement le « moi », le développement personnel contribue grandement à cette distance envers soi-même. Quelles conséquences ? L'empire de l'approche analytique sur notre « moi » est telle que « beaucoup meurent sans avoir connu la vraie liberté », déplore Bergson. Notre éducation, nos proches, nos amis, les lois, toutes ces influences mises ensemble contribuent à la création d'une croûte épaisse qui nous masque notre « moi » fondamental ou « moi » profond. Toute la difficulté d'une existence consiste à ne pas écraser cette insurrection du fond contre la surface. Ce qui ne veut pas dire nous débarrasser du « moi » superficiel, puisque c'est bien celui-ci qui est nécessaire pour vivre, agir, travailler, communiquer, etc., mais trouver un équilibre entre le « moi » social et le « moi » profond. La tâche n'est pas simple, car la vie active empêche ces suspensions d'intelligence analytique et de rationalisations de la vie. Or l'usage exclusif de notre intelligence analytique nous conduit à nous méprendre sur nous-même, sur les autres et sur l'essence véritable de la vie. En un curieux paradoxe, la vie nous commande d'agir, mais notre

action, orientée par la seule satisfaction de nos besoins, nous détourne de la réalité authentique. Aussi la principale difficulté de l'existence humaine tient-elle dans la nécessité morale de se créer soi-même, c'est-à-dire de dépasser les exigences sociales et d'intelligence pour retrouver une énergie vitale qui nous est propre : « Pour un être conscient, exister consiste à changer, changer à se mûrir, se mûrir à se créer indéfiniment soi-même⁵. » À nous de nous inventer en permanence, loin des cases et des grilles de lecture actuellement mises à notre disposition.

Comment ? Pour ne pas louper sa vie de l'intérieur, il n'y a pas que l'analyse, il y a aussi et surtout l'intuition, cette « sympathie par laquelle on se transporte à l'intérieur d'un objet pour coïncider avec ce qu'il a d'unique et par conséquent d'inexprimable », dit Bergson. L'intelligence aborde les choses selon des rapports extérieurs, l'intuition selon des rapports intérieurs, du point de vue de leur changement constitutif, de leur évolution. C'est dire que si l'on veut se connaître soi-même, il ne faut pas décomposer sa vie en différents moments (petite enfance, adolescence, jeunesse, âge adulte, carrière, vie familiale, etc.) ou en différentes attitudes ou en différents cerveaux ! Il faut tâcher de la saisir de l'intérieur, c'est-à-dire s'efforcer de retrouver le mouvement même de l'évolution personnelle. Ce qui nous fait être qui nous sommes, ce que nous sommes, contient à la fois notre passé, notre présent, cette tension vers l'avant qui nous fait vivre. Toucher les choses dans leur essence, dans leur authenticité, c'est toucher les choses dans leur manière d'être dans le temps. La méthode pour atteindre l'essence des choses consiste à dégager l'esprit « de l'espace où il se détend, de la matérialité qu'il se donne pour se poser sur la matière : nous le rendrons à lui-même et nous le saisirons immédiatement. Cette vision directe de l'esprit par l'esprit est la fonction principale de l'intuition », précise Bergson. Si l'intelligence est une vision lointaine de rapports entre des objets, l'intuition, quant à elle, va directement au cœur même de ces objets, elle est un « “acte simple”⁶ [...] qui se propose de serrer d'aussi près que possible l'original lui-même, d'en approfondir la vie, et, par une espèce d'auscultation spirituelle, d'en sentir palpiter l'âme⁷ », ajoute le philosophe. Elle s'occupe de l'objet lui-même

et non des mesures de l'objet. L'intuition perce au travers de la connaissance superficielle que l'intelligence élabore pour atteindre l'objet dans ce qu'il a de plus propre, de plus personnel, de plus singulier. Il faut pour ce faire lever le voile des habitudes pratiques et des circuits de l'intelligence. C'est dire que l'intuition est un effort. Elle consiste à lutter contre les représentations que nous livre la rationalité, manière la plus courante de penser. L'intelligence veille parce que nos besoins doivent être satisfaits, il nous faut bien des catégories toutes faites, utiles et efficaces pour agir dans la vie sociale. Mais pour remédier aux insuffisances analytiques, nous devons exercer notre intuition autrement dit mettre notre intelligence au service de nos émotions, au sens étymologique de ce qui *meut* notre âme (émotion vient de *moverer* c'est à dire mouvoir). Seule l'émotion met tout notre être en activité : « Si l'émotion me pénètre, j'agirai selon elle, soulevé par elle⁸. » Tant que nous raisonnons et réglons notre volonté sur notre intelligence, sur notre rationalité, sur des méthodes et des techniques, on se condamne à l'inaction ou à l'action inauthentique.

Nous voulons savoir en vertu de quelle raison nous nous sommes décidés, et nous trouvons que nous nous sommes décidés sans raison, peut-être même contre toute raison. Mais c'est là précisément, dans certains cas, la meilleure des raisons⁹.

L'action authentique, personnelle, provient rarement de causes rationalisables. C'est, dit Bergson, comme « se jeter à l'eau », « faire un saut ». Pour faire ce saut, pour passer à l'acte, seule l'émotion se révèle agissante. Quand nous baignons dans l'atmosphère d'une profonde émotion, celle-ci n'est pas un état que nous aurions, mais nous devenons, nous sommes entièrement cette émotion. La joie extrême nous pénètre au point de nous donner « comme un étonnement d'être », alors que la tristesse nous écrase tellement que « nous aspirons au néant ». C'est tout notre être que la joie nous révèle et c'est sur tout notre être que la tristesse déverse ses ténèbres. À peine commençons-nous à en parler, à les analyser,

à les décortiquer qu'elles finissent par se vider de leur substance, se distinguant du « moi » qui les vit. L'intuition renoue avec ce mouvement interne, cette énergie vitale, que sont nos émotions.

Voilà pourquoi les théories comportementales nous éloignent nécessairement de nous-même. Mieux vaut rompre avec les habitudes consistant à extérioriser et séquencer le flux des états de conscience, car le plus grand malheur de l'homme ne vient pas des souffrances, qu'on peut toujours soulager par un médicament ou par le temps, mais provient du malheur d'être coupé de soi-même.

-
1. Nous renvoyons ici à la démonstration de Luc Ferry dans son article « Matérialisme ou spiritualisme », *Le Figaro*, 10 juillet 2019.
 2. Henri Bergson, *La Pensée et le Mouvant*, Flammarion, 2014.
 3. Henri Bergson, *Essai sur les données immédiates de la conscience*, 1889.
 4. Henri Bergson, *L'Évolution créatrice*, PUF, 2013.
 5. Henri Bergson, *L'Évolution créatrice*, *op. cit.*
 6. Henri Bergson, *La Pensée et le Mouvant*, *op. cit.*
 7. *Ibid.*
 8. Henri Bergson, *Les Deux Sources de la morale et de la religion*, GF, 2012.
 9. Henri Bergson, *Essai sur les données immédiates de la conscience*.

Idéologie de la rapidité

Les techniques comportementales sont obnubilées par la temporalité, nous l'avons vu. Il faut être manager en 3 leçons, retrouver confiance en soi en 5 semaines, parler anglais en 48 heures, méditer en 5 secondes, devenir soi en quelques heures. La vitesse, le temps réduit sont d'emblée valorisés, la lenteur, le temps long, l'effort, l'errance sont déconsidérés. La lenteur est-elle toujours à entendre comme synonyme de faiblesse ? Ne peut-elle pas au contraire engendrer une grande puissance ?

Déconstruction : passer du temps chronologique à la durée personnelle

Le temps, c'est l'écoulement des secondes et des minutes. Le temps est mesurable, quantitatif et universel. C'est un repère – socialement pratique – qui permet de s'organiser selon l'ordre de la succession. Mais ce n'est pas par le temps que le « moi » s'appréhende. Nous ne pouvons nous saisir qu'à travers la durée ! Contre la conception commune du temps, Bergson avance que « les faits de conscience, même successifs, se pénètrent, et dans le plus simple d'entre eux peut se réfléchir l'âme entière¹ ». Ainsi, notre conscience entière se retrouverait dans chaque état de conscience qui se fond en elle. Tout événement psychique viendrait

influencer tous les autres et composer avec eux une mélodie singulière s'enrichissant sans cesse de nouvelles notes. La durée s'assimile à la temporalité que nous retrouvons au fond de nous, lorsque notre « moi se laisse vivre² », en retenant tous les éléments du passé, tandis que le temps les laisse disparaître. C'est le maintien du passé dans le présent. Elle ne se rencontre ni sur les cadrans ni sur les horloges, mais s'appréhende uniquement dans l'intériorité de notre vie psychologique qui dure.

Ouverture philosophique : « Qui veut être éclair doit rester longtemps nuage »

Nous devrions apprendre à être lents pour devenir forts, car la lenteur permet de ne pas disperser notre énergie à la moindre sollicitation et d'engranger de la puissance. C'est par l'effort et la discipline que le « moi » se forge. Il faut, dit Nietzsche, qu'une force grandisse en nous, comme une grossesse, c'est-à-dire un long processus qui accumule progressivement de l'énergie : « Que l'être attendu soit une pensée ou une action, face à tout accomplissement essentiel, nous n'avons pas d'autre attitude possible que celle de la grossesse et devrions éparpiller au vent les prétentieuses expressions “vouloir” et “créer”³. » En somme, pour être le plus consistant et fort possible, il faut non pas multiplier les possibles, les outils, les trucs et astuces, mais limiter les sollicitations, ce que seule permet la lenteur : « Qui veut être éclair doit rester longtemps nuage⁴ », affirme Nietzsche. Pour que cette lenteur devienne puissance et source créative, il invite à « danser dans les chaînes⁵ » dont seule la lourdeur peut nous enseigner la légèreté du pas. La répétition, le besoin temporaire de se fermer à tout autre intérêt, la nécessité de se soumettre à des règles strictes, arbitraires, et de répéter inlassablement les mêmes gestes, une même discipline, sont la condition de la réalisation de soi-même.

Rien de grand ne se fait sans une « tyrannie des lois arbitraires⁶ ». Un danseur ne se pose pas la question de qui il est, il sait ce qu'il est. Son

travail, sa discipline l'ont défini, façonné, construit. Un grand sportif ne se pose pas la question de qui il est, il sait ce qu'il vaut, il sait ce qu'il est parvenu à faire de lui-même, par son travail, sa rigueur, son effort. L'effort, qu'on a vu dévalorisé par le Narcisse moderne, reste fondamental dans la constitution de soi. On est ce qu'on fait. Le « Deviens qui tu es » cher au philosophe suppose un effort, un travail, de la rigueur, de la discipline, si doué soit-on. Il faut pour se faire s'ordonner une dose de bêtise transitoire ! « Une fois la décision prise, rester sourd même aux meilleurs contre-arguments, une volonté d'être stupide à l'occasion⁷ », préconise Nietzsche pour aboutir à quelque chose de grand. Cette bêtise transitoire consiste dans la mise à l'écart délibérée des possibilités. C'est exactement l'inverse des techniques comportementales, qui restent un saupoudrage bien léger de tous les possibles. Si l'individu veut être fort, il doit accepter une restriction de perspective. Cette dernière n'est pas une fermeture d'esprit borné, ou un refus de questionnement, mais correspond à un minimum de constance et de force pour aller au bout de soi-même. Obéir longuement et dans une même direction, avec le « sérieux d'artisan⁸ » à un but qu'on s'est fixé, procure plus de sève à notre être que n'importe quelle recette homéopathique. Alors pourquoi s'y soumettre ? Pourquoi suivre ces modes d'emploi ?

-
1. Henri Bergson, *Essai sur les données immédiates de la conscience*.
 2. Selon une expression de Bergson.
 3. Friedrich Nietzsche, *Aurore*, *op. cit.*, V, 552.
 4. Friedrich Nietzsche, *Fragments posthumes*, *op. cit.*
 5. Friedrich Nietzsche, *Humain, trop humain*, « Le voyageur et son ombre », Denoël, 1975, § 140.
 6. Friedrich Nietzsche, *Par-delà le bien et le mal*, Mercure de France, 1963, § 148.
 7. *Ibid.*, § 107.
 8. Friedrich Nietzsche, *Humain, trop humain*, *op. cit.*, § 163.

CONCLUSION

Servitude ou liberté ?

Une servitude n'existe que parce qu'elle est volontaire...

Étienne de La Boétie a cherché à comprendre cette énigme de la condition humaine, qui fait qu'un peuple entier ou un homme préfère ployer sous le joug de la tyrannie d'un seul homme, acceptant de le supporter plutôt que de le contredire. Les individus qui ainsi s'aliènent sont « enchantés et charmés » par un autre individu. C'est donc qu'il y a un vice dans la nature humaine, puisque ce n'est ni par faiblesse ni par lâcheté qu'ils se soumettent à cet individu, qui peut ne jamais user de la force pour dominer. D'où le thème de son œuvre, qui résume l'idée d'une servitude qui n'existe que parce qu'elle est volontaire. Mais cette servitude volontaire a toutefois deux causes principales pour Étienne de La Boétie : la dénaturation des gouvernés et la dénaturation des gouvernants. La servitude volontaire ne revient donc pas entièrement à l'individu, elle est liée au rapport qui s'instaure entre gouvernés et gouvernants. Ce rapport nous semble de même nature que celui s'instaurant parfois entre coachs et coachés.

Revenons à l'analyse de La Boétie et à la conception anthropologique qu'il se fait de l'individu. Pour lui, l'homme en sa nature originelle n'est pas d'emblée tout ce qu'il est. La famille est indispensable à la formation de l'individu. Les familles n'étant pas toutes du même niveau d'éducation

et d'érudition, les individus sont différents les uns des autres, il n'y a pas d'égalité niveleuse. Néanmoins, le naturel de chaque homme est raisonnable, et la raison universelle. La nature « ministre de Dieu et gouvernante des hommes les a tous faits sur le même patron et a mis en leur âme quelque naturelle semence de raison¹ ». Découle de ce primat de la raison chez l'homme sa liberté. La liberté de l'homme se déduit de sa raison, puisque cette dernière implique pour chacun l'autonomie et la reconnaissance mutuelle et réciproque de l'autre. La nature de leur raison pousse donc les hommes vers toujours plus de liberté. Comment se fait-il alors qu'ils puissent se complaire dans les chaînes de l'esclavage, sinon de la dépendance ? Si les hommes peuvent volontairement s'aliéner, c'est que leur esprit a été dénaturé. Ils ont perdu la lucidité et la raison qui étaient les privilèges de l'esprit. Si l'esprit des individus peut se dénaturer, c'est parce qu'ils se sont laissé « abâtardir² » et « abêtir³ ». Il y a donc une malléabilité de la nature humaine. Cette malléabilité est en partie et le plus souvent due à l'habitude : « Les hommes se contentent de vivre comme ils sont nés [...] et prennent pour leur naturel l'état de leur naissance⁴. » L'habitude s'apparente à un venin émollient qui endort la raison. Toutes les semences de bien que la nature a données à l'homme « se fondent et viennent à rien⁵ » :

Nul être, sans qu'il en ressente un tort grave, ne peut être retenu en servitude [...]. Que la liberté est naturelle et qu'à mon avis, non seulement nous naissons avec notre liberté, mais aussi avec la volonté de la défendre. Et s'il s'en trouve par hasard qui en doutent encore et soient tellement abâtardis qu'ils méconnaissent les biens et les affections innés qui leur sont propres, il faut que je leur fasse l'honneur qu'ils méritent et que je hisse, pour ainsi dire, les bêtes brutes en chaire pour leur enseigner et leur nature et leur condition⁶.

Si l'individu se soumet, c'est qu'il n'a rien connu d'autre. C'est donc l'habitude qui engendre la continuation de la servitude. L'homme se laissant aller aux habitudes, et ainsi asservi, n'a plus la nature d'un homme. La docilité des sujets est une dénaturation, une chute des valeurs auxquelles l'homme digne a naturellement vocation à donner vie.

Mais Étienne de La Boétie ne s'en tient pas à cette seule explication culpabilisante pour l'individu. La seconde raison qu'il invoque pour expliquer et comprendre la servitude volontaire tient non plus à la dénaturation des gouvernés, mais à celle des gouvernants. Le gouvernement d'un seul porte en lui le vice possible, c'est-à-dire l'envie de toute-puissance. Le gouvernement d'un seul est, en acte ou en puissance, tyrannique. Le pouvoir d'un seul a toujours le poids d'un joug. Le tyran se croit un dieu, et use des procédés qui empêchent « de faire, de parler, et quasi de penser⁷ », il fait croire, c'est-à-dire qu'il empêche de penser. Il impose sa subjectivité en objectivité. La servitude étant et du côté des asservis et du côté de l'ascendant, les deux vices à combattre sont donc l'inertie de l'habitude et le « charme » des fabulations d'un maître.

Mais aujourd'hui, en France, pays des droits de l'homme et de la liberté, à quelle servitude peut-on bien se soumettre ? Il n'y a plus de soumission politique. La soumission ne peut donc qu'être psychologique. L'individu devient lui-même responsable de son emprise alors même qu'il croit agir pour lui, pour sa libération, comme le prétendent ces spécialistes, censés connaître les recettes de la vie authentique et heureuse. La manipulation consiste à faire croire aux lecteurs ou aux clients qu'il s'agit de se « libérer » alors même qu'il s'agit de se régler, de se discipliner, volontairement et avec pugnacité. C'est une invitation à la servitude. Toutes ces procédures et recettes comportementales indiquées ne vont pas sans déposséder le lecteur d'une grande liberté eu égard à sa propre manière de s'affirmer et de se concevoir. Les tentatives de rapprochement avec soi-même obéissent à une véritable codification du rapport à soi. La déception ne peut qu'en être plus grande, en refermant ces livres, d'avoir espéré parvenir à soi-même, à travers une codification impersonnelle. Il s'agit bien là d'un double discours mensonger, puisqu'il promet

l'épanouissement sans jamais pouvoir l'atteindre. Il n'y a aucune personnalité possible derrière ce langage aux formules générales. L'épanouissement *personnel* suppose le refus d'agir sous l'empire de directives extérieures, ou le concept est alors vidé de tout son sens. La manipulation sournoise consiste à donner l'impression d'être pleinement libéré de toute emprise, tout en invitant le lecteur ou le client à accomplir les tâches préconisées. Plus les auteurs prônent l'affirmation de soi, plus ils enferment les lecteurs dans des comportements conformistes et contraignants. Le « moi » ne pouvant cheminer librement ne peut que se mouler sur la liste des préceptes invoqués. Au lieu de permettre au lecteur d'accéder à lui-même par lui-même, ces méthodes dépossessionnent les individus de leur intériorité. Si en apparence tout est fait pour libérer le lecteur, les directives disciplinaires n'en restent pas moins présentes. L'authenticité et l'épanouissement sont mobilisés puis immédiatement remplacés par la militarisation des esprits et des conduites. La supercherie saute aux yeux dès que l'on comprend que cette littérature se pare de l'émancipation et de la libération qu'elle empêche par la discipline même qu'elle impose. Loin d'être libérés et pleinement eux-mêmes les lecteurs sont finalement sous contrôle. Croyant s'affirmer, l'individu disparaît d'autant plus sous les contraintes et les conseils de ce verbiage. Cette approche comportementale, affichant une haute estime de l'individu, s'accompagne au fond d'un grand mépris, puisque la subjectivité humaine, l'originalité d'un individu, se réduit à l'exécution de quelques principes valables pour tous.

-
1. Étienne de La Boétie, *Discours de la servitude volontaire*, GF Flammarion, 2012, p. 140.
 2. *Ibid.*, p. 141.
 3. *Ibid.*, p. 154.
 4. *Ibid.*, p. 145.
 5. *Ibid.*, p. 146.
 6. Étienne de la Boétie, *Discours de la servitude volontaire*, Payot, 1976, p. 186.
 7. *Ibid.*, p. 152.

Épilogue

Comment se « développer » quand on est sans cesse enveloppé par des coachs ? Comment devenir une personne par la dépersonnalisation de ces techniques pour tous ? On ne peut avoir le beurre de l'indifférenciation et l'argent du beurre de l'individualité. Le « moi » du développement personnel se retrouve vite dévitalisé, pasteurisé, sans substance existentielle, tel un spectre tentant de remplir vampiriquement le gouffre qu'il est devenu en cherchant des résidus de vie dans ces ouvrages ou ces paroles de coachs, qui mettent la pensée sous cloche, en misant sur la focalisation narcissique, le rappel à la norme et au conforme.

Une vie sans examen n'est pas une vie réellement vécue, disait Socrate. Pour mener un tel examen, il recommandait la philosophie. Contrairement aux sagesses de supermarché, il n'est pas certain qu'elle rende heureux mais elle contribue à développer l'intelligence de l'homme, une pensée autonome, faisant d'un homme une personne. La philosophie insuffle que l'esprit n'est jamais mort, que la réflexion n'a pas rendu les armes, qu'une libération est toujours possible. Si développement personnel il devrait y avoir, ce serait au sens d'aider les êtres à devenir des personnes, c'est-à-dire des singularités libres.

Ce livre s'est voulu une ouverture philosophique, une invitation à l'esprit d'émancipation, à la pensée singulière, et n'a eu au fond qu'une seule ambition : celle de revaloriser la liberté de chacun, ce sentiment de libre création de soi par soi. À l'image de Thésée qui parvient, grâce à un fil, à sortir d'un dédale, chacun d'entre nous peut tisser au milieu des labyrinthes de la vie son propre « phil' » conducteur pour trouver des

issues aux significations figées, qui finissent par nous faire dépérir par manque d'évasion. Ce livre veut faire voler en éclats les clichés, les lourdeurs du balisé, les impostures comportementales, en cultivant le point d'interrogation. Si la philosophie, âgée de 3 000 ans, est toujours là, si demandée, si attendue, malgré son accès difficile, c'est qu'elle n'est pas une mode. Grâce à sa compréhension fine des principes des choses, du caractère inamovible des êtres, de la constance des trames qui meuvent les vies, les limites s'élargissent, les points de vue gagnent en rigueur et en ampleur. La philosophie ouvre les perspectives, décongestionne, réinvente des possibilités d'envol pour permettre à chacun de mieux affirmer sa pensée et mieux vivre sa liberté.

Remerciements

Michela Marzano, pour l'apprentissage de ce qu'est une déconstruction philosophique,

le docteur Odile Garabedian, pour son encouragement à faire d'une partie de thèse un livre à part entière.

Bibliographie

ANSEMBOURG Thomas d', *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, Éditions de L'Homme, 2001.

ARISTOTE, *De l'âme*, in *Œuvres complètes*, Les Belles Lettres, 1966.

ATTALI Jacques, *Devenir soi*, Fayard, 2014.

BERGSON Henri, *La Pensée et le Mouvant*, Flammarion, 2014.

–, *L'Évolution créatrice*, PUF, 2013.

–, *Les Deux Sources de la morale et de la religion*, GF, 2012.

–, *Essai sur les données immédiates de la conscience*, 1889.

BOURBEAU Lise, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, Pocket, 2015.

CAMUS Albert, « Sur une philosophie de l'expression », *Poésie 44*, in *Les Essais*, Gallimard, coll. « Bibliothèque de La Pléiade », 1984.

CANTO-SPERBER Monique (dir.), *Dictionnaire d'éthique et de philosophie morale*, PUF, 2004.

DELEUZE Gilles, *Proust et les signes*, PUF, 2014.

EHRENBERG Alain, *La Fatigue d'être soi*, Odile Jacob, 2000.

–, *L'Individu incertain*, Calmann-Lévy, 1996.

FERRY Luc, *Qu'est-ce qu'une vie réussie ?*, Grasset, 2002.

FREUD Sigmund, *Malaise dans la civilisation*, PUF, 1986.

GAUCHET Marcel, *La Révolution moderne*, Folio, 2013.

- HUME David, *Traité de la nature humaine*, livre II, Flammarion, 2008.
- KANT Emmanuel, *Critique de la raison pratique*, PUF, 2016.
- LA BOÉTIE Étienne de, *Discours de la servitude volontaire*, Payot, 1976 ; GF Flammarion, 2012.
- LASCH Christopher, *La Culture du narcissisme*, Flammarion, 2008.
- LIPOVETSKY Gilles, *L'Ère du vide*, Gallimard, 1989.
- MARZANO Michela, *Visages de la peur*, PUF, 2009.
- , *Extension du domaine de la manipulation*, Grasset, 2008.
- , *Je consens, donc je suis*, PUF, 2006.
- (dir.), *Dictionnaire du corps*, PUF, 2007.
- NIETZSCHE Friedrich, *Fragments posthumes*, t. XII, Gallimard, coll. « Bibliothèque de philosophie », 1979.
- , *Aurore*, Gallimard, 1974.
- , *Humain, trop humain*, « Le voyageur et son ombre », Denoël, 1975.
- , *Par-delà le bien et le mal*, Mercure de France, 1963.
- OGIEN Ruwen, *Dictionnaire d'éthique et de philosophie morale*, PUF, 2004.
- PROUST Marcel, *Du côté de chez Swann*, Gallimard, 1988.
- , *Le Temps retrouvé*, Gallimard, 1988.
- RAWLS John, *Théorie de la justice*, Le Seuil, 1971 ; Points, 2009.
- RICŒUR Paul, *Soi-même comme un autre*, Points, 2015.
- , *Anthropologie philosophique*, Le Seuil, 2013.
- , *Philosophie de la volonté. 1. Le volontaire et l'involontaire*, Aubier, 1950.
- SARTRE Jean-Paul, *L'Être et le Néant*, Gallimard, 1976.
- SPINOZA Baruch, *Lettre à Schuller*, 1675.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Première partie - Le culte de l'épanouissement personnel

1 - Diagnostic

Fin du Cosmos

Effondrement du religieux

Déclin des valeurs humanistes

2 - Symptômes

Triomphe de l'individu

Un « moi » social

Expansion du domaine du « moi »

3 - Effets indésirables

Dépression

Fatigue d'être soi

Dépendance

Incapacité

Deuxième partie - Les réconforts imaginaires

1 - Les coachs, nouveaux tartuffes

Un profil type

Une occasion plus qu'une vocation

Une frustration à l'origine d'une reconversion

Une formation contestable

Une hydre de Lerne

Le coach mental

Le coach esthétique

Le coach en stratégie nutritionnelle

Le coach en relooking

Le coach en entreprise

Expansion inversement proportionnelle à la compréhension

2 - Les livres de développement personnel, nouveaux guides d'égarement

Une brève histoire du développement personnel

Pourquoi ça marche ?

Connivence

Séduction

Promesses

Recettes

3 - Main tendue ou mainmise ?

Manipulation

Influence

Fourberies

Troisième partie - Comment se libérer des idéologies du développement personnel ?

1 - Idéologie de la rationalisation

Déconstruction : entre raison et sentiments

Ouverture philosophique : « Sous toute pensée, gît un affect »

2 - Idéologie de l'introspection

Déconstruction : Le « moi » ne serait-il qu'une fiction ?

Ouverture philosophique : « Connais-toi toi-même »

3 - Idéologie de la toute-puissance

Déconstruction : suffit-il de vouloir pour pouvoir ?

Ouverture philosophique : les pouvoirs de l'involontaire

4 - Idéologie de la coïncidence avec soi-même

Déconstruction : « On est ce qu'on n'est pas et on n'est pas ce qu'on est »

Ouverture philosophique : c'est par l'ouverture à l'autre que le « moi » advient

5 - Idéologie de l'intellectualisation

Déconstruction : derrière le voile d'ignorance

Ouverture philosophique : c'est par la passion que le « moi » se révèle

6 - Idéologie de l'approche analytique

Déconstruction : réductionnisme des outils analytiques

Ouverture philosophique : entre intelligence et intuition

7 - Idéologie de la rapidité

Déconstruction : passer du temps chronologique à la durée personnelle

Ouverture philosophique : « Qui veut être éclair doit rester longtemps nuage »

Conclusion - Servitude ou liberté ?

Une servitude n'existe que parce qu'elle est volontaire...

Épilogue

Remerciements

Bibliographie



www.editions-observatoire.com

Suivez les Éditions de l'Observatoire sur les réseaux
sociaux



Table des Matières

Titre	2
De la même auteure	3
Copyright	4
Introduction	5
Première partie - Le culte de l'épanouissement personnel	10
1 - Diagnostic	12
Fin du Cosmos	13
Effondrement du religieux	13
Déclin des valeurs humanistes	15
2 - Symptômes	18
Triomphe de l'individu	18
Un « moi » social	20
Expansion du domaine du « moi »	20
3 - Effets indésirables	25
Dépression	26
Fatigue d'être soi	27
Dépendance	28
Incapacité	28
Deuxième partie - Les réconforts imaginaires	30
1 - Les coachs, nouveaux tartuffes	32
Un profil type	32
Une occasion plus qu'une vocation	33
Une frustration à l'origine d'une reconversion	34
Une formation contestable	35
Une hydre de Lerne	35
Le coach mental	36
Le coach esthétique	37
Le coach en stratégie nutritionnelle	38
Le coach en relooking	38
Le coach en entreprise	39
Expansion inversement proportionnelle à la compréhension	39

2 - Les livres de développement personnel, nouveaux guides d'égarement	41
Une brève histoire du développement personnel	41
Pourquoi ça marche ?	43
Connivence	46
Séduction	47
Promesses	48
Recettes	51
3 - Main tendue ou mainmise ?	60
Manipulation	60
Influence	62
Fourberies	63
Troisième partie - Comment se libérer des idéologies du développement personnel ?	73
1 - Idéologie de la rationalisation	75
Déconstruction : entre raison et sentiments	75
Ouverture philosophique : « Sous toute pensée, gît un affect »	77
2 - Idéologie de l'introspection	80
Déconstruction : Le « moi » ne serait-il qu'une fiction ?	80
Ouverture philosophique : « Connais-toi toi-même »	85
3 - Idéologie de la toute-puissance	89
Déconstruction : suffit-il de vouloir pour pouvoir ?	89
Ouverture philosophique : les pouvoirs de l'involontaire	92
4 - Idéologie de la coïncidence avec soi-même	98
Déconstruction : « On est ce qu'on n'est pas et on n'est pas ce qu'on est »	98
Ouverture philosophique : c'est par l'ouverture à l'autre que le « moi » advient	100
5 - Idéologie de l'intellectualisation	104
Déconstruction : derrière le voile d'ignorance	105
Ouverture philosophique : c'est par la passion que le « moi » se révèle	106
6 - Idéologie de l'approche analytique	110
Déconstruction : réductionnisme des outils analytiques	111
Ouverture philosophique : entre intelligence et intuition	114

7 - Idéologie de la rapidité	119
Déconstruction : passer du temps chronologique à la durée personnelle	119
Ouverture philosophique : « Qui veut être éclair doit rester longtemps nuage »	120
Conclusion - Servitude ou liberté ?	123
Une servitude n'existe que parce qu'elle est volontaire...	123
Épilogue	128
Remerciements	130
Bibliographie	131
Table des matières	133