

Du bien-être au marché du malaise

La société du développement
personnel
de Nicolas Marquis

Présentation critique par Geneviève Warland

Qu'est-ce qui explique le succès des livres de développement personnel (DP)? Qu'indique ce succès sur la société actuelle? Telles sont les deux questions au cœur de cet ouvrage¹ issu d'une thèse de doctorat en sociologie soutenue en 2012 à l'université Saint-Louis de Bruxelles, et récompensé par le prix *Le Monde* de la recherche universitaire. Le point central de la recherche concerne le lecteur, autrement dit l'analyse menée par Nicolas Marquis vise à dégager l'impact réel de la lecture de ce type de livres.

L'auteur se base, d'une part, sur cinquante-cinq entretiens compréhensifs réalisés avec des lecteurs de DP, recrutés à l'aide de petites annonces placées dans quatre grandes librairies en Belgique francophone et, d'autre part, sur un corpus de deux-cent-nonante-cinq lettres et courriels adressés à trois auteurs à succès: Boris Cyrulnik, Thomas d'Ansembourg et Thierry Janssen. Afin de cerner la teneur générale des courriers reçus par ces auteurs, Nicolas Marquis a également réalisé un entretien avec chacun d'eux. Le matériau empirique reprenant les propos des lecteurs a été intégralement retranscrit

afin de le soumettre à un traitement de texte de type qualitatif permettant d'en faire ressortir les principales unités de sens, lesquelles ont servi de base à la mise en valeur des aspects saillants retenus par les lecteurs de livres de DP tant du point de vue de leur expérience de lecture que de son impact sur leur vision du monde et sur leur vie quotidienne.

L'autre base matérielle se trouve dans la lecture d'environ une dizaine d'ouvrages de DP qui ont rencontré un vif succès dans le monde francophone et qui sont notamment de la plume des trois auteurs cités plus haut (la liste complète des ouvrages est donnée à la page 59). Ces livres sont soumis à une analyse de type pragmatique qui cherche à mettre en évidence le lecteur impliqué dans le texte.

1 | N. Marquis, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, Presses universitaires de France, coll. « Partage du savoir », 2014, 212 p. Préface d'Alain Ehrenberg.

L'originalité de la recherche de Nicolas Marquis réside non seulement dans le fait qu'il analyse une thématique quelque peu délaissée en sociologie (le domaine des livres portant sur le bien-être et le DP), mais aussi et surtout que, à l'inverse des études menées jusqu'à présent, son attention se concentre sur l'impact réel (et non supposé) de ce type de livres. C'est donc bien le sens de ce genre de lecture pour des individus ainsi que son efficacité qui sont interrogés ici. Se concentrant sur la « problématique des effets », ce n'est rien moins que la « boîte de Pandore épistémologique pour la sociologie des productions culturelles » (p. 5) que l'auteur se propose d'ouvrir. Voyons donc comment !

À l'instar d'une thèse de doctorat, la démonstration est systématique et progressive : le premier chapitre porte sur les analyses traditionnelles du DP. Deux catégories sont dégagées par l'auteur : la première, reprise sous le « modèle du déclin », voit dans le DP le symptôme d'un malaise culturel, pas de virgule incitant les individus à se désinvestir de la sphère publique et des rapports sociaux pour se concentrer sur leur bien-être personnel ; la seconde catégorie renvoie à un « modèle du pouvoir » : elle interprète le DP comme un instrument de domination qui pousse les individus à « [...] produire du savoir sur eux-mêmes pour se constituer en sujets gouvernables » (p. 22).

Le deuxième chapitre est consacré à l'élaboration d'un modèle d'analyse du DP qui prenne en compte le lecteur réel et pas seulement le lecteur impliqué dans le texte. S'agissant de « [...] construire un modèle original pour penser le développement personnel comme une expérience, et non plus seulement comme un texte [...] » (p. 41), trois types d'analyse textuelle sont passés en revue afin d'en montrer les apports et les limites : les théories de la réception ; la *reader-response theory* qui est en

réalité celle des théoriciens allemands de la littérature, Jaus et Iser, développée comme esthétique de la réception (*Rezeptionsästhetik*) ; enfin, la théorie de la transaction littéraire définie par Louise Rosenblatt. La préférence de Nicolas Marquis s'adresse clairement à cette dernière qui distingue entre une lecture esthétique et une lecture non esthétique. C'est ce dernier type de lecture qui est majoritairement engagé dans les livres de DP, lequel dépasse l'expérience même de la lecture pour se diriger vers un « dehors » ou un « après » : il s'agit d'une attitude *efférente*, terme permettant de caractériser la disposition du lecteur de livres de DP. Le but consiste, dès lors, à analyser la lecture d'ouvrages de DP comme une interaction entre un dispositif textuel possédant certaines prétentions et une disposition, celle des lecteurs.

La caractérisation du dispositif que constituent les livres de DP fait l'objet du troisième chapitre. Nicolas Marquis identifie les dix thèmes récurrents des ouvrages de DP (pp. 70-71), incitant les individus à se rapprocher de leur intériorité (expression de leur nature authentique et fondamentalement positive) et à s'éloigner de ce qui provient de leur extériorité (émotions négatives, mauvaises pensées, etc.). Dans leur dimension pratique, ces ouvrages adressent principalement deux types de sollicitations à leurs lecteurs : ils les encouragent à croire qu'ils peuvent aider à changer effectivement leur situation personnelle (« connivence passive ») et, par le recours à des situations réellement vécues, à des tests, à des consignes, ils sollicitent de leur part un effort conscient pour relier le texte à leur vécu (« coopération active »).

Ce n'est qu'au chapitre 4 (p. 83) que l'on entre dans le vif du sujet avec l'étude des motivations du lecteur réel, autrement dit de sa « disposition ». La

lecture d'ouvrages de DP s'inscrit dans un contexte biographique particulier — l'ouverture d'une « brèche » dans la vie quotidienne (p. 87) —, laquelle établit un constat de malaise qui engendre une attitude de recherche et de questionnement. Se tournant vers de tels ouvrages, le lecteur adopte une « double ouverture » : premièrement, il accepte de soumettre à révision certains aspects de son existence (estime de soi, hygiène mentale, comportement face à autrui, sens de sa vie...) tout en reconnaissant qu'il est partiellement responsable de ses difficultés ; deuxièmement, il recherche une aide auprès de supports inhabituels, comme les ouvrages de DP. Ces derniers répondent donc à une forte attente d'efficacité. Leur lecture est, par conséquent, une lecture utilitaire requérant un investissement important, laquelle renvoie à l'attitude *efférente* adoptée par le lecteur qui espère en obtenir des bénéfiques pratiques.

Le chapitre 5, consacré à la disposition ou activité du lecteur, indique les conditions auxquelles il accepte de faire confiance aux livres de DP. Ces livres doivent être engageants, c'est-à-dire tenir des propos raisonnables et s'adresser au lecteur comme à une personne responsable et autonome. Ils doivent également être crédibles, autrement dit s'appuyer sur des preuves dont les plus convaincantes ne sont pas scientifiques : elles relèvent plutôt de l'expérience personnelle des auteurs qui ont eux-mêmes surmonté une situation difficile (il s'agit une forme de « légitimité charismatique », p. 112). La crédibilité renvoie également à la tradition, à des savoirs ancestraux positivement connotés. Ce que le lecteur recherche principalement, comme déjà dit, est l'efficacité de tels ouvrages : d'où sa lecture vise à sélectionner les informations pertinentes afin de tenter de résoudre la situation à laquelle il est confronté (c'est ici la dimension de connexion du livre avec

la vie quotidienne du lecteur qui est explicitée sous le concept d'« apérité »). Une telle recherche met en œuvre la compétence de coopération active du lecteur qui renvoie à nouveau à son attitude *efférente*. Selon l'analyse des témoignages recueillis par Nicolas Marquis, le principal effet qu'ont les livres de DP est l'amélioration du rapport à autrui, de la compétence de communication (p. 139), cela notamment grâce aux clés d'analyse qu'ils fournissent (descriptions, exemples vécus, typologies...). Ils vont ainsi jusqu'à une transformation du soi et à l'accession à de nouveaux modes d'être au monde, pour utiliser un vocabulaire philosophique.

Les deux derniers chapitres replacent la lecture des livres de DP dans le contexte socioculturel de la France et de la Belgique actuelles (ces précisions ne sont toutefois pas données). Le chapitre 6 vise à détecter dans le discours des individus un ensemble de représentations socialement partagées. Ces représentations d'ordre pratique sont analysées sous l'angle d'une anthropologie à visée pratique (manières de se rapporter au monde et à soi) et sous l'angle d'une cosmologie à visée pratique (façons de concevoir l'homme et le monde). En ce qui concerne la première dimension, c'est principalement le statut de l'intériorité positivement connotée qui est interrogée dans ses liens avec l'authenticité, la puissance ou force en soi, le sens de la vie, la souffrance, le travail sur soi. En ce qui concerne la seconde dimension, elle évoque le caractère nuisible de la société, avec ses valeurs matérialistes notamment, mais aussi les transformations possibles permettant de créer un monde nouveau et meilleur.

Quant au chapitre 7, il montre que la lecture des ouvrages de DP exprime une « attitude face à la contingence » (p. 176), dont la structure est comparable à la pensée magique étudiée

par les anthropologues. Cette attitude s'inscrit dans la société individualiste dans laquelle nous nous trouvons et qui vise à responsabiliser les individus et à valoriser l'action de soi sur soi. La lecture des livres de DP fonctionnerait donc selon les mêmes principes que la pensée magique, mais adaptés à la société actuelle : ainsi, l'imputation des responsabilités d'un malheur n'est plus attribuée à des entités extérieures, mais en partie à nous-mêmes ; l'identification des marges de manœuvre ne s'établit plus sur des forces externes, mais sur nos propres capacités à modifier la situation. Ce type d'anthropologie comme de cosmologie s'inscrit lui-même dans une histoire, celle du processus de « désenchantement du monde » (Weber), caractéristique de l'esprit protestant et reconnaissable aujourd'hui sous un avatar sécularisé, la « méritocratie », comme l'indique l'auteur dans ses remarques finales.

Le résumé des propos essentiels de l'ouvrage indique déjà qu'il se situe à un niveau de complexité élevé (digne d'une très bonne thèse de doctorat) et qu'il analyse et agence intelligemment les éléments nécessaires à la réalisation d'un tel travail : sources empiriques, théories et méthodes. Cela dit, l'exercice du compte rendu est également un exercice critique. J'en formulerai trois. La première concerne le caractère situé de la pratique étudiée, lequel est peu pris en compte : cela vaut pour les individus interrogés (dont le niveau socioculturel apparaît relativement élevé, en tous les cas pour les participants aux entretiens, comme l'indique l'auteur). Cela vaut encore pour la société concernée : l'auteur opère un bref rappel historique sur l'évolution sociétale de la France depuis les Trente Glorieuses, mais ignore complètement la Belgique dont sont ressortissants une partie des auteurs et des personnes qui constituent son échantillon de base. Ces remarques posent la question du cadrage contextuel du

travail qui aurait pu être davantage problématisé. Car ce qui est présenté comme des résultats à valeur générale ne le sont peut-être pas tant que cela...

Une autre critique porte sur la structure de l'ouvrage : l'auteur rappelle à différents moments l'originalité de sa démarche consistant à s'intéresser au lecteur réel. Il faut toutefois attendre près de la moitié du livre pour que cette thématique soit enfin abordée et que l'on entre dans l'univers mental des lecteurs de DP. L'ouvrage aurait gagné en lisibilité et en plaisir de lecture si sa structure avait été modifiée pour cette publication destinée à toucher un public plus large, se libérant ainsi du carcan de la thèse...

Enfin, le style n'est pas toujours clair ni fluide, et il pêche par des formulations jargonantes, surtout dans les parties théoriques (chapitre 1 à 3 inclus et chapitres 6 et 7). En voici deux exemples : « [le structuralisme et la théorie critique] [...] ont en commun d'emprunter une théorie de la pratique objectiviste où l'impact des médias est pensé sur un modèle balistique » (p. 42). « Le principal problème des études de la réception est lié au surinvestissement de la figure du spectateur/lecteur actif, érigé de manière parfois dogmatique pour contrer, peut-être sur un plan plus moral que théorique, l'ectoplasme des théoriciens critiques » (p. 43). Ces phrases, certes sorties de leur environnement textuel (qui toutefois ne les explique pas davantage), illustrent, à mon sens, une tendance des sciences sociales à se déconnecter des réalités qu'elles étudient et à générer des jeux de langage propres. Que signifie, d'ailleurs, le terme « émique » (p. 59), utilisé pour caractériser le DP, terme non défini et au demeurant mal orthographié sur la même page sous le vocable « étique »... On l'aura compris, le livre de Nicolas Marquis propose une analyse éclairante et innovante, mais pas toujours aisée à lire.