

Pages réalisées par Thierry Boutte

Nos résolutions pour 2023

Vous avez déjà décidé d'arrêter l'alcool en 2023, de vous remettre à nager, de saluer votre voisin ou de manger une fois pour toutes des légumes de saison? Ne vous en faites pas, les pages Débats ont encore d'autres résolutions pour vous. Et si, cette année, vous arrêtez le développement personnel, Google Maps, les meubles Ikea ou la politesse...? Tout au long de la semaine, après avoir sollicité votre avis sur le site Lalibre.be, nous testons pour vous une série de résolutions originales, utopiques et sociétales.

“Cette année, j'arrête le développement personnel...”

Elle s'appelle Marie Vergnes et, dans la revue *Limite*, elle explique pourquoi, demain, elle arrête le développement personnel et commence un engagement solidaire. Interpellant. Voilà qui nous change, en cette nouvelle année, des résolutions comme arrêter la cigarette ou l'alcool et perdre des kilos. Nous avons voulu savoir si cette prise de distance était partagée? Et pourquoi?

75 % se méfient

Et, oui, sur 140 répondants à notre appel, 75 % considèrent qu'il faut se méfier du développement personnel. Ce constat apparaît pourtant à l'opposé des prévisions chiffrées de ce secteur porteur. Selon Marketwatch, le marché mondial du développement personnel est en plein essor pour la période 2023-2028. De 10 milliards de dollars en 2016, le secteur est passé à plus de 13 milliards en 2023 et il va grandissant. Les livres se taillent la part du lion, mais les applications bien-être téléchargées – essentiellement concernant la méditation et la pleine conscience – ainsi que les formations (de plus en plus à distance, boostées par le Covid) augmentent fortement.

Le problème est sans doute en partie là. Vis-à-vis de ce monde qui met en avant l'humain, le bien-être et la bienveillance, pas mal de nos contributeurs regrettent cet aspect business avec ses inévitables paradoxes, voire égarements. Ils pointent notamment les discours très marketés, le manque de bases scientifiques, la (non-)formation de certains coachs, l'absence de régulation... “C'est la porte ouverte aux charlatans de tout genre”, avec dans certains cas des dérives thérapeutiques, voire sectaires.

Centrée sur l'idée louable de travailler sur soi,

d'améliorer ses talents et potentiels ou encore de réaliser ses aspirations et ses rêves, il faut dire que la bannière “développement personnel” recouvre quantité de philosophies, d'approches et de méthodes. Historiquement, on peut partir du pharmacien belge Émile Coué (1857-1926), inventeur d'une méthode d'autosuggestion positive, et de Dale Carnegie (1888-1965), qui ambitionnait surtout d'améliorer les performances des vendeurs et managers. Ensuite, à la psychologie positive et à la programmation neurolinguistique (PNL) s'est ajouté le courant New Age. Plus axé sur le thérapeutique et le spirituel, il a amené des États-Unis en Europe des techniques comme la Gestalt thérapie, la bioénergie, le cri primal ou encore le rebirth. Ajoutez de la nutrition, du chant ou encore du *home organizing* (bien-être via des systèmes de tri et de rangement), le spectre est large. Tout le monde peut y trouver son bonheur comme s'y perdre.

Pour la philosophe Julia de Funès, le secteur du développement personnel est devenu le nouvel opium du peuple.

annonce “ces (im)postures intellectuelles et comportementales où la réflexion a rendu les armes”. “Comment se ‘développer’ quand on est sans cesse ‘enveloppé’ par des coachs? Comment le développement serait-il ‘personnel’ quand guides et manuels s'adressent à chacun comme à tout autre?”⁽¹⁾ Thierry Jobard, spécialiste des sciences humaines, va plus loin dans ses critiques⁽²⁾: “Derrière les discours surcrés et inoffensifs, c'est à la montée d'une idéologie politique que l'on assiste. Car la forme de bien-être promise par le développement personnel constitue

À votre avis

- 75 % des répondants à notre appel considèrent qu'il faut se méfier du développement personnel.
- Il n'y a pas de mal à se vouloir du bien. Mais la recherche du bonheur est un marché avec des dérives.
- Évitions les amalgames et les généralisations.

trop souvent une exploitation de soi par soi. Dans ce monde merveilleux, tout tourne autour de cet axiome: quand on veut, on peut. Et si on ne peut pas, c'est qu'on ne veut pas assez. Le collectif disparaît de l'écran pour ne laisser que des individus responsables de tout à 100%: de leur destin, de leur emploi, et même de leur santé!”

Pas d'amalgames

Auteur de *Votre inconscient a du génie*, le coach David Laillier s'accorde sur certaines dérives comme l'illusion de la solution miracle ou le risque de tyrannie exercée sur soi-même. Mais il regrette les amalgames: “Pourquoi mettre dans le même sac des auteurs de génie et des vendeurs de boisson frelatée?” À rebours, il loue ce “mouvement qui remonte au moins à la Renaissance et aux Lumières: aider les individus à développer leurs propres capacités intellectuelles, morales et physiques”. Un mouvement qui n'est plus élaboré et diffusé pour des aristocrates oisifs (dixit), des dirigeants ou des sportifs de haut niveau, explique-t-il, mais destiné à des gens du commun. Et de demander: “Était-ce mieux quand les anciens du village disaient toujours d'endurer en silence? Nos bonnes vieilles religions et mouvements politiques autoritaires, c'était mieux?”

Puisqu'il nous est difficile de conclure, laissons la parole à Marie, qui arrête donc le développement personnel, celui qui “l'oblige à se conformer à des chartes éthiques qui classent la performance parmi les valeurs morales, celui qui enchaîne les activités ludiques qui ne créent qu'une cohésion éphémère”. “Vous cherchez du sens et du bien-être? Demandez-t-elle. Demain je commence un engagement solidaire, au service du développement des autres.” Bonne année, Marie.

→ (1) “Le développement (im)personnel - Le succès d'une imposture”, Ed. de l'Observatoire

→ (2) “Contre le développement personnel”, Éd. Rue de l'échiquier.



QUELQUES-UNES DE VOS RÉACTIONS SUR LA LIBRE.BE

STOP

"Si la recherche de l'épanouissement personnel est une aspiration légitime, l'industrie du bonheur l'a dévoyée. Son discours est imprégné de l'idéologie néolibérale. La surresponsabilisation des individus, seuls responsables de leur réussite ou de leurs échecs, rend impossible toute critique de l'ordre social, donc toute réflexion politique."

STOP

"Trop de coachs que j'ai connus (je suis un ancien directeur des ressources humaines - DRH) sont eux-mêmes des personnes dont l'exemplarité est loin d'être parfaite. Nombre sont d'anciens DRH ou membres des RH qui n'étaient pas à la hauteur dans leur métier et qui pensent être capables de conseiller et de guider autrui. Des dangers publics!"

STOP

"Toutes ces thérapies énergétiques et ces coachs qui sont majoritairement des gens sans formations solides se basent sur des concepts fumeux et non vérifiables. Ils peuvent constituer un risque sérieux pour des personnes fragilisées."

STOP

"Le développement personnel vise au développement de l'individu et non de la collectivité. En soi, il devient vite du nombrilisme et de l'égoïsme."

STOP

"C'est bien de penser à soi, mais à ce rythme-là, on tend vers un individualisme de plus en plus marqué. Il y a moyen de se développer en se tournant vers les autres, rendre service, penser à l'autre... Pour être en harmonie avec soi-même, il faut d'abord être en harmonie avec les autres."

STOP

"C'est un concept un peu fourre-tout, avec des éléments qui peuvent être intéressants et utiles, en tout cas à certains moments de la vie. Mais aussi des courants qui tiennent de la manipulation mentale, voire carrément sectaires."

ENCORE

"Le développement personnel est une bonne chose; ce serait dommage de ne pas se développer, non? De ne pas ouvrir notre conscience, notre réflexion sur notre propre fonctionnement et sur celui du monde autour de nous. Certes il y a des excès à la marge, mais, de grâce, ne jetons pas l'enfant avec l'eau du bain!"

ENCORE

"S'il aide à se sentir mieux dans sa peau et à mieux réagir en cas d'échec ou de doute, pourquoi ne pas essayer. On peut se méfier des coachs, mais il est possible de s'en passer en lisant des livres sur le sujet et en pratiquant seul."