

INTRODUCTION

Le développement personnel est probablement l'une des plus belles inventions de notre temps. Il serait injuste de ne pas reconnaître les bénéfices qu'il procure et de ne pas lui accorder l'attention qu'il mérite. C'est justement l'objet de cet ouvrage : prendre le développement personnel au sérieux.

Le signe le plus apparent de son succès est sans doute la place qu'il occupe désormais sur les tables des librairies, réduisant ainsi celle de la psychanalyse, pour ne citer qu'elle, à la portion congrue. La prolifération de nouvelles micromodes, de tendances, d'entichements tient du mouvement perpétuel : surtout ne jamais arrêter d'alimenter le marché. Psychologie positive, spiritualité New Age, PNL, analyse transactionnelle, méditation, *hygge*, *ikigai*, *ho'oponopono*, hypnose et autohypnose, ennéagramme, sylvothérapie, sans oublier le coloriage... Les pratiques foisonnent. Qu'un éditeur s'y attelle et tous les autres lui emboîtent le pas. Produisant un maelström de papier, envahissant et néfaste pour le dos des libraires. Au moins leurs fins de mois en sont-elles plus rondettes. Il n'est pas jusqu'aux enfants qu'on cherche désormais à atteindre en leur proposant un « *be yourself challenge* » : « le programme pour te libérer et te réaliser¹ ». Un beau projet en effet.

Il y a également les magazines dédiés, aux titres et couvertures si doucereusement évocateurs. Ces couleurs, ces sourires, ces teints frais et ces dossiers de fond : « Écouter son ressenti », « Vivre selon son cœur », « Comment cultiver de vrais liens » ou bien l'incontournable « Croire en soi ». C'est à se demander



comment on faisait auparavant. Soyez rassurés, bonnes gens, désormais on s'occupe de vous.

Et l'on s'occupe de vous partout, donc également dans votre monde professionnel, où s'impose toujours davantage le modèle néolibéral. Le management constitue ainsi, avec le développement personnel, l'autre bras de l'étai enserrant les subjectivités. Ils avancent de concert sur la route de l'uniformisation gestionnaire.

Ajoutons à cela la lucrative activité du coaching en entreprise (dont l'objectif est, selon l'Apec, de « permettre aux personnes d'être plus performantes et plus épanouies dans leur travail ») et cette subtilité évanescence que constitue le « savoir-être ». Il y a désormais des coachs pour quiconque, des enfants aux grands-parents, du matin au soir, pour toute activité humaine. Saviez-vous que le terme « coaching » vient du français « cocher » ? Reste à savoir qui fait la bête et qui tient le fouet.

Le courant, la marée du développement personnel est cependant de plus grande ampleur. Peut-être ne soupçonne-t-on même pas ce qu'elle embrasse. En effet, si l'on peut dater l'apparition de telle ou telle chapelle (la psychologie humaniste dans les années 1960, la psychologie positive dans les années 1990, reconnues comme les branches maîtresses du développement personnel), *quid* de celle d'Émile Coué et de sa méthode datant du début du xx^e siècle ?

La conclusion de *La Méthode Coué* (intitulée à l'origine *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*), l'une des plus courtes de l'histoire du livre, vaut d'ailleurs d'être citée : « Nous possédons en nous une force d'une puissance incalculable qui, lorsque nous la manions d'une façon inconsciente, nous est souvent préjudiciable. Si, au contraire, nous la dirigeons d'une façon consciente et sage, elle nous



donne la maîtrise de nous-même et nous permet non seulement d'aider à nous soustraire nous-même et à soustraire les autres à la maladie physique et à la maladie morale, mais encore de vivre relativement heureux, quelles que soient les conditions dans lesquelles nous puissions nous trouver². » Tout est dit. Depuis un siècle, des milliards de pages ont été écrites qui ne font que reprendre, développer, gloser les mots d'Émile. Certes avec bien des circonlocutions, des afféteries, des arguties marketing en sus.

Tout est dit, vraiment ? Pas tout à fait. L'ultime phrase du livre est un poème : « Enfin et surtout, [la force intérieure] peut, elle doit être appliquée à la régénération morale de ceux qui sont sortis de la voie du bien. »

Faut-il alors voir dans la recherche du bien-être l'expression d'une donnée humaine fondamentale, s'exprimant différemment à chaque époque ? Après tout, l'envie d'être heureux n'est pas une idée si neuve en Europe ou ailleurs. Platon, père de la philosophie, consacra son *Banquet* à la question au iv^e siècle avant notre ère. Et c'est toute une tradition qui court à travers les siècles pour définir le Souverain Bien et les moyens d'y accéder. Deux mille ans plus tard, Pascal écrivait : « Tous les hommes recherchent d'être heureux [...] jusqu'à ceux qui vont se pendre. » On pourrait voir dans l'essor du développement personnel – que nous abrègerons ici en « DP », les « DPistes » désignant ses adeptes – la poursuite du bonheur par d'autres moyens que ceux qui y furent classiquement dévolus.

Ils sont nombreux ces universitaires qui, lassés d'enseigner l'histoire des religions ou la logique formelle, se laissent aller peu à peu loin de ces rivages arides pour gagner les archipels fleuris où naissent les tirages à cinq chiffres et les ventes subséquentes. Comment leur en vouloir ? Dame, on n'a qu'une vie !



C'est l'avantage d'une bonne formation intellectuelle : on peut parler brillamment de n'importe quoi en débitant des poncifs.

Devenu lecteur, malgré moi, de livres de DP, je n'ai pas poussé le vice plus loin que nécessaire, j'en aurais perdu la santé. En plus du visionnage de conférences, de la lecture de divers articles, j'ai sélectionné les ouvrages me paraissant le plus représentatifs. Le nombre d'exemplaires vendus, parfois depuis plusieurs décennies, de ces textes américains ou français, et donc l'étendue du public touché, les signale à notre attention. Ceux-ci, et les autres, obéissent en général aux critères formels suivants : un ton de confiance vis-à-vis du lecteur auquel on s'adresse directement en le tutoyant ; le recours à l'expérience personnelle de l'auteur ou de l'autrice et à des exemples qui sont autant de paraboles ou de leçons de morale ; la répétition et l'insistance du message à faire passer (notamment la puissance de la volonté personnelle et sa capacité à modifier sa situation) ; la prescription de trucs et recettes qui résoudront les difficultés selon le modèle problème-solution. Bien entendu, si des cas particuliers sont cités ou exposés, tout l'intérêt consiste à les poser comme exemplaires et donc généralisables à tous. Ce qui n'est pas la moindre des interrogations suscitées par le DP.

Les livres de DP français usent moins du tutoiement, sont moins démonstratifs et s'autorisent souvent d'une spécialité initiale de l'auteur : psychologie, psychiatrie, philosophie. À mesure que le marché s'est développé, on a assisté à une différenciation entre grands auteurs patentés lanceurs de mode et toute une suite de petits marquis et marquises reprenant, adaptant, développant sous une forme plus simple ce premier contenu.

Inévitablement, la question se pose : pourquoi diable le DP a-t-il autant de succès ? N'y voir qu'une



mode, somme toute innocente et bienveillante (« Ça ne fait de mal à personne ! »), est un peu court. Soupçonner des machinations ne vaut pas mieux. Mais si l'on flaire une couillonnade, force est de tenter d'y voir plus clair.

Il faut bien que des effets découlent du DP, sinon on le délaisserait. Mais si cela produit des effets, c'est qu'il existe un besoin. Autrement dit, qu'une partie de la population éprouve la nécessité de se sentir mieux. Est-ce un besoin réel ou factice ? S'agit-il d'un véritable malaise ou d'une illusion ? Dans un cas comme dans l'autre, il n'y a pas de quoi pavoiser.

Il faut donc aller voir de plus près, s'attarder autour de ces vénérables totems que sont le désir, le pouvoir et la foi. Car c'est bien de cela qu'il retourne en définitive, au-delà ou en deçà de tous les bons sentiments qui s'affichent. Peut-être à leur insu même. Peut-être. Le monde ancien peut disparaître, mais pas le besoin de croire ni de rêver des hommes. Non plus que l'envie de les dominer.