

Le développement personnel est un ensemble hétéroclite de pratiques, appartenant à divers courants de pensées<sup>1</sup>, qui ont pour objectif l'amélioration de la connaissance de soi<sup>2</sup>, la valorisation des talents et potentiels<sup>3</sup>, l'amélioration de la qualité de vie personnelle, la réalisation de ses aspirations et de ses rêves<sup>4</sup>. Le développement personnel n'est toutefois pas une sorte de psychothérapie<sup>1</sup> et résulte d'influences multiples. En effet, la psychologie et la philosophie, et souvent la diététique et la pratique du sport, fondent généralement les pratiques des acteurs du développement personnel moderne ; d'autres y rattachent également des notions religieuses ou relevant de l'ésotérisme<sup>5</sup>.

Les bases de la psychologie du développement personnel sont d'abandonner toutes les idées négatives et de les reformuler en pensées positives, c'est une ontologie optimiste et simplificatrice qui est associée au volontarisme.

La notion de « développement personnel » recouvre plusieurs domaines, selon qu'elle est utilisée par des formateurs en management ou en vente, des promoteurs de philosophies New Age, certains courants du coaching, des éducateurs et spécialistes du travail, voire par certains thérapeutes. Ainsi, pour la revue Sciences humaines, « les techniques de développement personnel visent à la transformation de soi : soit pour se débarrasser de certains aspects pathologiques (phobie, anxiété, déprime, timidité), soit pour améliorer ses performances (mieux communiquer, gérer son temps, s'affirmer) »<sup>6</sup>.

Le « développement personnel » n'a pas de définition institutionnelle et cette formule peut être utilisée pour légitimer des méthodes très variées. Parmi ces diverses techniques et approches, certaines relèvent du « charlatanisme qui exploite la misère émotionnelle humaine »<sup>7</sup>, quand d'autres constituent des pseudo-sciences et relèvent de l'escroquerie ou de la manipulation mentale, voire de la dérive sectaire<sup>8,9</sup>.