**Le syndrome du bien-être**

**Carl Cederström et André Spicer** (traduit de l'anglais par Edouard jacquemoud)

L'échappée

9782373090062

176 pages

15 euros

Date de parution : 15/04/2016

*01 avril 2016*

Dans notre société actuelle la bonne santé est devenue un impératif moral. Les universités passent des contrats de bien-être avec leurs étudiants, les entreprises s'équipent de salles de sport, encouragent les techniques de méditation, la société de consommation s'engage à nous rendre heureux en pourvoyant à nos moindres besoins, les centres de bien-être, de yoga, de relaxation envahissent les villes et les livres de développement personnel pour retrouver l'estime de soi et l'harmonie fleurissent sur les rayonnages des librairies.

Impossible d'échapper à cette logique *normalisante* où l'individu en mauvaise santé devient vite une menace pour la société contemporaine. Honte à celui qui ne prend pas soin de son corps !

Résolument à contre-courant, ce livre s'efforce de montrer la façon dont cette quête de bien-être est transformée en idéologie et comment le désir de transformation de soi remplace la volonté de changement social, façonne une version aseptisée de l'étudiant, culpabilise les éventuels récalcitrants et peut même provoquer, au final un réel sentiment de mal-être et participer du repli sur soi.

Ainsi la mutation du plaisir en obligation morale finirait par se retourner contre nous-mêmes. Etre une véritable catastrophe. A fuir pendant qu'il est encore temps !

Un point de vue plutôt convaincant, affermi par des exemples pertinents qui amènent progressivement le lecteur à douter du chemin qu'il emprunte chaque jour pour développer une attitude positive au travail comme dans sa vie personnelle.

A force de prendre soin de soi par tous les moyens (régime alimentaire, coaching sportif, etc.), à tenter de libérer son potentiel intérieur (héritage du courant de la pensée positive), l'individu devient une sorte de *nihiliste passif,* focalisé sur lui-même et incapable alors de se préoccuper du monde qui l'entoure.

Occupé à surveiller sa vie, ses habitudes (*quantification de soi* à travers notamment une multitude d'applications numériques), il intègre le fait qu'il est responsable de son propre bonheur et inversement de son propre mal-être social, s'il ne dompte pas son corps, s'il n'affiche pas sa détermination à être en bonne santé.

En cherchant à devenir *un athlète d'entreprise,* il répond aux nouvelles exigences du monde professionnel toujours innovant. Pour rester compétitif, il doit s'améliorer sans cesse, se perfectionner, avoir de l'énergie, rester en forme*." Ce n'est plus au marché de s'adapter à la demande mais à l'individu de devenir responsable en développant ses compétences en matière de flexibilité, de malléabilité et d'adaptabilité."*

Paradoxalement, la pression constante pour trouver de nouvelles sources de plaisir, le surinvestissement du corps peuvent devenir rapidement éprouvants et désespérés et entraîner, à terme, un repli brutal sur soi, un sentiment de culpabilité et d'abattement hautement dépréciatifs.

Ainsi est-il préférable d'avoir conscience de ses limites, de se rendre à l'évidence que nul ne sera jamais parfait et qu'il est impossible de tout contrôler car *"vivre c'est faire l'expérience de la douleur et de l'échec".*

S'il vous prend de commenter cet ouvrage autour de plusieurs bières, entre les vapeurs de cigarettes et la graisse d'un Fish and chips assumées, alors, certainement, vous pouvez être rassurés. Bien loin de vous ce syndrome !

Cécile Pellerin

**Le syndrome du bien-être, Carl Cederström et André Spicer** ,Edouard jacquemoud**,** L'échappée, 9782373090062

Essai suédois