

## LE MONDE DES LIVRES

# Le bien-être, une arnaque et un piège

## CHRONIQUE

**Roger-Pol Droit**

Figures libres. La chronique de Roger-Pol Droit, à propos du « Syndrome du bien-être », de Carl Cederström et André Spicer.

Publié le 14 avril 2016 à 14h02, modifié le 21 avril 2016 à 15h11  
| Lecture 2 min.

Article réservé aux abonnés

¶ ***Le Syndrome du bien-être (The Wellness Syndrome)*, de Carl Cederström et André Spicer, traduit de l'anglais par Edouard Jacquemoud, L'Echappée, « Pour en finir avec », 172 p., 15 €.**



Journée mondiale du Tai Chi et du Qigong. WORLD TAI CHI & QIGONG DAY/DOMAINE PUBLIC

Attention à ce que vous mangez ! Cinq fruits et légumes par jour, bien sûr, mais aussi du bio, du light, du local, du frais, de l'authentique, du vitaminé, sans oublier des fibres. Pas de gras, de lourd ni d'indigeste. Jamais d'alcool, pas de drogue. Attention à bien bouger ! Minimum 10 000 pas, quelques escaliers, du Vélip', du fitness, des pompes – ne négligez ni bouteille d'eau ni baies de goji. Attention à bien penser ! Positif, forcément positif. Méditation, pleine conscience, yoga, au minimum. Détox et déstress plutôt qu'intox et détresse, toujours. Sans relâche. Sans faille. Votre bien-être est à ce prix.

LA SUITE APRÈS CETTE PUBLICITÉ

Chacun aura reconnu, à défaut de sa vie personnelle, les ritournelles de l'époque, devenues planétaires. Deux enseignants de *business schools* suédoises dénoncent les méfaits de cette idéologie tyrannique en décortiquant « le syndrome du bien-être ». Ils sont bien placés pour en constater les ravages sur les étudiants, qui se voient désormais proposer par quantité de campus à travers le monde des « chartes de bonne santé », intégrant repas sains, excursions saines, loisirs sains.

## Coercition obsessionnelle

Leur critique ne porte évidemment pas sur le caractère infondé de ces conseils, mais sur la coercition obsessionnelle qu'ils créent. Quand équilibre et sveltesse deviennent obligations morales, normes auxquelles nul ne peut ni ne doit déroger, il y a du totalitarisme dans l'air, même s'il est aimablement grimé en prescription médicale.

Carl Cederström et André Spicer soulignent ce glissement, insidieux mais inéluctable, de la norme

médicale vers la norme morale. Les trop gros, trop paresseux, trop gourmands, amateurs de gras-double et de siestes, deviennent vite de mauvaises personnes – à peine moins haïssables que fumeurs et alcooliques.

Découvrez les ateliers d'écriture organisés avec « Le Monde des livres »

**Le Monde Ateliers**

Nos deux enquêteurs montrent également à quel point l'obsession du bien-être génère de la culpabilité (ai-je bien fait tout ce qu'il faut?) et du repli sur soi (combien de pas, de calories, de marches depuis ce matin?). Ce piège narcissique est une manière de se couper du monde, des autres, du réel. Mais pas du rendement, car l'arnaque du bien-être n'a qu'un seul vrai but : la compétitivité. L'employé plus sain, plus zen et plus heureux est aussi plus performant.

## Antiguide

Il n'y a rien de neuf dans ce diagnostic. Mais il est utile de le reformuler, tant le martèlement des impératifs du bien-être est puissant. Cet essai s'y consacre à bon escient, et avec aisance, bien que ses références soient parfois curieuses, dans leurs oublis comme leurs admirations.

Les auteurs ignorent par exemple les travaux d'Isabelle Queval, qui a depuis longtemps analysé le « complexe médico-sportif » enserrant nos existences et la culpabilité engendrée par les échecs inévitables de la vie réelle (notamment dans *Le Corps aujourd'hui*, Folio, 2008). En revanche, nos deux professeurs prennent les logorrhées de Slavoj Žižek pour des analyses philosophiques, ce qui laisse planer un doute sur leur clairvoyance.

Ce ne sont pas des raisons suffisantes pour déconseiller cet essai. Au contraire, si vous avez des céréales bio plein les placards, des applis de fitness plein le portable et de bonnes résolutions plein la tête, il vous est vivement recommandé de ne pas aller courir demain et de lire, à la place, cet antiguide. Il devrait au moins vous rappeler une vérité de base : le monde ne sera pas meilleur s'il est plus sain.

**Roger-Pol Droit**

---

**Le Monde Ateliers**

Découvrir

### Cours du soir

Elections américaines 2024  
avec Alain Frachon et Gilles  
Paris

### Atelier d'écriture

Quinze heures de form.  
avec Marie Darrieussec

## Partenaires

### Codes promo

avec Savings  
United

Codes Promo **Converse**

Codes Promo **Pandora**

Codes Promo **Samsung**

Codes Promo **Uber Eats**

Codes Promo **Nike**

Codes Promo **Asus**

Codes Promo **carVertical**

**Tous les codes  
promo**

### Jeux gratuits d'arcade

Avec  
KR3M

Solitaire gratuit en ligne

Sudoku gratuit en ligne

Mahjong gratuit

Bubble Shooter

Snake

Sudoku difficile

Jouer aux échecs en ligne

**Tous nos jeux  
gratuits**

### Formations de langues

Avec  
Gymglish

Cours d'anglais

Cours d'espagnol

Cours d'italien

Cours d'allemand

Cours d'orthographe

Découvrez nos offres

Offrez un cours de langue

**Tous nos cours de  
langues**