

ENQUÊTE

Les dérives du développement personnel

Le « bien-être » fait recette. Mais la qualité de l'offre n'est pas toujours au rendez-vous, et les arnaques fleurissent.

PAR STÉPHANIE BENZ

En ce dimanche matin ensoleillé, il y a déjà foule sous la grande tente du Salon du livre de poche de Saint-Maur-des-Fossés, très chic commune nichée sur les bords de Marne, en banlieue parisienne. Magali*, croisée dans la file qui s'étire devant la table de Natacha Calestrémé, la reine française du développement personnel, semble dans son élément. En attendant sa dédicace, la quadra guigne déjà les stands de Virginie Grimaldi, de Maud Ankaoua et de Jonathan Lehmann. « Vous devriez lire *Les Antisèches du bonheur*, nous glisse-t-elle. Vous verrez, c'est formidable. Moi, cela m'a beaucoup aidée ». Comme elle, les fans sont nombreux à vouloir saluer ces auteurs qui les ont, à un moment ou à un autre, reconfortés, guidés ou simplement divertis.

Avec la crise sanitaire, les ventes des ouvrages « santé, bien-être et développement personnel » ont encore progressé : +19,8 % l'an dernier, selon le Syndicat national de l'édition. Dans les librairies, ils sont à tous les rayons : « On en trouve plein

en psychologie, mais ils se mêlent aussi à la spiritualité et à l'ésotérisme, aux romans avec les *feel-good books*, et maintenant à la philosophie », constate Thierry Jobard, un libraire strasbourgeois auteur d'un essai décapant sur ces injonctions au bien-être (*Contre le développement personnel*, Rue de l'échiquier). Loi de l'attraction, pensée positive, hygge danois, *Ho'oponopono* hawaïen, ennéagramme, hypersensibilité... Il suffit qu'un éditeur trouve une nouvelle pépite pour que les autres suivent.



Si l'emballage marketing change, les recettes, elles, varient peu. De la méthode Coué et un soupçon de New Age. Un(e) auteur(e), souvent quinquagénaire, toujours bien des années, qui a surmonté des épreuves ou changé de vie. Un peu de flatterie (le lecteur est exceptionnel, mais personne ne s'en rend compte), beaucoup de promesses (bonheur, réussite, etc.). « Ces livres fonctionnent car ils répondent à une demande qui n'est pas traitée par ailleurs. Mais aussi parce qu'une partie du public, sans formation scientifique, apprécie cette forme de « pensée magique » », constate le Dr Guillaume Fond, psychiatre à l'Assistance publique - Hôpitaux de Marseille. Et après tout, pourquoi pas ? Certains diront que ces théories ne font pas de mal, et pourraient même faire du bien. Pas si sûr, alertent toutefois des voix plus critiques.

« Ces lectures placent la personne comme seule responsable d'elle-même. Elles excluent les accidents, l'influence des autres, le hasard, et s'avèrent donc très éloignées de la réalité », regrette Pascale Duval, porte-parole de l'Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu victimes de sectes (Unadfi). Si le lecteur reste englué dans ses problèmes, ce sera aussi de sa seule responsabilité. « Cela risque alors de représenter un échec de plus, à la fois culpabilisant et dépressogène », avertit le Pr Cédric Lemogne, chef de service de psychiatrie à l'Hôtel-Dieu (AP-HP). « Pour des individus déprimés ou anxieux, il y a une vraie perte de chance, car ils pourraient bénéficier d'une prise en charge efficace en se tournant vers un médecin ou un psychologue », regrette le Pr Antoine Pelissolo, chef de service de psychiatrie à l'hôpital Henri-Mondor de Créteil (AP-HP).

Il arrive toutefois que des ouvrages de développement personnel fassent appel à des techniques éprouvées, utilisées en psychothérapie (la lutte contre les croyances limitantes, l'entraînement à la gratitude...). Mais, paradoxalement, ces livres « sérieux », écrits par des psychiatres comme le Dr Fond ou le Pr Pelissolo, se vendent moins bien que ceux de pseudo-thérapeutes dépourvus de formation médicale. Pour ajouter à la confusion, ces derniers n'hésitent pas à se parer d'un vernis scientifique, à l'instar d'Idriss Aberkane avec les neurosciences. Problème : si leurs références sont exactes, les conclusions qu'ils en tirent s'avèrent farfelues. « C'est dangereux, car ensuite

une partie de leurs lecteurs, déçus, risquent de croire que la science elle-même ne vaut rien, alors que les scientifiques n'ont en réalité jamais cautionné leurs théories », déplore le Pr Robert Barouki, professeur de biochimie à l'Université Paris-Descartes.

Loin de ces considérations, les lectrices croisées à Saint-Maur-des-Fossés, elles, nous ont toutes assuré des bienfaits de leurs livres de chevet. « Ce n'est pas parce qu'une chose fait du bien qu'elle est bonne. Une cigarette peut faire du bien sans être une bonne chose, affirme la philosophe Julia de Funès, qui a publié *Le Développement (im)personnel* (L'Observatoire, 2019). Ces auteurs peuvent susciter une fascination qui aveugle sur la qualité réelle de ce qui est proposé. L'esprit critique s'engourdit... » De là à préparer le terrain à une forme de mise sous emprise ? L'histoire récente nous montre que cela n'a rien d'impossible, rappelle Georges Fenech, ancien président de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) : « Au départ, la dianétique était un ouvrage de développement personnel écrit par Ron Hubbard, alors

auteur de science-fiction. Il s'est vendu à 10 millions d'exemplaires, et a constitué la base de la Scientologie. »

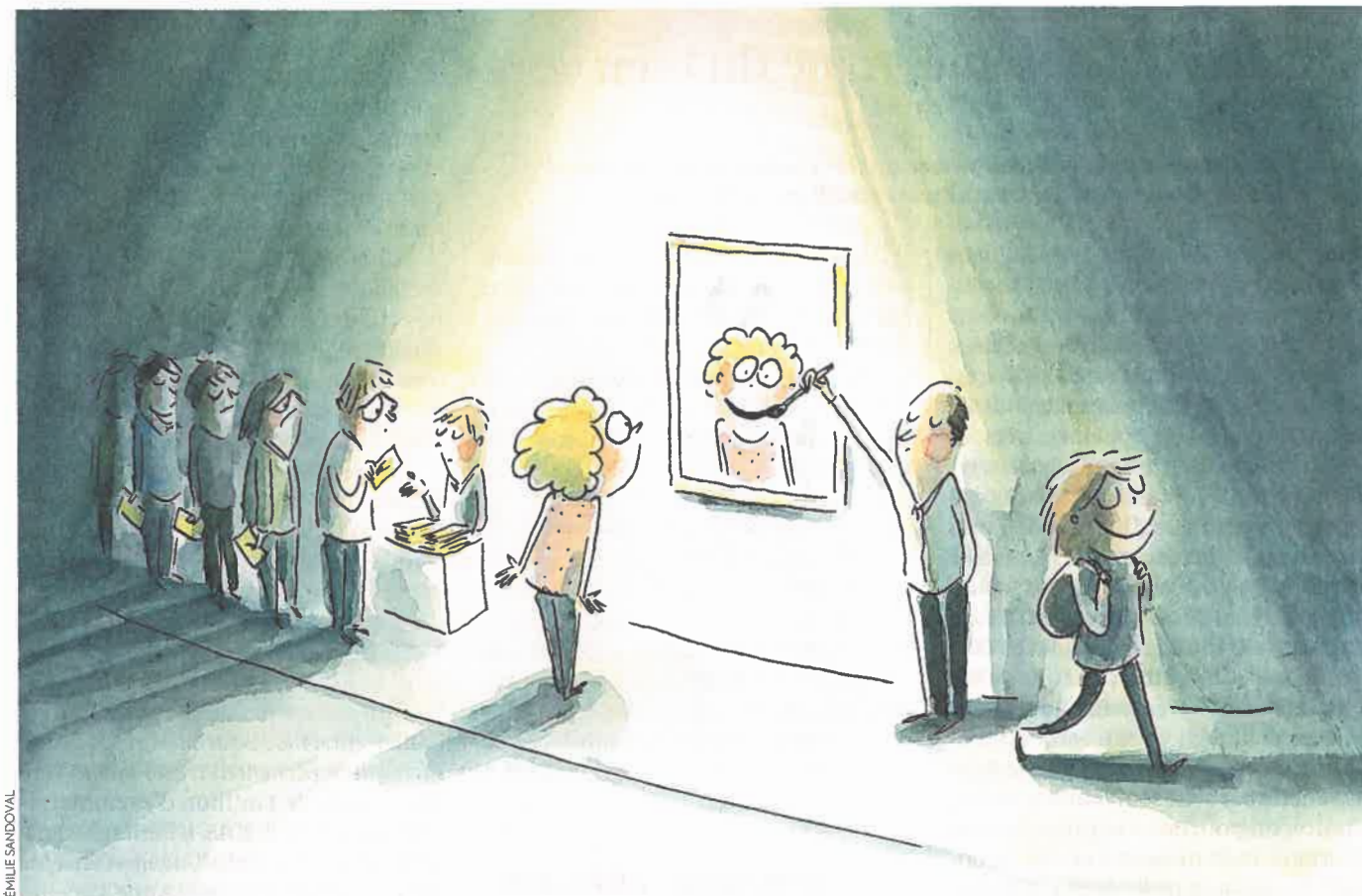
Sans aller jusque-là, certains, voulant bénéficier d'un accompagnement plus « approfondi », se tourneront vers des stages, des séminaires ou du coaching. Les sommes investies peuvent alors devenir conséquentes. Si la plupart des coachs effectuent correctement leur travail, il existe aussi des dérives. La Miviludes indique ainsi avoir reçu l'an dernier 173 signalements sur le développement personnel et le coaching. « Les victimes sont souvent issues des classes moyennes ou supérieures. A contrario, les plus défavorisés, qui se sentent vulnérables sur le plan économique, se protègent mieux », constate Pascale Duval, de l'Unadfi.

Ils sont quelques-uns à avoir repéré le filon, profitant d'Internet pour élargir leur audience. Ces coachs appâtent le chaland avec des sites au design léché et des premières vidéos gratuites. Mais ensuite, pour « libérer réellement son potentiel », « retrouver une vie de couple épanouie », ou encore « doubler ses ventes, ses clients,

ses revenus », il faudra souscrire à de nouveaux cours en ligne. La Miviludes observe même avec inquiétude l'émergence de coachs « multicarte », mêlant développement personnel, vente en réseau et conseils financiers : « Certaines formations portant sur l'organisation et la gestion du temps constituent des produits d'appel vers des placements en cryptomonnaie. » Pour se « former », les membres du réseau doivent visionner des vidéos payantes, puis investir dans des produits à haut risque. « Incités à garder le secret sur leurs activités, ils adopteraient un discours totalement étranger pour leurs proches, mêlant théorie du complot et posture antivaccins », indique encore la Miviludes.

Parfois, l'emprise ne s'arrête pas là, comme en témoigne Emilie*. Désireuse de changer de carrière, elle a rencontré un coach qui lui a « extorqué des milliers d'euros et des faveurs sexuelles ». Plus de 70 autres jeunes femmes auraient été victimes de ce manipulateur. Son procès se déroulera en septembre, devant le tribunal correctionnel de Paris. ✱

*Les prénoms ont été modifiés.



EMILIE SANDOVAL