

# « Houston, vous avez un problème ! »

*On voit la multiplication des ouvrages de développement personnel comme l'un des fers de lance de la dynamique du travail sur soi. Elle suscite également beaucoup d'appréhensions, sans pour autant toujours savoir ce qu'on lui reproche. Ces ouvrages, s'ils sont une facette de la mouvance du développement personnel, constituent-ils pour autant des pratiques thérapeutiques particulières? Quels éléments un discours critique informé pourrait-il soulever? Si cette mouvance ne causera probablement pas l'implosion de la société qu'on a parfois prédite, ces livres ne sont sans doute pas exempts d'implications sur la manière dont leurs lecteurs sont invités à se comprendre et à agir.*

## Nicolas Marquis

Nicolas Marquis est doctorant en sociologie à l'Université de Louvain (UCL).

Depuis une dizaine d'années, les rayons « psychologie et développement personnel » de nos librairies ne désemplissent pas. Malgré ce que l'on pourrait penser d'un marché sans trop de perspectives parce que déjà saturé, les collections se multiplient et les bestsellers sont toujours légion. Selon un dossier de *L'Express* paru en novembre 2003, Guy Corneau aurait vendu 81 000 exemplaires de *Victime des autres, bourreau de soi-même*, Thomas d'Ansembourg 150 000 de *Cessez d'être gentils, soyez vrais*, Boris Cyrulnik aurait écoulé 240 000 exemplaires du *Murmure des fantômes*, 280 000 d'*Un merveilleux malheur*. En

2005, David Servan-Schreiber annonce sur son site avoir vendu plus de 600 000 exemplaires de *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* (2003). Le même dossier de *L'Express* estime le succès de la quarantaine d'ouvrages de Jacques Salomé à plus de 4,5 millions d'exemplaires vendus. Certes il ne s'agit là que d'un échantillon de la partie visible de l'iceberg. Tous ces ouvrages ne racontent pas la même chose et n'utilisent pas les mêmes termes. On peut cependant tenter de dégager certaines spécificités de ce médium.

## RIEN DE NEUF SOUS LE SOLEIL DU TRAVAIL SUR SOI ?

L'effervescence autour des ouvrages de développement personnel traduit-elle réellement quelque chose de nouveau ou s'agit-il d'une forme de travail sur soi comme une autre ? Ni totalement l'un ni totalement l'autre. Bien sûr, il s'agit ici d'ouvrages, ce qui tranche avec la forme d'autres pratiques thérapeutiques telles que les pratiques de groupe, développées depuis plus longtemps. Dès les années soixante, des sociologues avaient porté leur attention sur ce phénomène alors nouveau : des rassemblements d'individus qui se parlaient, partageaient leurs émotions, tentaient de se libérer des contraintes sociales considérées comme sclérosantes afin de partir en quête de leur vrai soi sous le regard bienveillant d'un « thérapeute ». « Donc on se touche, on théorise et on est authentiques<sup>1</sup> », comme le disait un participant.

Robert Castel avait eu à l'égard de ces pratiques les excellents mots de « thérapies pour les normaux » et d'« asociale sociabilité », ressaisissant par là fort bien l'essence de la portée novatrice autoproclamée de cette mouvance hétéroclite. D'une part, il s'agissait d'ouvrir la voie du mieux-être, de l'amélioration possible à ceux qui n'étaient pas reconnus comme porteurs d'une pathologie. Il fallait pour cela « découvrir » que, tous autant que nous sommes, nous recelons des potentiels que nous sommes empêchés d'exploiter. D'autre part, ces pratiques visaient à reconstituer des communautés, hors de la société telle qu'on entend ce terme couramment. Aux antipodes d'un mouvement

social, ces communautés où les partages se font de diverses manières (on investit la parole, les émotions, le corps, etc.), sont basées uniquement sur l'être ensemble et la recherche du vrai soi, sans qu'aucune autre préoccupation ne vienne troubler le groupe. Sur ces deux points, le médium « ouvrage de développement personnel » semble avoir apporté des modifications qu'il s'agit d'explicitier.

## UN « SEUL À SEUL » AVEC SA THÉRAPIE

Prenons d'abord l'asociale sociabilité. Dans la littérature étudiée ici, nous n'avons plus à faire à un partage des émotions entre individus en situation de coprésence. Les moyens d'action sur soi et sur les autres rendus possibles par les thérapies de groupe étaient relativement nombreux et cette diversité constituait un axe de justification face à d'autres thérapies vues comme trop restrictives. Se démarquant de la psychanalyse vilipendée comme trop centrée sur la parole, voire sur la guérison par la réflexion, ces thérapies alternatives se targuaient de pouvoir jouer avec le corps (Reich), la voix (Janov), le toucher, le regard, et plus largement les émotions et l'interaffectivité. L'actuelle explosion des ventes d'ouvrages de développement personnel ferait advenir une nouvelle structure thérapeutique. Si on peut arguer du fait qu'il y a coprésence entre l'auteur et le lecteur par le biais de l'écrit, il faut tout de même avouer qu'il s'agit bien d'un rapport d'une tout autre nature. On a ici à faire non plus à une asociale sociabilité, mais à un ensemble de relations dyadiques entre l'émetteur et les récepteurs<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Breittmayer J.-F., 1982, « Transe Faire », in Friedmann D., Lambert E. (dir.), « Thérapies de l'âme. L'inflation du psychologisme », *Autrement*, n° 43, p. 40.

<sup>2</sup> Il s'agit évidemment d'une situation idéal-typique. Dans la réalité, il arrive bien souvent que les lecteurs communiquent entre eux sur des sites dédiés à ces ouvrages de sorte que leur situation se rapproche de la forme du réseau.

La thérapie ne se ferait plus que par le biais du médium symbolique par excellence: le langage, et plus particulièrement le langage écrit. Paradoxalement, beaucoup de ces discours continuent de promouvoir une amélioration qui passerait par l'émotionnel, le vécu. Lorsqu'ils poussent cette logique jusqu'au bout, plusieurs en viennent à dévaloriser la raison, le savoir, le discours, etc. (rationaliser un problème, c'est le fuir, tandis qu'écouter ses sensations, c'est s'ouvrir à la guérison). L'émotion, le corps sont généralement placés sans réserve du côté du vrai, de l'authentique, de ce qui ne ment pas et sont investis comme les meilleurs vecteurs pour une transformation du soi.

À l'opposé, la raison est souvent perçue comme faisant partie des barrières inhibitrices, d'une ressaisie verbeuse des soucis, et du mensonge possible de l'individu à soi et aux autres. Peu importe ici de savoir si cette position est intrinsèquement tenable, et si la thérapie qui évacue la raison fonctionne mieux que celle qui l'utilise. Le point intéressant est de voir que malgré la promotion de la guérison par l'émotion qu'ils partagent en commun avec les thérapies à forme groupale, les ouvrages de développement personnel, par la manière dont ils s'adressent aux individus, sont obligés de s'asseoir sur la branche qu'ils scient en utilisant un langage qui souvent rationalise, pour s'adresser à leurs lecteurs. On reviendra plus tard sur ce paradoxe de la réfutation d'un moyen thérapeutique que l'on utilise pour effectuer cette même réfutation.

## **RÉCONCILIATION AVEC SOI-MÊME OU ADAPTATION À SON ENVIRONNEMENT?**

La deuxième évolution concerne ce que l'on peut entendre par « thérapies pour les normaux ». Fondamentalement, il ne semble pas y avoir de différence: il s'agit toujours d'ouvrir les voies de l'amélioration à ceux que l'on ne pourrait a priori considérer comme atteints d'une pathologie. Cela étant, les termes de cette amélioration du soi se sont modifiés dans le sens d'un certain désenchantement. Alors que les premiers rejetons infidèles de la psychanalyse, dans la lignée du freudo-marxisme (Marcuse, Reich), promouvaient l'idée d'une réconciliation de l'individu avec lui-même, cette préoccupation semble s'être effacée au profit de quelque chose de moins « grandiose ».

Même si l'on retrouve toujours la présence d'une sémantique particulière (« recherche de soi », « authenticité », etc.), la question de l'identité véritable s'effacerait au profit d'une étude pragmatique des moyens d'évoluer et de s'adapter à l'environnement de manière la plus fonctionnelle possible. Les termes du projet thérapeutique sont modifiés du point de vue de ce que l'on considère comme le bonheur (être vraiment soi ou être le plus adéquat possible), des moyens pour y arriver, de l'identification des causes du mal-être, et des responsabilités afférentes à ce mal-être. Conséquence parmi d'autres: suivant une loi bien comprise du moindre effort, les discours décrivent l'attitude attentiste de l'individu qui espère que l'amélioration promise soit le fruit d'une modification de l'environne-

ment. Au contraire, c'est à l'individu qu'il revient de changer pour que sa situation s'améliore.

## **LA THÈSE DE L'INDIVIDUALISME**

Analystes du phénomène ou simples témoins, nous sommes généralement circonspects, voire mal à l'aise, face à ces ouvrages et à la mouvance sous-jacente. Et pour cause, les questions qu'elle amène à poser, pour être naïves, n'en sont pas moins pertinentes. De quels phénomènes ces ouvrages de développement personnel sont-ils les symptômes ? Y a-t-il tant à dire et à entendre dire sur nous-mêmes ? Ces « histoires dont vous êtes le héros », sans pour autant qu'il y ait toujours une histoire, sont-elles le signe d'un recentrement nombriliste de l'individu sur lui-même ? Quelles conséquences pour la vie en société ? Cela témoigne-t-il d'une incertitude de chacun quant à sa valeur dans un contexte où les normes sont plus labiles que jamais et où la responsabilité personnelle a force de paradigme ?

La critique généralement développée dans les sciences sociales face à ce phénomène est que son avènement témoignerait d'une perte de la bonne distance que l'individu est censé entretenir par rapport à lui-même et par rapport aux autres. On connaît les désormais classiques thèses de la perte des repères, de l'envahissement de la sphère publique par la sphère privée, de l'ère du vide, etc., dont ces ouvrages en seraient l'un des symptômes. Bien qu'elles puissent avoir leur pertinence, ces thèses fonctionnent souvent sur un axiome questionnable, que le sociologue Richard Hoggart avait déjà battu en brè-

che, en étudiant la manière dont la classe bourgeoise interprétait dans les années soixante la découverte des *soap operas* et autres romans à l'eau de rose par les classes populaires. Les analystes des classes supérieures, parce qu'ils avaient en tête le modèle dit « de la seringue hypodermique », où l'on croit que les effets d'un message sont ce que contient ce message (si on lit *Madame Bovary*, on sera de toute façon atteint de bovarysme), ne pouvaient que se lamenter de l'abrutissement des prolétaires. Sans imaginer un seul instant que, bien qu'ils puissent donner l'apparence de se prendre au jeu de cette « culture du pauvre », ils n'en gardaient pas moins une saine distance par rapport à ces nouveaux objets et aux mass médias qui les véhiculaient. De même, le discours du développement personnel n'est pas ce que les individus comprennent et font de ce même discours.

## **« VOUS AVEZ UN PROBLÈME ? NOUS AVONS UNE SOLUTION ! »**

Ce prémisses est donc à remettre en question. Mais avant même de s'interroger sur la manière dont les messages portés par ces discours sont reçus et mis ou non en œuvre dans la vie quotidienne, encore faut-il savoir de quel message il s'agit. On ne peut rendre ici justice à l'immense diversité des productions de ce genre, et il est extrêmement difficile de trouver des dénominateurs communs. Cependant, une structure semble être commune à beaucoup d'entre eux.

Les ouvrages de développement personnel contemporains ont, comme on l'a dit, pour vocation non plus tellement la re-

cherche de la vérité sur soi, mais plutôt le fait de trouver des outils qui permettent de s'en tirer dans des situations problématiques, bref de s'adapter (bien que la plupart des discours disent abhorrer ce terme). En outre, ils ne visent pas à traiter un problème particulier, mais désirent être utiles à chaque moment de la vie du lecteur, ce qui suppose une prémisse dont il serait intéressant d'analyser le potentiel normatif. En effet, ces discours prennent souvent pour acquis le fait que le malaise d'un individu, les questions qui le poussent à compulsif ces ouvrages peuvent, au-delà de la diversité des thèmes concrets, être ressaisis et analysés par la dyade problème-solution. Ainsi, ils identifient dans ces vécus négatifs un ou des problèmes, et leur adjoignent une solution qui généralement passe par la reconnaissance du fait que ce sentiment est bien la conséquence d'un problème. Cette mise en forme est tout sauf anodine.

Par la structure même de ce médium (absence de contacts personnalisés, et donc d'identification particulière des situations de malaises des individus), les discours sont obligés de laisser aux récepteurs le soin de faire la connexion entre un discours forcément généralisant du livre (puisque la situation d'un individu n'est pas celle d'un autre, et qu'il y a plus d'un lecteur qui doit se sentir concerné), et son vécu propre. L'image d'Épinal serait celle où le lecteur se dit : « Ce livre a été écrit pour moi. » Cependant, les discours peuvent fortement contribuer à ce que la connexion se fasse, notamment en proposant un paradigme englobant et une manière unilatérale d'interpréter des si-

tuations aux individus. À ce jeu, la dyade problème-solution se prête fort bien. Sa vertu thérapeutique est potentiellement importante puisque transformer des malaises informes, qui ont du mal à se dire et à être dit, en problèmes (« si ça ne va pas (malaise), c'est parce que vous manquez de confiance en vous (problème), il vous faut dès lors agir pour augmenter votre capital confiance (solution) ») donne justement des prises sur ce qui ne va pas. Selon la formule consacrée, elle rend à l'individu les clés de son histoire en lui permettant d'agir sur lui-même.

### **UNE DÉFINITION DE L'ÊTRE HUMAIN**

Ce procédé au cœur de ces ouvrages a la force de sa simplicité, voire de son objectivité revendiquée ouvertement face à d'autres thérapies considérées comme trop attachées à une vision particulière de l'homme. Mais la prétendue innocuité dont les discours se parent en conséquence doit être prise avec beaucoup de précautions. Contrairement à ce qu'ils clament, ces ouvrages procèdent à une mise en forme des expériences rencontrées par tout un chacun. Et elle n'a rien d'entendu : il n'est pas certain du tout que l'ensemble de ces sentiments négatifs que nous vivons puissent et doivent être ressaisis par la dyade problème-solution. Un chagrin d'amour, une dépression, la perte d'un proche, une difficulté à communiquer avec son entourage, etc. peuvent-ils unilatéralement être compris par la structure totalisante du « problème » ? Rien n'est moins sûr, et il y aurait lieu d'étudier ce que ce vocable reprend et évince de chacune des situations qu'il prétend

qualifier. On pourrait alors faire l'hypothèse (qui demanderait à être confirmée par des enquêtes auprès des lecteurs pour ne pas tomber dans le piège évoqué plus haut) que le potentiel normatif des ouvrages de développement personnel réside dans le fait que ceux-ci proposent ou imposent une traduction du vécu des lecteurs dans un langage particulier qui, paradoxalement, ressemble à s'y méprendre à celui de l'action rationnelle qu'ils critiquent tant par ailleurs : devant une situation difficile, il faut l'analyser posément, découvrir quel est le problème, l'explicitier et mettre en place un plan pour le résoudre.

Cette mise en forme devient problématique lorsqu'elle se nie comme mise en forme, c'est-à-dire qu'elle se pare des oripeaux de l'objectivité et n'admet pas que les propos, les termes utilisés pour développer une thérapie sont sous-tendus par une définition particulière de l'être humain, de son bien-être et des moyens pour y arriver. Ce n'est pas n'importe quel individu qu'on a en tête lorsque l'on prétend que celui-ci pourrait travailler ce qui ne va pas chez lui à l'aide du couple « problème-solution ». Comme d'autres thérapies le font également, on suppose ici des qualités, des limites, des préférences, des buts, etc., à cet individu. Dans les cas où cette définition d'une anthropologie qui sous-tend la pratique thérapeutique est explicite, le récepteur peut refuser d'y adhérer s'il ne s'y reconnaît pas. C'est beaucoup plus délicat dans le cas de nos ouvrages où, l'explicitation de la vision de l'individu restant implicite puisque niée, la possibilité d'une adhésion aux idées

clés n'est pas posée comme telle — et il devient difficile de ne pas être d'accord. Et pour cause ! Si le discours se croit délié de toute conception particulière de la thérapie et de l'humain, il s'autorise alors à se présenter comme une pure description des problèmes à résoudre, en passant au bleu son action préalable qui consiste à ressaisir des sentiments informes qui ont du mal à se dire (quand « ça ne va pas ») en termes de « problèmes » auxquels il faut apporter des « solutions ».

Partant de notre grille de lecture, on identifie trois limites : une critique de la rationalité sans admettre que cette rationalité est elle-même mobilisée ; la non-visibilisation de l'anthropologie sous-jacente (un individu fonctionnel) ; un déni de l'artificialité de l'étape de traduction de sentiments négatifs en « problèmes » objectivables. Moins que l'idée d'une promotion de l'individualisme, c'est plutôt le processus de traduction — et encore davantage son déni — de situations non réductibles à des problèmes objectivables qui semble être au cœur des critiques que l'on peut formuler à l'encontre de ces ouvrages. C'est selon nous parce qu'ils ne reconnaissent pas être attachés à une norme que ces discours ont un potentiel normatif au final plus élevé. C'est en croyant être les plus descriptifs qu'ils sont peut-être les plus prescriptifs. ■