

En librairie, c'est un succès qui se confirme année après année: les livres de développement personnel occupent régulièrement le haut des classements des ventes. Sans compter les milliers de stages, conférences, formations et comptes YouTube connectés au phénomène. Mais que se passe-t-il quand ces méthodes qui promettent richesse, bonheur et sérénité ne marchent pas? Ou pire, quand elles aggravent la situation? Les déçus de l'accomplissement de soi racontent.

PAR ANTHONY MANSUY, AVEC LAMBERT STROH
ILLUSTRATIONS: STUDIO PÉGASE POUR SOCIETY

Longtemps, Élisabeth n'y a trouvé que du positif. Cette Parisienne de 48 ans a découvert le développement personnel en 1999, sur les conseils d'une ex. "Mon point d'entrée, ça a été la respiration consciente", explique-t-elle. Cette pratique liée au courant du *rebirth*, créé aux États-Unis dans les années 80, prétend permettre d'accéder grâce à une amplification de la respiration à des parties cachées de son inconscient et ainsi, en théorie, de mieux appréhender l'origine profonde de ses blocages et traumatismes. "Concrètement, ça permet d'hyperoxygéner le cerveau, ce qui procure des visions, des sentiments de révélation, et on peut avoir le sentiment de vivre une vie antérieure, de revivre sa naissance ou de comprendre les conséquences de la vie

intra-utérine sur le reste de notre vie." Ensuite, poursuit Élisabeth, le ou la thérapeute en *rebirth* donne au(à la) patient(e) des "affirmations" à travailler au quotidien pour "reprogrammer" son cerveau: "Ça m'a menée à des choses exaltantes, ça occasionne des rencontres avec d'autres personnes, et puis se poser des questions sur soi, c'est la première étape pour résoudre ses problèmes." Elle qui raconte avoir été déçue par la psychothérapie traditionnelle a alors l'impression d'enfin trouver des réponses. Et aussi d'être "une avant-gardiste", puisque le développement personnel et ses centaines de sous-branches n'en sont à l'époque qu'à leurs balbutiements en France. Vingt ans plus tard, Élisabeth l'admet sans détour: en réalité, elle a été "endoctrinée".

Depuis la fin des années 90, le développement personnel a pris une part de plus en plus importante

RÉGRESSION
PERSONNELLE

dans nos sociétés. Dès 2012, la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) s'est inquiétée des potentiels travers de ces méthodes en apparence bénignes, promettant bonheur et sérénité.

À l'époque, le phénomène semble encore isolé. "En France, ça a commencé tout doucement à partir de 2014, 2015, analysait Laurent Laffont, directeur général des éditions JC Lattès, en 2018 dans *Les Échos*. Les grandes maisons (d'édition, ndr) s'y sont mises progressivement car le succès était là, correspondant à la volonté d'une meilleure connaissance de soi et de lâcher prise." Rien qu'entre 2014 et 2015, le marché du développement personnel a bondi de 98% dans les librairies. Trois ans plus tard, il représentait quasiment un tiers des ventes de livres en France.

Aujourd'hui, *Les Quatre accords toltèques*, sorti en 1997, figure encore dans le top 20 des livres les plus vendus sur Amazon et n'en est presque jamais sorti, tout comme *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, paru en 2013. Une nouvelle venue occupe aujourd'hui deux places dans le top 10: Natacha Caestrémé, avec ses *Trouver ma place: 22 protocoles pour accéder au bonheur* et *La Clé de votre énergie*. Et les influenceurs s'y mettent aussi, puisque *Toujours plus: + + +* de Léna Situations s'est écoulé à 219 300 exemplaires en 2020.

Nicolas Marquis, professeur de sociologie à l'université Saint-Louis-Bruxelles, s'intéresse au phénomène depuis sa thèse et a produit plusieurs écrits sur la question. "Au fond, ce que ces méthodes proposent entre en résonance avec des discours qui font partie de l'idéologie dominante, qui veulent que quelqu'un qui va bien, c'est quelqu'un qui agit dans la perspective d'exploiter un potentiel que nous aurions tous en nous, décrypte-t-il. Nous sommes dans une société qui déteste les déterminismes, qui nous laisse croire que les possibilités sont illimitées, alors que c'est factuellement inexact."

Dans son dernier rapport, publié en juillet, la Miviludes alertait sur la multiplication des signalements "d'emprise psychologique et d'escroquerie financière" par des coachs et gourous dans la santé, le bien-être et le développement personnel. Des situations encore rares, mais qui pourraient jouer le rôle de l'arbre qui cache une forêt difficile à appréhender, les gens pratiquant souvent en vase clos, dans l'intimité

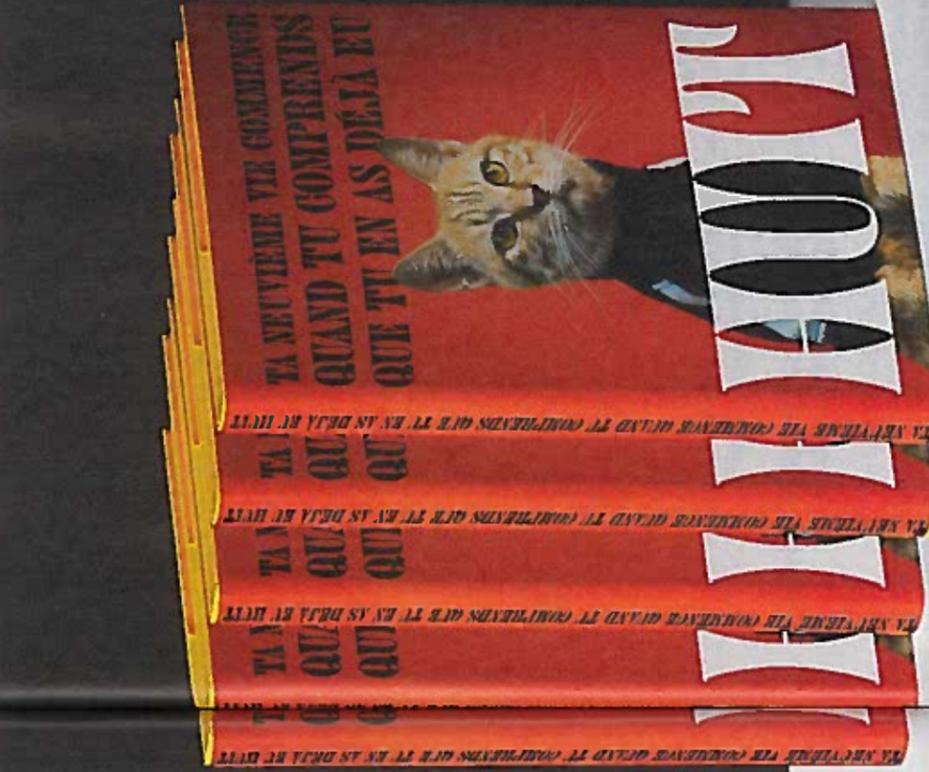
du foyer ou de leur ordinateur. Plusieurs anciens adeptes interrogés affirment y avoir laissé des milliers, voire des dizaines de milliers d'euros, tandis que leur situation psychologique empirait. Certains, à force de ne pas aller mieux, évoquent même des projets suicidaires, et presque tous estiment au moins avoir perdu un temps précieux avec leurs proches, à errer dans une fausse représentation du monde. Alors que selon Santé Publique France, trois millions de personnes souffrent aujourd'hui de troubles psychiques sévères, combien d'entre elles se dirigent vers ces méthodes reposant sur de la pseudo-science? Hormis les chiffres de ventes en librairie et le compteur des vues YouTube, quantifier le phénomène relève de la gageure, tout comme jauger les conséquences pour la société de cette avalanche de pop-psychologie qui se décline aussi en formations, séances de coaching individualisé, pratiques à domicile, stages de découverte et conférences en tous genres.

Thierry Jobard, responsable de la section sciences humaines à la librairie Kléber de Strasbourg, a publié en avril un livre intitulé *Contre le développement personnel*. "Il y a quelques années, j'ai hérité des ouvrages de développement personnel qui étaient jusque-là rangés dans le rayon vie pratique, raconte-t-il. Pour conseiller au mieux nos clients, j'ai dû m'intéresser à ces livres." Après de longs mois de lecture, voici ce qu'il en retire:

"Ils vous incitent à vous contrôler pour mieux vous laisser aller, à vous surveiller pour vivre plus librement, à vous accepter pour changer." Selon lui, ces injonctions forment un nouveau diktat de la recherche du "moi idéal": "Des gens qui en veulent, des gens qui ne se laissent pas abattre, des gens qui tirent profit de toute expérience et ne doutent pas. Bref, c'est le triomphe de la volonté, mais enrôlé dans une guimauve de bons sentiments."

"Rencontrer son enfant intérieur"

Élisabeth décrit un engrenage progressif. Après la découverte de la respiration consciente et des affirmations répétées jour après jour pour "reprogrammer son cerveau", elle parle d'une deuxième phase, "une période où l'on applique différentes techniques piochées ça et là", puis d'une troisième conduisant à "s'élargir encore à d'autres choses. Vous vous payez un stage pour régler



une question d'argent, puis on vous propose un autre stage sur 'comment vivre son couple dans l'harmonie', puis un autre sur 'comment rencontrer son enfant intérieur', et finalement, vous finissez dans un stage sur le rééquilibrage des énergies". Elle raconte avoir touché aux soins alternatifs, à la lithothérapie (des soins par les pierres) et avoir arrêté de manger du blé, des laitages et de la viande parce que ces aliments "diminuent le taux vibratoire". À Bourges, Sylvain, la trentaine, raconte un peu honteusement comment il s'est retrouvé l'an dernier, en quelques mois à peine, à considérer qu'il faisait partie des "enfants indigo", un concept issu du kyonisme, une école de pensée new age américaine, désignant des

personnalités atypiques dotées d'une énergie surhumaine et d'une intelligence supérieure. "À la base, en janvier ou février, je cherchais simplement des conseils pour trouver une copine, et juste avant le deuxième confinement en novembre, je me suis mis à croire très fort que j'avais été envoyé sur Terre pour la sauver des forces occultes."

Si les trajectoires à la Sylvain restent exceptionnelles, il n'est pas rare que les méthodes de développement personnel amènent aux nouvelles spiritualités héritées du mouvement new age. "Le développement personnel et le new age ont en commun cette croyance que nous détenons les clés de la vérité sur nous à l'intérieur, mais que nous

ne pouvons y accéder à cause des normes sociales", explique Nicolas Marquis. Et la correspondance va même un peu plus loin que ça. La forme moderne du développement personnel est née dans les années 60 en Californie, à l'Institut Esalen, fondé dans le but "d'exploiter le potentiel humain", à la croisée des chemins entre la psychologie occidentale et la philosophie orientale. Ce grand remix d'inspiration hippie a donné naissance à des dizaines de techniques, méthodes ou thérapies et institué une mode qui n'a cessé de s'étendre depuis.

Si nous étions jusque récemment plus ou moins immunisés en Europe, ce serait dû au fait que sur le Vieux Continent, "il y a l'idée que la partie de nous-même qu'on ne connaît pas n'est pas très belle, qu'il faut la camoufler, ce qui nous vient principalement de Freud, Nietzsche et Marx", explique Nicolas Marquis. Une philosophie qui n'a pas, ou peu, percolé aux États-Unis, "où la partie de nous-même qu'on ne maîtrise pas est considérée comme une source de puissance". Le sociologue évoque le protestantisme américain et cite à ce sujet Benjamin Franklin, père fondateur des États-Unis, qui écrivait au XVIII^e siècle des phrases que l'on pourrait aujourd'hui retrouver dans n'importe quel manuel de développement personnel, telles que: "Le chagrin ne mène qu'au péché", "L'espoir du gain diminue la souffrance", ou "L'homme sage est capable de mieux tirer avantage de ses ennemis que l'idiot de ses amis".

L'aura des arbres

Jennifer raconte avoir passé près de deux ans à chercher sans cesse ce qu'elle appelle des "shoots de je-vaais-bien". Pour cette jeune architecte nantaise de 28 ans, dont les traumatismes remontent assez loin dans l'enfance, la porte d'entrée dans le développement personnel a été le Reiki Usui, une technique de guérison par apposition des mains doublée d'une batterie "d'idées" à suivre, importée du Japon. Elle aussi parle de ce glissement "où tu vas de plus en plus loin, mais pas à pas, sans faire de grand saut vers des trucs qui te semblent dingues du jour au lendemain". Elle estime que "développement" et "personnel" sont deux mots qu'on a mis ensemble pour remplacer "new age" parce qu'on ne veut plus entendre parler de religion. Sauf que c'en est une. On ne veut pas entendre parler de dogmes, mais ce sont des dogmes. Et qu'est-ce qui

est plus apaisant que 'Je crois en un Dieu tout-puissant'? C'est: 'Je suis un Dieu tout-puissant'. Nicolas Marquis parle, lui, d'une "religion de l'individu volontaire": en 2021, plus besoin d'attendre le paradis ni de se rendre à la messe, remplacée par un florilège de vidéos, de stages et de formations. "C'était super-important pour moi, je savais que tel ou tel jour, une vidéo d'un youtubeur devait tomber, que le mois d'après j'irais en stage... Et puis, je participais à plusieurs communautés sur Facebook, ce qui m'a permis de rencontrer du monde", témoigne Sylvain. Avant de se lancer à fond dans toutes ces méthodes, Élisabeth avait quitté la religion catholique, dans laquelle elle n'estimait plus avoir sa place en tant qu'homosexuelle. "Je suis aussi partie parce que je refusais qu'on me dise quoi penser, ajoute-t-elle. Dans le développement personnel, vous créez votre propre système de pensée, ça permet de croire que vous êtes un libre-penseur, de décider ce qui est vrai." Et comme dans à peu près toutes les religions, l'un des moteurs principaux tient en cinq syllabes: culpabilité. "L'un des grands trucs, c'est la pensée positive, qui est directement liée à la loi de l'attraction, qui veut que quand tu penses positif, tu attires du positif dans ta vie, poursuit-elle. Du coup, quand tu penses négativement, tu te mets à culpabiliser. Et quand tu culpabilises, tu culpabilises de culpabiliser. C'est une boucle de l'enfer." Une boucle dans laquelle s'est aussi

sur tes chakras, tu n'as pas essayé telle ou telle méthode pour te défaire de tel ou tel facteur qui te bloque." Le libraire Thierry Jobard parle à ce sujet d'"atomisation": "Le développement personnel postule que pour chaque problème, il y a une solution, ce qui est tout à fait faux. L'individu doit non seulement être capable de tout faire tout seul, mais est aussi responsable en cas d'échec. Et s'il ne s'agit plus seulement d'aller bien mais d'aller toujours mieux, la marge de progression, tout comme la pression qu'on se met, est infinie. Mais le réel est plus complexe, il est tissé d'interactions que nous ne contrôlons pas. Tout le bagage, l'héritage et le contexte familial, par exemple, ne sont jamais pris en compte. Or on sait bien que selon d'où vous venez, vous n'êtes pas armé de la même façon." Surtout, ne pas se plaindre. "Il y a une haine de la position de victime car le personnage valorisé, c'est le résilient, analyse Nicolas Marquis. Et la différence entre la victime et le résilient, c'est qu'ils vivent tous les deux dans une société qui les limite, mais la victime a une position passive, alors que le résilient est parvenu à transformer son handicap en atout."

D'où cette impression, partagée par beaucoup, de faire partie d'une "élite". Et parfois même d'avoir des pouvoirs. Élisabeth parle de "radicalisation" au sujet de ce qu'elle considère comme sa quatrième et dernière phase dans le monde du développement personnel, et dans laquelle elle estime être entrée

vie à essayer de mesurer les énergies de tout ce qui m'entourait, comme si j'étais en classe prépa pour atteindre des niveaux de conscience élevés. C'est là que j'ai vraiment perdu pied avec le réel." Elle estime -et elle n'est pas la seule- avoir fini par devenir son propre gourou. Jennifer pense que tout cela s'apparente à un "délire égocentrique très prononcé": "Je cherchais à aller bien de manière obsessionnelle. Dès que j'avais une question, j'allais sur YouTube pour trouver une réponse. Le matin, je marchais en écoutant les derniers audios de certains influenceurs, et le soir, c'était surtout la méditation." Elle explique avoir fini par ne plus s'intéresser aux autres. "C'est très bienveillant en apparence, mais on te dit aussi que ce sont les gens qui créent leur propre réalité, et que si tu les aides, tu vas les empêcher d'être créateurs de leur propre vie." Thierry Jobard estime finalement que "l'idéologie derrière ces méthodes est celle du néolibéralisme: chacun ne doit compter que sur lui-même pour s'en sortir et doit donc toujours fourbir ses armes pour survivre dans un monde de concurrence généralisée".

“Êtes-vous sûr(e) que ça va vous apporter quelque chose?”

Pour Jennifer, les premiers questionnements sont arrivés après deux ans d'implication. "J'ai testé une méthode à 150 euros pour me libérer de l'anxiété, suivi les exercices pendant trois mois, et j'ai fini par aller encore plus loin dans l'anxiété, explique-t-elle. Ça n'allait plus du tout bien psychologiquement et je me suis retrouvée aux urgences psychiatriques." Iris confie quant à elle qu'elle n'aurait pas pu s'en sortir sans l'aide de ses proches, avec lesquels elle avait pourtant failli couper les ponts "parce qu'ils n'étaient pas éveillés". Après avoir elle aussi creusé le sillon des enfants indigo, Élisabeth en est sortie, paradoxalement, en découvrant l'échelon supérieur: les enfants cristal. "Je suis tombée sur une vidéo YouTube de Jessica Schab, une Canadienne qui expliquait ce que sont les enfants cristal. J'ai trouvé la vidéo super et je me suis dit: 'Mais ça ne répond pas à ma question. Quels sont les signes?'" Sur la barre de recommandations de la plateforme, Élisabeth trouve une autre vidéo de la même vidéaste, toujours aussi souriante et sincère, mais publiée des années plus tard. "Elle disait: 'Bon, vous en êtes à votre énième stage de développement

“L'un des grands trucs, c'est la pensée positive. Quand tu penses négativement, tu te mets à culpabiliser. Et quand tu culpabilises, tu culpabilises de culpabiliser. C'est une boucle de l'enfer”

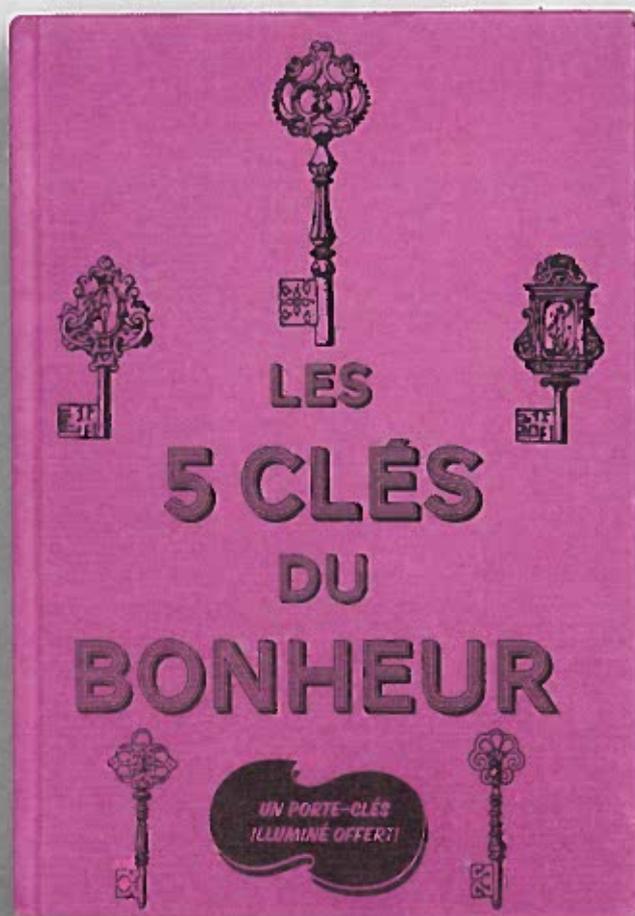
Élisabeth, 48 ans

trouvée Iris, qui, elle, est "tombée" dans le développement personnel en 2013, d'abord par le biais d'influenceurs en astrologie, suivis sur les conseils d'une amie. "De fil en aiguille, ça m'a amenée au développement personnel, car je manquais de confiance et d'estime de moi." Or, elle aussi évoque le poids de la culpabilité: "Quel que soit le chemin par lequel tu passes, c'est toujours de ta faute: tu n'as pas assez travaillé sur toi, sur tes énergies,

en 2012, après un parcours de treize ans. Un après-midi, elle décide de suivre un stage de "communication avec la nature" organisé par une sorte de druide. À un moment, elle commence à sentir de l'énergie dans ses mains, comme si elle pouvait évaluer l'aura des arbres autour d'elle. "C'est là que je suis partie en live, je me suis dit que je tenais un truc énorme, qu'il fallait que je pratique à fond, et j'ai passé cette période de ma

personnel et vous vous apprêtez à en suivre un autre, mais êtes-vous sûr(e) que ça va vous apporter quelque chose? Elle invitait son audience à questionner ses croyances et ça m'a terrassée. Ce n'était pas un 'anti' qui disait ça, c'était une ancienne gourou!" En quelques mois, Élisabeth parviendra à se défaire de la plupart de ses automatismes. "Je me suis dit: 'Si tu vas sur ce chemin de questionnement, tu risques de découvrir que tout ce que tu as fait pendant quinze ans ne tenait pas debout... Est-ce que tu es OK avec ça?' J'ai laissé cette question tourner dans ma tête pendant deux semaines et je me suis dit que j'étais prête à le faire. La deuxième chose importante, c'est d'avoir été accompagnée, parce que j'ai perdu mes repères, ma boussole au quotidien."

Dans les décombres, quelques voix commencent timidement à émerger. Jennifer, qui va beaucoup mieux depuis qu'un diagnostic a été posé sur son trouble anxieux, a justement publié une vidéo l'an dernier, intitulée "Travers et dangers du développement personnel" et visionnée un millier de fois. Iris, quant à elle, a créé sur Instagram le compte @curieuse.spiritualite via lequel elle incite ses 500 abonnés à témoigner. Mais c'est surtout Élisabeth qui tire pour le moment son épingle du jeu avec son podcast *Méta de choc*, lancé en février 2019 et qui revendique entre 120 et 140 000 écoutes chaque mois. "Une fois que j'en suis sortie, je me suis aperçue qu'il n'existait pas d'espace pour parler de ces sujets. Beaucoup de gens dans le développement personnel se posent des questions, mais quand ils vont en librairie, ils ne trouvent aucune réponse", explique-t-elle. Plusieurs personnes interrogées, comme Evan, ex-adepte de méthodes de développement personnel qui a fini par s'en sortir il y a un an, mentionnent *Méta de choc* comme une ressource cruciale qui leur a permis "de déconstruire des années d'embrigadement". Car il suffit de scroller les premières pages de résultats sur les moteurs de recherche, avec des combinaisons du type "arrêter développement personnel" ou "sortir développement personnel" pour comprendre à quel point ceux qui veulent quitter le cercle vicieux ne sont pas aidés. Un post de blog intitulé "Arrêtons le développement personnel!" mène sur un site qui propose des "stages de singularité". De son côté, un entrepreneur influenceur sur YouTube dit avoir stoppé



“À la base, je cherchais des conseils pour trouver une copine, et juste avant le deuxième confinement, je me suis mis à croire très fort que j’avais été envoyé sur Terre pour la sauver des forces occultes”

Sylvain, la trentaine

le développement personnel en 2018 et travailler désormais son *mindset*. D'autant que, même après avoir franchi la barrière et être revenu dans "le monde normal", tout n'est pas simple. Iris soupire en expliquant qu'elle garde toujours "quelques mécanismes de pensée, comme le fait de voir des signes partout ou l'envie de se tirer les cartes". Élisabeth, elle, évoque avec tristesse le destin de Jessica Schab, dont les vidéos lui ont permis de s'en sortir. "Nous sommes devenues très proches pendant deux ans, nous prévoyions de tourner un documentaire ensemble sur son parcours, dit-elle. Et puis, au bout de huit ans, elle est tombée dans QAnon." ● TOUS PROPOS RECUEILLIS PAR AM ET LS, SAUF INDIQUÉ