



**Lectures**  
Les comptes rendus | 2016

---

## Carl Cederström, André Spicer, *Le syndrome du bien-être*

Aurélie Dirickx

---



### Electronic version

URL: <https://journals.openedition.org/lectures/21007>

DOI: 10.4000/lectures.21007

ISSN: 2116-5289

### Publisher

ENS Éditions

Provided by AgroParisTech - Institut national des sciences et industries du vivant et de l'environnement



### Electronic reference

Aurélie Dirickx, "Carl Cederström, André Spicer, *Le syndrome du bien-être*", *Lectures* [Online], Reviews, Online since 15 June 2016, connection on 30 August 2024. URL: <http://journals.openedition.org/lectures/21007> ; DOI: <https://doi.org/10.4000/lectures.21007>

---

This text was automatically generated on February 16, 2023.

The text and other elements (illustrations, imported files) are "All rights reserved", unless otherwise stated.

---

# Carl Cederström, André Spicer, *Le syndrome du bien-être*

Aurélie Dirickx

---

- 1 Les valeurs de bien-être et de développement personnel nourrissent les aspirations de nos sociétés contemporaines. Coaches, salles d'exercice, employeurs, industries alimentaires, compagnies d'assurance et applications smartphone se positionnent en partenaires de la santé physique et psychologique de l'individu. Si la recherche de bien-être est positive en soi, son instrumentalisation tendant vers l'idéologie sociale transparaît en filigrane, d'après Carl Cederström et André Spicer, spécialistes en théorie des organisations. Sur un ton tantôt ironique, tantôt caustique, les auteurs nous dépeignent le portrait d'une société qui érige le bonheur ostentatoire, l'alimentation équilibrée, le contrôle de son corps et la quête spirituelle en de véritables préceptes. Leur ouvrage regorge notamment d'exemples de pratiques nord-américaines qui transforment le bien-être en un diktat, plaçant le culte de l'image et de la performance au cœur de nouvelles formes de mal-être, d'insécurité personnelle et de stigmatisation.
- 2 La centration sur l'apparence contraint l'individu à se montrer sous son meilleur jour et à développer son potentiel au maximum. Les réseaux sociaux le poussent notamment à se démarquer sans cesse, faisant de lui un être « hypersingularisé et hyperconnecté » (p. 25) en compétition permanente avec ses pairs. Il doit désormais « sans arrêt être en mouvement, tweeter, poster, héberger, partager, suggérer, aimer » (p. 30). Plus encore, le « *self-tracking* » (p. 114) permet à ses adeptes de recueillir des données sur leur rythme cardiaque, leurs phases de sommeil, leur température corporelle, le nombre de pas effectués en une journée, les calories avalées et dépensées, voire même les heures auxquelles ils mangent, dorment, font du sport ou vont à la selle. L'homme moderne ultraconnecté s'équipe donc de capteurs et d'applications visant à contrôler et optimiser divers paramètres corporels, voire à se substituer à certains contrôles médicaux.
- 3 Carl Cederström et André Spicer notent que le tout-numérique vient aussi s'infiltrer dans de nombreuses habitudes de vie corrélées au bien-être. Le smartphone, nouvelle addiction des temps modernes, peut s'équiper d'applications pour inviter

périodiquement son propriétaire à se rendre à la salle de sport, faire le ménage, sourire plus souvent, donner un nouvel élan à sa vie de couple ou perdre du poids. Certaines de ces applications fonctionnent sur le principe de la récompense (attribution de badges, points ou sommes d'argent) et de la punition (débit sur la carte de crédit). Inspiré du behaviourisme, ce procédé se destine à renforcer ou à modifier les conduites individuelles. La traque aux comportements est également familière aux géants de l'Internet tels que Google, Facebook ou Acxiom qui collectent d'innombrables données pour cerner nos habitudes de consommation et nous imposer du marketing personnalisé.

- 4 Pour s'épanouir dans notre monde hyperconnecté et fondé sur les apparences, l'individu des temps modernes doit gérer sa vie comme une véritable petite entreprise en se montrant stratégique dans ses choix, en élaborant son propre plan de carrière et en assumant la pleine responsabilité de ses décisions. Ses réussites ne dépendraient ainsi que de sa volonté et de son degré d'investissement, nourrissant l'illusion qu'il est le seul responsable de sa destinée. Dans cette perspective, la difficulté de trouver un emploi serait donc moins liée à la mauvaise conjoncture économique qu'à l'aptitude à convaincre un recruteur. Carl Cederström et André Spicer observent en effet que l'employabilité repose désormais sur le marketing de soi. Les techniques de recrutement basées sur des présentations de deux minutes pour « épater les membres du jury » (p. 112), sur des jeux vidéo ou sur des tests de personnalité condamnent le candidat à se forger une image la plus attractive et la plus vendeuse possible. Dans un contexte de forte incertitude économique, le sentiment de réussite s'atteint toutefois difficilement d'après les deux auteurs, quoi qu'en disent les courants de la pensée positive ou les coaches en développement personnel. Loin d'alimenter la satisfaction personnelle, l'injonction à se prendre en charge et à soigner son apparence génère ici anxiété et remise en question permanente.
- 5 Insatisfaction et mal-être concerneraient également les individus qui n'ont pas les moyens, les ressources ou, plus simplement, le désir de s'occuper activement de leur corps et de leur santé. Il n'est ainsi pas rare que des campagnes anti-obésité ou anti-tabac débouchent sur des amalgames anti-obèses et anti-fumeurs. Carl Cederström et André Spicer illustrent le pouvoir des médias en nous relatant le discours ambivalent formulé dans des programmes de télé-réalité américains portant sur le combat contre la malbouffe et l'obésité. Ces émissions aux vertus soi-disant pédagogiques auraient davantage vocation à susciter la fascination, le dégoût, le plaisir sadique et la moquerie, perpétuant de ce fait les clichés sur les obèses comme étant issus des classes populaires peu instruites et manquant de volonté. S'opposant aux idéologies normatives et aux principes hygiénistes, des mouvements contestataires se développent en Amérique du Nord. Parmi les plus célèbres, les auteurs citent le restaurant « Heart Attack Grill » qui sert des plats hypercaloriques en quantités illimitées, le « *fat acceptance movement* » qui souhaite modifier les représentations sociales de l'obésité et, plus extrême, le « *barebacking* », rapport homosexuel non protégé. Ces pratiques tombent néanmoins dans l'excès inverse et rejoignent irrémédiablement la course aux extrêmes.
- 6 Santé et économie sont fortement corrélées dans notre société du bien-être. Derrière les politiques paternalistes encourageant les citoyens à bien manger et bien bouger, se cachent de lourds enjeux économiques. Augmentation des dépenses publiques en santé, majoration des primes d'assurance et diminution de la capacité de travail sont autant de menaces que les individus mal portants feraient peser sur la société. Les auteurs

traduisent le lien entre bien-être et productivité économique à partir de constats tirés d'entreprises nord-américaines. Pour augmenter leur valeur sur le marché du travail, les salariés sont aujourd'hui invités à prendre soin d'eux-mêmes sur le lieu de l'entreprise, mais également en-dehors. S'il est incontestablement louable que les employeurs se préoccupent de la santé de leurs collaborateurs, soigner les salariés n'est souvent pas la finalité absolue. Il s'agit évidemment d'obtenir un retour sur investissement en termes de rendement et de réduction du coût des absences. Le pacte conclu avec les travailleurs laisse entendre que si l'entreprise leur en donne beaucoup, elle en attend également beaucoup d'eux en retour.

- 7 Carl Cederström et André Spicer relèvent une tendance qui est devenue la norme dans de nombreuses entreprises nord-américaines : l'employé doit fournir le meilleur de lui-même et chercher à repousser ses limites, tel un athlète de haut niveau. La comparaison qu'ils établissent avec le monde du sport professionnel va plus loin encore. Tout salarié, pour tenir le coup face aux impératifs de performance, est invité à revisiter son hygiène de vie au quotidien. Manger sainement, dormir en suffisance, visualiser les moments de la journée où il est le plus rentable et soigner sa condition physique lui permettent de rester compétitif et dynamique. Les auteurs rappellent néanmoins que le sportif de haut niveau bénéficie souvent de plusieurs mois de récupération hors-compétition, tandis qu'un travailleur américain ne profite au mieux que de deux à trois semaines de vacances par année pour se reposer et que sa carrière s'étend sur quarante à cinquante ans. Il n'est donc pas étonnant qu'en dépit de tous les dispositifs de bien-être au travail proposés, le syndrome d'épuisement professionnel continue de se répandre.
- 8 Les deux auteurs mentionnent que près de cinquante pourcents des entreprises nord-américaines de plus de cinquante employés ont investi dans des programmes de santé, dont l'adhésion est parfois obligatoire pour pouvoir bénéficier d'une couverture d'assurance maladie. Par ailleurs, soixante-dix pourcents des deux cents plus grandes entreprises américaines sont dotées d'une salle de fitness. Ce type d'équipement encourage certes les collaborateurs à se préoccuper davantage de leur forme physique, mais il aurait également pour visée de les inciter à passer plus de temps sur leur lieu de travail. L'exemple des cantines d'entreprise serait, selon les auteurs, une autre manière détournée d'accroître la productivité des travailleurs en gérant l'équilibre de leurs menus, en les faisant manger ensemble pour qu'ils poursuivent des discussions professionnelles et en les dispensant de prendre une trop longue pause à l'extérieur.
- 9 L'un des programmes de santé les plus extrêmes cités par Carl Cederström et André Spicer concerne une entreprise de construction de poids lourds. À partir d'un logiciel mesurant les habitudes de vie des collaborateurs jour et nuit, l'entreprise dote chaque employé d'un profil de santé personnel lui fournissant un aperçu de son niveau de forme et de performance. Son hygiène de vie peut à tout moment faire l'objet d'alertes et de recommandations de la part de psychologues, d'experts en comportement, de professionnels du monde médical et des ressources humaines qui collaborent étroitement. Poussé à l'excès, le droit de regard sur la santé des collaborateurs peut aller jusqu'aux discriminations à l'embauche, tel est le cas dans certains hôpitaux américains qui soumettent les employés à des tests d'urine pour s'assurer qu'ils ne consomment pas de tabac.
- 10 Il existe en somme une nuance fondamentale entre la protection des travailleurs et l'incitation à devenir un forçat du bien-être. Dans le premier cas, l'employeur respecte

les prescriptions légales en matière de prévention de la santé et assure des conditions de travail préservant l'intégrité physique et psychique des travailleurs. Dans le second cas, les entreprises naviguent sur la frontière entre vie professionnelle et vie privée en imposant aux salariés des modifications de leurs habitudes de vie, même une fois rentrés chez eux. Dans cette optique, stress et mal-être sont réduits à une affaire personnelle. Les employés deviennent entièrement responsables de leur santé, indépendamment de l'organisation du travail dans laquelle ils évoluent. Leur démotivation est mise sur le compte d'un problème individuel plutôt que sur celui d'un environnement de travail toxique.

- 11 À contre-courant, l'ouvrage de Carl Cederström et André Spicer transforme la quête de bien-être en un syndrome. Aux yeux des auteurs, la société du paraître et de la performance finit par générer mal-être et anxiété chez les individus contemporains. Bien qu'adoptant un ton parfois très tranché, ce livre ouvre le débat sur des questions très vives autour de la définition du bien-être et des discours hygiénistes fondés sur des objectifs de productivité.

---

## AUTHOR

### AURÉLIE DIRICKX

Doctorante en sciences de l'éducation à l'Université de Genève (thèse portant sur les reconversions professionnelles volontaires) et assistante qualité de vie au travail au Service de la petite enfance en Ville de Genève.