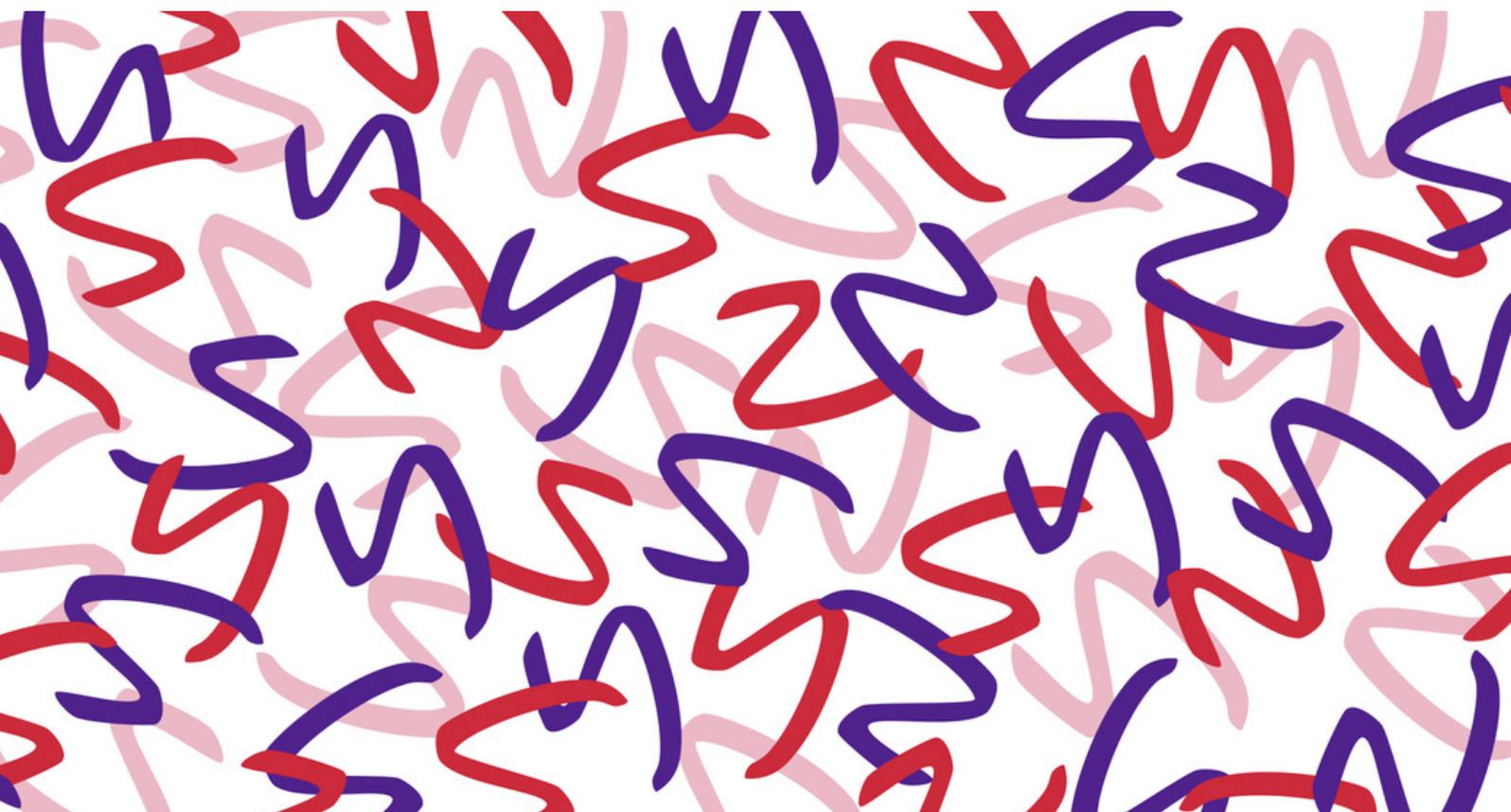


# Etude 2023

« Tu peux choisir le bonheur » : euh,  
vraiment ? Critiquer le champ du  
développement personnel en féministe

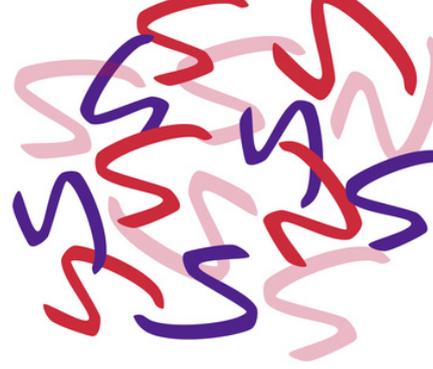


**SORALIA**

Mouvement féministe et solidaire

 **Solidaris**  
réseau

  
FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



**CHARLIE COTTIN**  
**Rédaction externe**  
soralia@solidaris.be

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur intégralité sur notre site :  
[www.soralia.be/publications](http://www.soralia.be/publications)

Sous licence Creative Commons



Éditrice responsable : Noémie Van Erps, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles. Tel : 02/515.04.01

**Siège social : place Saint-Jean, 1-2 - 1000 Bruxelles**  
**Numéro d'entreprise : 0418 827 588 • RPM : Bruxelles • IBAN : BE11 8777 9810 0148 •**  
**Tél : 02 515 04 01 • [soralia@solidaris.be](mailto:soralia@solidaris.be)**

# TABLE DES MATIÈRES

Résumé.....	2
1. Introduction.....	3
2. Définitions et mise en contexte .....	4
2.1. Définition .....	4
2.2. Historique.....	4
2.3. Problématiques actuelles .....	6
3. Seul-e contre le reste du monde : l'individu isolé de tout contexte social et responsable de son changement.....	7
3.1. Ce que dit le DP : tu as la maîtrise de ta propre vie.....	7
3.2. Ce que nous analysons : le déni des inégalités et des oppressions.....	9
3.3. Les conséquences : culpabilisation et isolement .....	11
4. Un marché fructueux et une injonction à la productivité : le développement personnel au service du capitalisme.....	14
4.1. Ce qu'on observe dans le DP : la recherche de productivité et de profit .....	14
4.2. Ce que nous analysons : brouillage des catégories et mise en concurrence des individus..	15
4.3. Les conséquences : burnout et affaiblissement des droits et des mesures sociales .....	16
5. Sortir du moule, mais pas trop : le DP comme outil de contrôle social et de renforcement des normes.....	19
5.1. Le renforcement des normes de genre et l' <i>empowerment</i> des hommes.....	19
5.2. L'appropriation culturelle .....	22
5.3. « un Soi singulier... adapté aux scripts dominants » .....	24
5.4. La positivité toxique et l'injonction à la résilience : l'étouffement de toute révolte .....	26
6. Penser le développement personnel en féministe .....	29
6.1. Comprendre ce qui est recherché dans le DP, afin de mieux critiquer.....	29
6.2. L'importance du cadre .....	30
6.3. Penser un développement de soi politique et lié au développement collectif.....	31
6.3.1. Renverser et redéfinir les valeurs-phares .....	33
6.3.2. Apprendre des marges.....	34
7. Conclusion.....	35

## RÉSUMÉ

« Réinventez votre vie », « vivre en accord avec soi-même », « découvrir sa puissance intérieure », « dépassez vos peurs et rencontrez le succès », « les 5 blessures de l'âme », « s'épanouir en se reconnectant à la nature », « Osez réussir! »... Ces titres et formules vous sont sûrement familières. Difficile d'y échapper, elles sont partout.

Champ large et hétéroclite, aux histoires et orientations légèrement différentes selon les pays, le développement personnel propose d'**augmenter bien-être et réussite personnelle à travers l'amélioration de soi**. Parfois, on y retrouve un vocabulaire utilisé aussi dans les mouvements féministes : *empowerment*, *self-care*, résilience.

Dans cette étude, nous explorerons diverses problématiques posées par l'industrie du développement personnel, la vision du monde qu'il propose, et comment les individus le consomment et le mettent en pratique :

- En tant que mouvement féministe, de gauche, et d'éducation permanente, que voyons-nous de problématique et nocif dans le champ du DP ?
- Comment effectuer cette critique d'un point de vue politique et non moral ?
- Est-il possible de penser le développement personnel en lien avec le militantisme ?

# 1. INTRODUCTION

« Réinventez votre vie », « vivre en accord avec soi-même », « découvrir sa puissance intérieure », « dépassez vos peurs et rencontrez le succès », « les 5 blessures de l'âme », « s'épanouir en se reconnectant à la nature », « Osez réussir ! »... Ces titres et formules vous sont sûrement familières. Difficile d'y échapper : elles occupent les places de choix dans les devantures des librairies, apparaissent sous forme d'articles dans n'importe quel magazine, occupent les rubriques santé & bien-être des journaux, échouent sur des flyers déposés au centre médical, à la salle de sport ou au marché bio, sont relayées sur les réseaux sociaux sous forme de phrases inspirantes sur fond d'image de nature. Elles sont dans la bouche de nos célébrités préférées, voire des politicien·ne·s. Même quand on cherche activement à y échapper, nos collègues, nos connaissances, nos proches et jusqu'aux personnes qu'on fréquente dans les milieux militants feront référence à des notions de développement personnel, nous enjoignant à lire des « grands noms » comme Christophe André ou Boris Cyrulnik, à faire de la méditation de pleine conscience, à se mettre au yoga, à croire en soi ou à oser sortir de sa zone de confort – alors qu'on était en train de parler de sa dépression, d'un manque d'argent pour payer ses médicaments, ou d'une situation de harcèlement sexiste vécue au travail.

Psychologie vulgarisée et condensée en petits exercices et principes à pratiquer seul·e chez soi, recherche de spiritualité, méditation comme remède au deuil ou à la colère, journaux de gratitude ou poursuite du bonheur, ou méthodes en dix principes pour avoir plus de succès, changer de vie, lancer son entreprise et être plus productive·if au quotidien : toutes ces choses et bien d'autres encore se retrouvent désignées par le terme de « développement personnel » (que nous abrègerons par la suite souvent en DP). Champ large et hétéroclite, aux histoires et orientations légèrement différentes selon les pays, le développement personnel propose d'**augmenter bien-être et réussite personnelle à travers l'amélioration de soi**. Le DP sous ses diverses formes est, plus que jamais, dans l'air du temps en Occident. Parfois, on y retrouve un vocabulaire utilisé aussi dans les mouvements féministes : *empowerment*, *self-care*, résilience.

Dans cette étude, nous explorerons diverses problématiques posées par l'industrie du développement personnel, la vision du monde qu'il propose, et comment les individus le consomment et le mettent en pratique :

- En tant que mouvement féministe, de gauche, et d'éducation permanente, que voyons-nous de problématique et nocif dans le champ du DP ?
- Comment effectuer cette critique d'un point de vue politique et non moral ?
- Est-il possible de penser le développement personnel en lien avec le militantisme ?

## 2. DÉFINITIONS ET MISE EN CONTEXTE

### 2.1. Définition

Thierry Jobard, auteur d'une critique du champ du DP, le définit comme « *un ensemble de techniques qui doivent permettre à un individu de vivre sa vie au mieux en exploitant ses capacités de façon optimale* ». On a donc là deux notions, le mieux vivre (lié au bonheur et à l'épanouissement) et l'optimisation (rattachée elle à la réussite et à l'efficacité) »<sup>1</sup>. Le développement personnel désigne un ensemble composite et hétérogène de pratiques et courants de pensée, qui ont pour objectif l'amélioration de la qualité de vie des individus via la connaissance de soi, l'exploitation des talents, la poursuite de ses rêves. Le DP se nourrit d'une diversité de concepts et exercices concrets inspirés de différents courants de philosophie, psychologie, médecine, spiritualités, ésotérismes, et savoirs populaires. La psychologie du DP se base sur des notions d'**optimisme** et de **volontarisme** (travail sur soi), et promeut **la transformation de soi comme réponse aux difficultés rencontrées**. Concrètement, le DP se déploie au travers d'une multitude de supports et courants. S'il y a des titres de livres connus, des coachs ou « gourous » renommés aux USA ou en France, et des courants et techniques répandu·e·s (la pensée positive, la méditation en pleine conscience, etc.), le DP est surtout ce que ses adeptes en font, comme ils et elles y ont recours et comme ils et elles le définissent. C'est surtout de là que part le sociologue Nicolas Marquis, qui ne s'intéresse pas à un décryptage des discours du DP, ni à une analyse et dénonciation du marché économique que cela représente, mais à ce qu'en font les gens « ordinaires » et quel est l'effet sur eux de ces lectures et pratiques. Il note, comme points communs à tous les supports de DP cités par les personnes interrogées :

« Ils sont porteurs d'une **vision positive et universaliste** de l'être humain. Ils partent tous du principe que l'être humain est fondamentalement bon et **doté de ressources intérieures inexploitées**. Ces ressources exigent **une implication, un travail** sur soi. De manière générale, une grande importance est accordée aux émotions : les positives, sur lesquelles il faut nous appuyer pour nous en sortir et les négatives qui menacent notre qualité de vie, notre système immunitaire, notre rapport aux autres. Ensuite, on retrouve dans tous ces ouvrages une critique de "la société", qui serait superficielle, consumériste et individualiste, et qui, paradoxalement, nous empêcherait d'être nous-mêmes, d'être en accord avec nos valeurs. »<sup>2</sup>

### 2.2. Historique

« Développement personnel », c'est une transposition en français de l'expression anglo-américaine *self-help*, littéralement « aide à soi-même ». Et l'origine du *self-help* se situe en effet au XVII<sup>e</sup> siècle en Amérique du Nord, avec la colonisation du territoire par les peuples protestants anglo-saxons. La

1 OTTAVI Laurent, entretien avec Thierry Jobard, « Le développement personnel masque les rapports de domination », *Élucid Media*, 30 juin 2022 : <https://bit.ly/3DqIE8i>

2 ANDRÉ Romain, entretien avec Nicolas Marquis, « Demande-toi ce que tu peux faire pour t'en sortir », *Jef Klak*, 6 janvier 2020 : <https://bit.ly/3UfPnJ2>

construction d'un nouveau pays, la découverte et l'appropriation de ressources naturelles à exploiter, créent cette impression que tout est possible et que le bonheur s'acquiert par le travail. La philosophie du *self-help* est liée à la morale protestante calviniste, qui valorise moralement le travail, l'exploitation des talents, les efforts personnel et l'humilité ; condamne l'inaction qui est vue comme oisiveté ainsi que le plaisir et le divertissement ; et voit dans le succès économique de quelqu'un un possible signe de sa prédestination. Cette mentalité issue du calvinisme a souvent été analysée comme le terrain favorable au développement du capitalisme. Les États-Unis sont ainsi souvent considérés comme le berceau du développement personnel. La « quête du bonheur » a même été inscrite dans la Déclaration d'Indépendance du 4 juillet 1776, comme un droit fondamental au même titre que l'égalité, la vie et la liberté<sup>3</sup>. D'autres analyses de l'histoire du DP y trouveront aussi ses sources dans les travaux de différents penseurs, hommes politiques ou médecins français qui, depuis le XVI<sup>e</sup> jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, ont publié des manuels d'amélioration du soi social, professionnel ou sanitaire<sup>4</sup>. Les discours du DP font aussi souvent référence à des philosophes de la Grèce antique, des principes du bouddhisme ou de l'hindouisme, ou à des philosophes européens du XVIII<sup>e</sup> ou XIX<sup>e</sup> siècle : mais ce n'est qu'un détournement de discours hors-contexte, qui n'ont ou n'avaient pas du tout la même signification dans les contextes où ils ont été énoncés. En effet, le DP ne peut avoir un sens que dans des **sociétés individualistes**, ce qui n'était ou n'est pas le cas des sociétés citées ci-dessus. Attention, si on parle au sens courant d'individualisme pour dénoncer une certaine forme d'égoïsme, l'individualisme en tant que modèle politique et de société ne s'oppose pas forcément à la solidarité ni aux luttes collectives. L'individualisme au sens politique est une conception de la vie en société dans laquelle l'individu est la valeur centrale : on accorde donc une importance particulière aux libertés individuelles et droits de la personne, comme dans nos démocraties européennes. L'individualisme comme phénomène sociologique peut désigner l'autonomie et l'affranchissement de l'individu par rapport aux règles et normes collectives : ainsi l'individualisme peut aussi être moteur de mouvements sociaux d'émancipation de la part de groupes d'individus minorisés (femmes, personnes LGBT+, etc.)<sup>5</sup>. Il y a cependant des différences entre les traditions démocratiques étasuniennes et celles européennes, notamment française. Nicolas Marquis<sup>6</sup> note que : « Les Européens, francophones en particulier, n'ont pas été nourris à la célébration américaine des possibilités infinies mais limitées par les contraintes sociales. Par ailleurs, ils vivent dans des

3 « that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness. »

4 Pour une analyse plus complète de l'historique de différents courants de développement personnel, voir notamment Nicolas Marquis, « Les impasses du développement personnel », et Thierry Jobard, Contre le développement personnel.

5 <https://ses.webclass.fr/notions/individualisme/>

6 Les citations suivantes de cet auteur sont issues de MARQUIS Nicholas, « Les impasses du développement personnel », La Découverte : Revue du Crieur : n°7, 2017, pp. 38-53 : <https://www.cairn.info/revue-du-crieur-2017-2-page-38.htm>

sociétés où l'État social a une histoire forte, c'est-à-dire des sociétés dans lesquelles on a longtemps considéré que c'était à la collectivité de prendre en charge les individus et leurs éventuelles difficultés. »

Ainsi, toujours selon Nicolas Marquis, « le DP francophone se veut humble, grave et adulte. [...] Et [...] il lutte lui aussi contre les maux de l'individualisme ». Mais derrière cette façade plus réaliste et plus soucieuse de la collectivité, le DP francophone valorise lui aussi avant tout **l'action de l'individu**. Par ailleurs, les traditions philosophiques puis psychologiques européennes s'intéressent davantage au « négatif », à l'obscur, et valorisent comme intellectuellement supérieure la réflexion détachée de tout but pratique – tandis que les mentalités étasuniennes sont caractérisées par davantage d'optimisme et de pragmatisme, ce qui est souvent dévalorisé et méprisé par les classes intellectuelles aisées européennes. Par exemple, la France et la Belgique restent très influencées par la psychanalyse, qui est une philosophie plutôt qu'une science, et dont la pratique thérapeutique ne vise pas à améliorer concrètement la vie des patient·e·s. Nicolas Marquis note ainsi une différence entre le DP qui s'est développé aux États-Unis et son adaptation aux sociétés plus sociales d'Europe occidentale :

« Le but affiché est de rendre l'individu heureux, mais pas au détriment des autres : en Europe en tout cas, le développement personnel se défend de vouloir fabriquer des *winner*s. Il aspire à l'avènement d'individus accomplis qui, par effet boule de neige, susciteront prises de conscience et changements dans le monde. »

### 2.3. Problématiques actuelles

Les publications et la consommation de DP ont augmenté depuis la pandémie de Covid-19 et les confinements, propices au repli sur soi, et générateurs d'une anxiété que l'on peut chercher à soulager avec des méthodes de développement personnel. Comme le note Roger Herla<sup>7</sup> : « les êtres humains ont tendance à se replier en eux-mêmes et à valoriser une telle exploration intérieure et émotionnelle quand le degré d'incertitude et d'inconnues, ainsi que la probabilité de catastrophes à venir, sont trop grands ». Cela dit, ces dernières années, la diffusion de discours de DP ne s'est pas forcément faite au détriment de la diffusion de discours militants. Ce serait réducteur que d'opposer les deux pôles d'action et de pensée. Mais le DP dans ses discours et ses pratiques offre peut-être à ses adeptes quelque chose qu'échoue à donner le militantisme. Comme le fait remarquer Nicolas Marquis : « Quand un phénomène traverse les époques, c'est probablement qu'il remplit une fonction à un autre niveau que celui sur lequel il promet d'agir : celui de permettre à chacun de continuer à croire en ses chances de devenir quelqu'un. Et cette promesse prend une résonance particulière dans

7 HERLA Roger, « En quoi le bonheur est-il un piège ? Une critique féministe », *Analyse CVFE*, 2019 : <https://bit.ly/3FuwG01>

un monde où les leviers dont on dispose pour agir sur sa propre vie sont objectivement de plus en plus hors de portée. »<sup>8</sup>

Le champ est si large et divers que nous ne pourrions pas commenter et analyser tous les discours de développement personnel en détails dans cette étude : nous nous concentrerons sur l'analyse des principes généraux et transversaux du DP, ainsi que l'analyse de ses applications et de sa diffusion au-delà de la sphère personnelle (dans le monde de l'entreprise, en politique, voire aux marges des espaces médicaux et thérapeutiques).

En effet, si le problème ne peut aujourd'hui plus être ignoré, c'est que les principes, visions du monde et phrases à l'emporte-pièce du DP se généralisent et se retrouvent partout : dans les magazines, dans les journaux, même chez le médecin et les centres psychologiques, et parfois même dans des milieux qui se disent féministes ou militants.

### **3. SEUL·E CONTRE LE RESTE DU MONDE : L'INDIVIDU ISOLÉ DE TOUT CONTEXTE SOCIAL ET RESPONSABLE DE SON CHANGEMENT**

« Tu as le pouvoir de changer ta vie », « Il ne dépend que de toi de », « l'important est comme on interprète les événements, pas les événements eux-mêmes », « on peut contrôler ses pensées et ses émotions », mais aussi « tu as des ressources inexploitées à découvrir », « découvrez votre puissance intérieure » : les discours du DP commencent généralement par ce genre de message qui se veut positif, encourageant, porteur d'espoir. Il s'agit de refuser tout fatalisme, de valoriser l'individu, et de le motiver à agir sur sa propre vie. Mais ce faisant, non seulement le DP est dans le déni des inégalités socio-économiques et des rapports de domination, mais rend les individus individuellement responsables de leur situation, ce qui invalide à la base toute idée de lutte sociale qui vise à changer la société.

#### **3.1. Ce que dit le DP : tu as la maîtrise de ta propre vie**

Qu'il s'agisse de développement personnel orienté succès professionnel, de développement personnel plus axé sur l'exploration créative de soi, de techniques et conseils issu·e·s du champ de la psychologie cognitivo-comportementale, ou d'ouverture spirituelle qui détourne et s'approprie des spiritualités orientales, un même message est transversal et central : tu es au centre de ta vie et tu as

<sup>8</sup> MARQUIS Nicholas, « Les impasses du développement personnel », *La Découverte : Revue du Crieur* : n°7, 2017, pp. 38-53 : <https://www.cairn.info/revue-du-crieur-2017-2-page-38.htm>

le pouvoir dessus. Le DP entend détourner l'attention des circonstances extérieures sur lesquelles on n'a pas de prise et nous amener à considérer nos ressources intérieures et comment les utiliser. Dans un but d'améliorer le monde, le DP promet avant tout l'action des individus, et l'action des individus sur eux-mêmes<sup>9</sup>. Ces messages sont portés via : → des formules toutes faites reprises un peu partout, présentées sur des visuels apaisants ou motivants, scandées comme des slogans, répétées comme des mantras, érigées en vérités générales et censées servir de guide en toute situation.

→ des techniques et méthodes présentées comme simples, à portée de toutes et tous, et dont il suffit de suivre le mode d'emploi ou les étapes pour arriver aux résultats recherchés : c'est le « retrouver la confiance en soi en deux semaines », « s'affirmer en 3 étapes », « 10min par jour pour optimiser sa productivité », « 10 règles à suivre pour être heureux » ou autres « 5 conseils qui ont changé ma vie et peuvent changer la vôtre ».

→ la promesse de pouvoir tout surmonter, guérir ou transformer : il s'agit de « se libérer » des conflits familiaux et de la culpabilité, de « décoder les maladies », et de « vivre harmonieusement », « s'épanouir » et même « trouver prospérité et abondance »<sup>10</sup> au-delà des traumatismes ou des obligations économiques et sociales. Les méthodes de DP sont présentées comme pouvant s'appliquer à tout problème. → des récits personnels qui ne servent pas juste d'exemple, mais de preuve que le changement est possible, de modèle à suivre, et de légitimité donnée aux personnes consacrées coach ou guide spirituel. C'est la personne qui a eu une révélation après avoir survécu à un terrible accident de la route ; celle qui s'est presque retrouvée à la rue suite à un licenciement mais qui en a profité pour exploiter un nouveau talent et changer radicalement de voie professionnelle ; celle issue d'un milieu pauvre et violent qui termine à la tête d'une entreprise ; celle qui est passé d'anxieuse et dépressive chronique à personnalité solaire et énergique avec un optimisme à toute épreuve ; ou encore celle qui a « fait de son handicap une force ». Les récits personnels sont tous construits sur le même schéma narratif et s'appuient sur l'idée que l'expérience d'une souffrance ou d'une impasse a été une occasion pour l'individu de sortir de ses idées préconçues et de ses mauvaises habitudes et ainsi trouver la voie vers une vie meilleure en entamant une transformation intérieure. Ces récits personnels sont dénués de grille de lecture sociale et politique : seul compte l'individu au centre du récit, qui peut ainsi prétendre avoir trouvé une méthode ou des principes qui peuvent s'appliquer à n'importe qui.

Le discours du DP est centré sur l'individu, son intériorité, ses talents et forces à découvrir et déployer. Tout le vocabulaire tourne autour de la volonté et de notre possibilité de changer notre structure

9 Formule reprise de Nicolas Marquis, interviewé par Arte, documentaire « Le business du bonheur ».

10 Formules reprises du site internet de Lise Bourbeau, une des plus anciennes coach en développement personnel québécoise, mais qui se retrouvent aussi ailleurs.

mentale pour changer notre vie. Il n'existe plus aucune idée de destin, comme c'est le cas dans certaines religions, cultures ou époques dans lesquelles le DP va chercher pourtant un certain nombre de concepts et citations sorties de leur contexte. Le monde extérieur n'existe qu'en tant que vague entité limitante dont il faut s'extraire mentalement, ignorer en tant qu'obstacle. Même face au malheur, dans la plus tragique des situations, le DP enseigne que l'on a toujours le pouvoir de changer notre regard sur la situation<sup>11</sup>.

### 3.2. Ce que nous analysons : le déni des inégalités et des oppressions

Avec ces discours et mises en scène, le DP se situe dans le déni à la fois de la construction sociale de l'individu et des oppressions systémiques. Plus concrètement :

→ Les inégalités socio-économiques et les réalités matérielles sont passées sous silence. Le manque de moyens économiques est réduit à une circonstance personnelle, un manque d'ambition, de productivité ou un mauvais choix professionnel.

→ Appliquer les conseils de DP demande déjà du temps et des moyens, sans parler même du fait qu'il faut déjà être dans une situation relativement stable pour pouvoir envisager positivement le changement et la « prise de risque ».

→ Il n'est jamais fait mention des rapports de domination et du caractère systémique des discriminations. Le discours du DP présente toujours un individu contre le reste du monde, une société toxique dont il vaut mieux se distancier pour s'accomplir individuellement – comme si les violences systémiques n'existaient pas et ne nous impactaient pas dans tous les aspects de notre être. De même, le DP parle de répondre à telle personne, s'affirmer face à sa ou son chef-fe, mettre fin à une relation qui ne nous fait pas de bien, etc., sans considérer les rapports de pouvoir entre les individus.

→ Le DP efface les structures sociales et ignore les études de sociologie, pour parler avant tout de capacités cognitives individuelles, citer certaines sciences de manière détournée, ou faire appel à des « sagesses ancestrales ». Une partie du DP fait appel à des spiritualités et cultures non-occidentales et est dans le rejet de la science occidentale moderne ; une autre partie s'appuie sur des recherches scientifiques de psychologie et neurosciences, mais en en simplifiant les résultats et les isolant de leur contexte de recherche, ce qui donne l'impression que les résultats d'une étude sont une vérité générale applicable au monde réel. À côté de ça sont ignorées les multiples recherches en sciences sociales qui montrent bien l'impact à long terme sur la structure même du cerveau de l'insécurité

11 Encore Lise Bourbeau : « C'est toujours notre perception ou notre interprétation des faits qui cause notre souffrance et non ce que quelqu'un est ou fait. », citée par LAURENT Annabelle, « "Happycratie" : faut-il en finir avec le développement personnel ? », *Usbek & Rica*, 30 août 2018 : <https://bit.ly/3NqXnEJ>

économique, les processus de reproduction sociale dans nos sociétés qui se pensent égalitaires, ou encore les études qui ont démontré l'effet des oppressions systémiques sur les inégalités socio-économiques et sur la santé.

Ainsi, dans le DP, il ne s'agit plus seulement de se concentrer sur ce que l'on peut faire face à une situation difficile, ce qui est à notre portée de changer – ce qui est aussi la base de la thérapie cognitivo-comportementale, et qui n'est pas une mauvaise idée en soi –, mais de nier totalement la complexité des situations et le poids du contexte sur l'individu.

De même, les récits personnels qui portent ce mythe du mérite et du *self-made-man*<sup>12</sup> (ou de la *self-made-woman*) sont dépourvus de contexte et dépolitisés : le récit se concentre sur ce que la personne fait, et non sur ce qui se passe autour d'elle, en manipulant un langage assez flou autour des émotions et des processus mentaux, plutôt que de décrire des éléments concrets, matériels, temporels. Traduire ces récits en mode d'emploi ou les résumer sous un « si je l'ai fait, tu peux le faire aussi », c'est oublier : → les éléments structurels qui ont aidé la personne : en premier lieu, les ressources financières (qui permettent aussi de prendre le temps, d'obtenir une aide psychologique ou médicale, de « prendre des risques », etc.), la sécurité matérielle, la sécurité affective, l'état de santé, les positions de privilèges dans les systèmes d'oppression.

→ les éléments contextuels qui ont aidé la personne (bien étudiés en sociologie et psychologie), soit les éléments de « chance » et les liens sociaux.

→ les statistiques : c'est une extrême minorité de personnes qui peuvent « échapper à leur condition ». Les recherches en sciences sociales déconstruisent depuis des années la notion de mérite, la possibilité d'ascension sociale au sein de notre société<sup>13</sup>, et contestent même l'idée de paresse<sup>14</sup> et de manque de volonté de l'individu.

Enfin, le DP se concentre sur le psychologique (l'émotionnel, le cognitif, parfois le spirituel) sans parler du contexte autour, en prétendant que ce qui se passe dans notre cerveau et notre corps est sous notre contrôle, malléable sans limites, et sans lien avec l'environnement. Or les ressources psychologiques et émotionnelles que l'on a sont fortement déterminées en premier lieu *non pas* par la génétique, mais par les conditions dans lesquelles on a grandi, les conditions de vie matérielles dans lesquelles on vit, et les discriminations vécues. Cela ne signifie pas qu'il est impossible de guérir d'un traumatisme ou d'avoir une vie satisfaisante lorsque l'on a connu la pauvreté ou été

12 Littéralement « homme qui s'est fait soi-même » : cette expression venue des États-Unis désigne une personne dont le succès serait la conséquence de ses propres décisions et actions, plutôt que de circonstances extérieures.

13 Entre autres sources, voir : Marwen, « La grande imposture (sur la romantisation de l'ascension sociale) », blog *Lutte des classes*, 12 mars 2021 : <https://luttedesclasses.fr/2021/03/12/la-grande-imposture-sur-la-romantisation-de-lascension-sociale/>

14 PRICE Devon Ph.D., *Laziness does not exist*, Atria, 2021.

victime de violences : mais que nous ne partons pas tou-te-s du même point, et que les chemins ne sont pas tous aussi sinueux et escarpés. Or le discours du DP tend à effacer ou détourner les savoirs avérés à propos de l'impact long-terme sur la santé mentale et physique et la vie des individus des discriminations systémiques comme des mauvaises conditions de vie<sup>15</sup>. C'est ainsi que de nombreuses personnes souffrant de syndrome de stress post-traumatique (SSPT) sursautent et s'énervent automatiquement face au « ce qui ne te tue pas te rend plus fort » trop légèrement dit dans toute situation<sup>16</sup>. Elles savent que c'est tout simplement faux : le stress extrême enduré par le corps sous l'effet d'une mise en danger est toxique et impacte durablement, parfois irréversiblement, les capacités cognitives, émotionnelles, et les fonctions physiologiques du corps, si la victime n'est pas rapidement mise en sécurité et prise en charge. Le SSPT non-traité peut même être à l'origine du développement de maladies auto-immunes<sup>17</sup>.

### 3.3. Les conséquences : culpabilisation et isolement

Ce qui est présenté comme un choix, une possibilité, un espoir vendu par le DP, est en réalité une injonction : tu peux, donc tu dois. Ainsi, le DP met en concurrence et hiérarchise les individus : qui ne réussit pas n'a pas fait assez d'efforts, et qui ne fait pas d'efforts est un être humain de moindre valeur. En niant tout contexte inégalitaire, le DP entraîne le risque non seulement de **normaliser les inégalités socio-économiques**, mais de **les justifier par la responsabilité individuelle** : puisqu'il est possible de *choisir* d'être heureux et d'avoir du succès, si vous êtes pauvres, c'est que vous l'avez choisi.

« Le développement personnel porte une vision libérale qui accorde une grande importance à la responsabilité individuelle. Derrière l'affirmation selon laquelle absolument tout le monde a des ressources intérieures, que chacun-e peut s'en sortir, qu'il n'y a pas de traumatisme qui ne connaisse de résilience possible, il y a un message éminemment méritocratique : si tu ne t'en sors pas, c'est que tu n'as pas activé tes ressources intérieures, c'est que tu n'as pas assez travaillé sur toi. C'est une manière de justifier le fait que des inégalités persistent malgré l'égalité de principe avancée par les ouvrages de développement personnel. »<sup>18</sup>

Comme nous l'avons défini en première partie, l'individualisme n'est pas en soi négatif et un frein au progrès social et à la solidarité : mais ce qu'Eva Illouz nomme « la privatisation de la souffrance sociale », oui. Penser que chacun-e a les mêmes possibilités de changer sa situation, que si on veut on peut, qu'il ne faut pas se plaindre d'une situation puisqu'on peut la voir de manière positive, etc.,

15 Voir COTTIN Eva, « Liens entre précarité et souffrance psychique », *Analyse FPS*, 2021 : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2021/10/Analyse2021-liens-precarite-sante-mentale.pdf>

16 <https://twitter.com/drjenwolkin/status/1483506869293490185>

17 COTTIN Eva, « L'état de stress post-traumatique : en enjeu de santé publique et féministe mal connu », *Analyse FPS*, 2019, <https://www.soralia.be/analyse-2019-stress-post-traumatique/>

18 ANDRÉ Romain, entretien avec Nicolas Marquis, « Demande-toi..., *op.cit.*

ça empêche d'avoir de l'empathie pour autrui, de voir et comprendre les discriminations et injustices systémiques dont sont victimes d'autres personnes – et, en miroir, les privilèges que l'on a –, et de s'allier pour se soutenir et pour lutter politiquement.

En enjoignant les individus à se centrer sur eux-mêmes et leurs ressources émotionnelles internes pour régler leur situation propre, en leur faisant croire qu'il suffit de s'organiser mieux pour pouvoir gérer une vie simplement trop chargée, ou de s'affirmer pour pouvoir échapper à une relation abusive professionnelle ou intime, le DP dépolitise toute situation et décourage de chercher un soutien collectif, d'appliquer une lecture sociale et systémique à ce qu'on vit, et de s'engager pour le respect de nos droits. Ce discours est même directement *dangereux* dans certains cas, par exemple :

→ quand on souffre de troubles psychiques graves et ancrés : car non, la dépression, les troubles anxieux et les addictions, ou le stress post-traumatique ne se traitent pas simplement par la volonté. Le DP peut culpabiliser et isoler les individus et augmenter la gravité des symptômes et le risque de passage à l'acte ; et dans certains cas, le DP peut aussi enjoindre des personnes qui ont besoin d'une médication et/ou d'un soutien thérapeutique à s'en détourner.

→ pour les victimes de violences conjugales, ou de maltraitances dans un rapport de pouvoir inégal. Apprendre à mieux communiquer, exprimer les choses en « je » comme le préconise la communication non-violente, ne pas juger l'autre, exprimer ses besoins, etc. n'est pas applicable lorsque l'on se trouve en position de vulnérabilité dans un rapport de pouvoir. Dans une situation d'abus, la recherche de dialogue ou d'une médiation non seulement sont impuissantes à résoudre le conflit – qui n'est pas vraiment un conflit mais un abus d'une personne sur une autre – mais peuvent même augmenter la vulnérabilité de la victime et le pouvoir et la capacité d'emprise et de nuisance de l'abuseur<sup>19</sup>. De même, appuyer sur le fait que ce qui compte, c'est notre interprétation et ressenti des faits et pas les faits en soi, c'est prendre le risque de maintenir une victime d'abus psychologique dans la version de ses abuseurs<sup>20</sup>, ou de culpabiliser une personne victime de maltraitance, de viol ou de harcèlement. Marteler que ce n'est pas autrui et ses actes qui est responsable de ce qu'on ressent, c'est **dé-responsabiliser les auteurs de violences**, et empêcher les victimes de se reconnaître comme telles et de demander réparation. Et, en tous les cas, se concentrer sur la responsabilité individuelle, détachée de tout contexte social et politique, est **un frein à la révolte sociale**. La libération de la parole sur les violences sexistes et sexuelles, la difficulté de la période du post-partum<sup>21</sup>, l'inégale charge

19 D'HOOGHE Vanessa, « Médiation en cas de violences conjugales : "J'ai l'impression qu'on me pousse à abandonner mes droits" », Axelle, novembre 2020 : <https://www.axellemag.be/mediation-violences-conjugales-temoignage/>

20 Au regard du caractère systémique des violences faites aux femmes, qui sont des violences fondées sur le genre, nous n'utilisons volontairement pas l'écriture inclusive pour ce terme, vu que les abuseurs et auteurs de violences envers les femmes sont majoritairement des hommes.

21 Pour en savoir plus, voir COTTIN Eva, « Donner naissance, et après ? Les enjeux du tabou autour de la période du post-partum », Analyse FPS, 2020, <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2020/07/Analyse2020-post-partum.pdf>

mentale dans le couple hétérosexuel<sup>22</sup>, a bien mis ça en avant : il ne s'agit pas de problèmes isolés, individuels et personnels. Il ne s'agit pas d'abord de comme on voit ou on gère individuellement la situation : mais de ce que la société dicte, autorise, permet, soutient ou non. Or, cycle sans fin, le DP va même jusqu'à s'approprier des sujets d'abord exprimés en tant que problématiques politiques, collectives, systémiques : Par exemple, alors que la charge mentale des femmes, surtout dans les couples hétéros et avec enfants, a enfin attiré l'attention médiatique et pu être comprise et dénoncée par toutes les femmes qui en font l'expérience... le DP y a vu une opportunité de se faire de l'argent et d'ajouter une charge aux femmes, en proposant des livres, des guides, des séminaires, du coaching, pour que les femmes apprennent à s'organiser mieux, lâcher prise, et cesser d'être perfectionniste.

Un autre exemple, c'est le mouvement du *body-positivism*, qui était initialement un mouvement de revendication politique et radical, porté par des personnes grosses, racisées et handicapées, pour revendiquer l'acceptation et le traitement avec dignité de tous les corps *dans la société*. Ce mouvement et son vocabulaire ont été récupérés par les personnes les moins éloignées des normes, et récupérés par le champ du DP qui en a fait une injonction à s'aimer à se trouver belle-beau, et à le prouver – bien sûr, toujours de manière normée et qui implique un travail ainsi qu'un coût financier.

Le problème est ainsi toujours retourné et ramené à l'individuel par la logique du DP : le problème, ce n'est pas que les hommes ne font pas leur part du travail, que le travail domestique et émotionnel des femmes est invisibilisé et non-reconnu, ou qu'on pose toutes ces attentes sur le dos des femmes ; le problème, c'est que les femmes sont trop perfectionnistes et exigeantes, qu'elles s'organisent mal, ou qu'elles ne laissent pas leur conjoint faire sa part. Le problème, ce n'est pas que la société est discriminante et désigne certains corps comme inférieurs à d'autres : le problème, c'est que toi, individuellement, tu ne fais pas assez ou pas les bonnes choses pour t'accepter, t'aimer comme tu es, et te mettre en valeur.

✦ **En résumé** : sous prétexte de valoriser l'individu et de l'encourager à prendre sa vie en main, avoir confiance en lui, guérir des blessures, exploiter son potentiel, le DP :

- isole l'individu de son environnement, ce qui ne permet pas de bien comprendre tous les éléments de son parcours, sa situation et ses croyances.
- rend l'individu responsable des oppressions systémiques vécues, des violences subies, et de l'anxiété ressentie dans une situation de précarité.
- décourage l'engagement politique, la revendication de droits, la recherche de justice.

22 Pour en savoir plus, voir SAFUTA Anna, « Aider n'est pas partager : la charge mentale des femmes en couple hétérosexuel », Analyse FPS, 2017, <https://www.soralia.be/accueil/analyse-2017-aider-nest-pas-partager-la-charge-mentale-des-femmes-en-couple-heterosexuel/>.

Alors, est-ce que le but du développement personnel est vraiment de nous aider ? Ou bien de nourrir le capitalisme ?

## **4. UN MARCHÉ FRUCTUEUX ET UNE INJONCTION À LA PRODUCTIVITÉ : LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL AU SERVICE DU CAPITALISME**

### **4.1. Ce qu'on observe dans le DP : la recherche de productivité et de profit**

Tout d'abord, le développement personnel représente un marché, un commerce, dont le montant est difficile à quantifier. Les premiers « coaches » aux États-Unis, qui ont fait du développement personnel, de la psychologie positive et du récit de leur parcours personnel leur métier, parlaient en priorité de réussite professionnelle et ont pu considérablement s'enrichir grâce à leur nouvelle profession. Les services eux-mêmes des coaches en développement personnel représentent des coûts importants, voire exorbitants. Anthony Robbins, qui a commencé à connaître le succès dans cette voie dans les années 1990, propose des séminaires de motivation dont le coût pour une semaine peut s'élever à 8000\$. Les coûts sont justifiés et encouragés comme étant la preuve que l'on investit sur soi-même et que l'on fait appel à de vrai·e·s expert·e·s.

Ensuite, les objectifs et principes même du DP collent avec l'esprit capitaliste : il s'agit de s'améliorer sans cesse, de « s'optimiser », dans le but d'être plus productive·if. Les théories de la psychologie positive ont directement été appliquées, dès la fin des années 1990 aux États-Unis, dans le management des équipes en entreprises dans le but d'améliorer leur compétitivité sur le marché, puisqu'il a été observé qu'un·e employé·e heureuse·eux est un·e employé·e plus productive·if. Aujourd'hui, ce sont les entreprises en Europe qui adoptent de plus en plus les techniques de management développées aux États-Unis, en mettant en avant leur souci du bien-être mental et physique des employé·e·s comme garantie de leur bonne gestion des équipes et de leur moralité (ce que l'on nomme la *wellness culture*).

Dans le type de DP qui penche plutôt du côté bien-être, spiritualité, exploration et expression de soi, on ne parle pas directement de résultats professionnels, mais il ne s'agit au final pas d'un autre message : il faut découvrir et exploiter toutes nos potentialités. Il faut explorer d'autres chemins. Il faut avoir une vie plus belle, plus sereine, plus enrichissante, plus épanouissante. La vie elle-même devient un produit à parfaire et rentabiliser : une vie qui *vaut la peine d'être vécue*. Les obstacles, les

tragédies, les accidents, la douleur, la souffrance, doivent non seulement être *surmonté-e-s* – au plus vite – mais être rendu-e-s *utiles*. Le vocabulaire de la résilience est même passé dans la bouche des responsables politiques, prompt-e-s à enjoindre la population à dépasser les obstacles globaux qui impactent leur vie (crise économique, crise climatique) et en tirer des leçons positives. On retrouve aussi ces mêmes idées dans les politiques d'« activation » des personnes au chômage et dans les séances de « coaching de groupe » auxquelles elles doivent assister : il ne faut pas mentionner la crise ni même utiliser le mot chômage, mais dire que l'on est « à la recherche de nouvelles opportunités » et présenter notre période d'inactivité de manière positive, quelle que soit la manière dont on la vit réellement.

## **4.2. Ce que nous analysons : brouillage des catégories et mise en concurrence des individus**

Le fait que le DP soit un marché aussi juteux pose bien entendu déjà question, puisqu'il reproduit des inégalités (dans l'accès à des services comme dans la production de nouvelles personnes exagérément riches) et se prête à toutes sortes de dérives : abus émotionnels ; vente de produits et services au mieux inefficaces, au pire dangereux ; dérives sectaires... Le but est-il vraiment d'aider d'autres personnes et de viser le progrès social ? Ou de s'enrichir individuellement et, en tant qu'entreprises et politiques qui font appel à ce genre de services, de se déresponsabiliser ? On l'a vu, ce que le DP promeut et promet, c'est de nous rendre plus productives et productifs, concentré-e-s, disponibles... pour le travail. Pas besoin de beaucoup interpréter pour voir que le résultat est de nous rendre plus conciliant-e-s par rapport aux contraintes du monde capitaliste.

L'intégration du DP et de la *wellness culture* dans le monde de l'entreprise effectue un brouillage des catégories (entre privé et professionnel, travail et loisir, hiérarchie et amitiés) et aboutit à une situation de servitude volontaire. Bien plus efficace que la contrainte externe, il s'agit de mettre en place une contrainte interne en amenant l'employé-e à s'identifier à son travail, et à effacer le rapport de pouvoir patron-ne / employé-e en lui faisant croire qu'elle/il sert ses propres intérêts en premier lieu. Le travail doit devenir le lieu de l'épanouissement personnel, pour ne pas dire ce qu'il est réellement avant tout : une nécessité pour pouvoir survivre, une obligation de gagner de l'argent dans ce système. Lorsqu'un-e travailleuse-ur met un tel investissement émotionnel, moral et identitaire dans sa fonction, il lui devient plus difficile de s'en détacher, et donc de repérer le surplus de tâches et d'heures, les dysfonctionnements de l'équipe, la pression subie par la hiérarchie, les droits non-respectés au travail (pauses et temps de récupération, espace et matériel, séparation vie privée / vie professionnelle, juste rémunération, etc.). Certaines entreprises qui affichent ces préoccupations superficielles pour le bien-être des employé-e-s, promeuvent culture de l'entreprise, coaching

motivationnel, team-building, ne le font pas par réel souci humain. Non seulement l'entreprise attend un retour sur investissement (il ne s'agit pas de se sentir mieux pour se sentir mieux, mais d'être plus compétitif, efficient et résistant au stress), mais elle se sert de sa politique de « bien-être au travail » pour étouffer toute contestation et renvoyer à la responsabilité individuelle toute manifestation d'épuisement ou mal-être.

De même, l'intérêt de l'État pour la mesure du « bonheur » et de « l'épanouissement » des populations, et l'introduction d'idées issues de la psychologie positive et du développement personnel en politique, a été principalement le fait de gouvernements de droite – en Europe par exemple, David Cameron au Royaume-Uni, Nicolas Sarkozy en France<sup>23</sup>. Aujourd'hui, si certain·e·s responsables d'État insistent sur des notions comme la résilience face aux catastrophes climatiques, c'est moins par réelle volonté d'encourager et d'accompagner les populations dans des transitions difficiles que pour se déresponsabiliser tout en conservant une image sympathique. Ces discours sont tenus par les personnes au pouvoir, chef·fe·s d'entreprise ou chef·fe·s d'État, donc les personnes qui auraient *le pouvoir de changer les conditions d'existence qui nous mettent en souffrance*. C'est une tentative consciente de brouillage des catégories : prétendre que l'on est tou·te·s dans le même bateau, alors qu'ils subissent de moindres conséquences des catastrophes, voire profitent des catastrophes, ET ont davantage de responsabilités dans l'avènement de ces catastrophes. Même lorsqu'il s'agit de parler bien-être, épanouissement et recherche du bonheur, **le développement personnel est, en soi, une forme d'injonction au travail**, et donc une glorification de la mentalité capitaliste : il n'existe rien qui ne puisse être réglé par le travail sur soi, et puisqu'on peut y travailler, on doit. Le fait de pratiquer le DP, de tendre vers ces méthodes et philosophies, sert de marqueur de supériorité morale dans une société régie par les valeurs capitalistes. Nicolas Marquis analyse ça comme un nouveau système de distinction, dans une société qui n'a en théorie plus de classes et de castes :

« Le développement personnel, tel qu'il est utilisé [...], est non seulement un moyen pour aller mieux, mais aussi pour *raconter qu'on va mieux, pour se distinguer*. On ne peut ignorer les effets de légitimité et d'exclusion que cela produit. »<sup>24</sup>

### 4.3. Les conséquences : burnout et affaiblissement des droits et des mesures sociales

Au travail, le risque de burnout est démultiplié ; et en même temps, le burnout est encore souvent vu par les employeur·euses comme un problème personnel. Dans une entreprise qui exige de ses employé·e·s des performances intenable, le recours constant au DP et aux discours motivationnels

23 Voir ILLOUZ Eva et CABANAS Edgar, *Happycratie*, Premier Parallèle, 2018.

24 ANDRÉ Romain, entretien avec Nicolas Marquis, « Demande-toi... *op.cit.*

est une forme de manipulation émotionnelle qui entraîne des dommages psychologiques à long terme. Ce cadre mis en place, qui prétend faire attention au bien-être des employé-e-s, qui fait de la bonne santé un devoir moral, et qui ne propose que des solutions individuelles, sape toute possibilité de révolte. À un niveau général aussi, « c'est la construction collective même d'un changement sociopolitique qui se trouve sérieusement limitée », écrit Eva Illouz<sup>25</sup>. En effet, « l'idée-clé [du DP] est que c'est par le travail sur soi qu'on arrive à surmonter tous les problèmes économiques. [...] Nous devenons responsables de notre destinée économique par le bon management de notre psyché, ce qui veut dire aussi que les destitués n'ont finalement à s'en prendre qu'à eux-mêmes, puisqu'il y a des instruments, des techniques, pour être toujours les vainqueurs. » Ainsi le DP soutient une hiérarchisation des individus selon des idéaux validistes<sup>26</sup>, et permet une déresponsabilisation de l'État, des entreprises et du collectif. Pour Eva Illouz, le DP est « l'idéologie rêvée du néolibéralisme, puisque lui-même repose sur l'idée que c'est aux individus de faire le travail fait auparavant par l'État ». Si nous avons en Belgique ou en France une tradition d'État social fort, nous pouvons constater que les crises fragilisent les droits sociaux, et que de plus en plus de responsables politiques, pas seulement de droite, font appel à ces discours entrepreneuriaux imprégnés de psychologie positive et de développement personnel. Cette évolution des discours et des pratiques doit alerter les milieux militants. Pour Thierry Rhibault<sup>27</sup>, parler de résilience<sup>28</sup>, c'est forcer à « consentir au désastre » au lieu d'y faire face, de le prévenir, ou de parler de ce qui a permis le désastre. Pour les entreprises, c'est éviter de fournir des efforts pour la prévention du stress<sup>29</sup>. Pour les responsables politiques, c'est aussi justifier une inaction étatique – face, par exemple, au changement climatique, aux violences sexistes, ou à l'étendue de la pauvreté et du sans-abrisme. Or parler de résilience, c'est une violence supplémentaire directe pour les personnes qui vivent des « vies invivables » selon l'expression de Judith Butler, c'est-à-dire qui n'ont objectivement pas des conditions de vie qui permettent de se (re)construire : « Si nous affirmons que tous les humains sont résilients, ou si nous encensons la résilience, cela implique que ceux qui n'en font pas la démonstration, manqueraient de vertu morale, ou d'esprit d'entreprise. **Beaucoup de gens se trouvent dans une situation où leur vie est brisée, sans réparation possible.** Et l'idée de « résilience » est comme une plaisanterie cruelle, un jargon néolibéral

25 LAURENT Annabelle, entretien avec Eva Illouz, « Le développement personnel, c'est l'idéologie rêvée du néolibéralisme », *Usbek & Rica*, 13 octobre 2019 : <https://bit.ly/3NmHr6y>

26 Le validisme désigne l'oppression systémique, et les discriminations et violences qui en découlent, à l'encontre des personnes handicapées. Le validisme est indissociablement lié au capitalisme et se base sur l'idée que la valeur d'un être humain dépend de sa productivité et son autonomie telles que définies au sein du système capitaliste moderne.

27 Auteur de *Contre la résilience*.

28 La résilience désigne la capacité à rebondir, résister, et se réparer après un choc ou une épreuve (que ce soit en tant qu'individu suite à des difficultés ou traumatismes, en tant que communauté, ou pour un environnement naturel).

29 BRADLEY Kate, *Résistance, pas résilience: approches de la classe dirigeante et approches radicales de la santé mentale*, 2018, traduction de l'anglais : <https://bit.ly/3zA8vJE>

qui sert à finalement nier à quel point il est invivable d'être apatride, pauvre, ou sans logement, d'être incarcéré ou détenu sans espoir de sursis. »<sup>30</sup>

Par ailleurs, l'injonction à non seulement « dépasser » la souffrance mais aussi la rendre utile est une injonction profondément validiste : c'est la double peine pour les personnes en souffrance, et ça renforce la marginalisation des personnes qui ne sont pas en capacité de se conformer à ce modèle, de suivre ce rythme, d'exister sur le marché du travail. Dans un court-métrage intitulé *Ce qui ne nous tue pas*<sup>31</sup>, Alexandra Mignien dénonce l'injonction à la résilience, l'esthétisation des traumatismes, l'idée reçue que la créativité est boostée par la souffrance, et l'objectification des personnes marquées psychologiquement et physiquement – on encense leur existence ou on a pitié, mais en tous les cas, on les réduit à une expérience, on les définit à leur place, et elles restent quoiqu'il en soit exclues et abandonnées de la société. Contre la tendance à vouloir rendre les accidents de vie et violences vécues utiles, fondatrices de notre identité et notre force, voire belles, Alexandra Mignien rappelle : il y a des personnes qui ne guérissent pas de leurs traumatismes ; il n'y a souvent pas de beauté dans « ce qui ne nous tue pas » ; « ce qui ne nous tue pas » nous fragilise tout de même, nous coûte du temps, de l'énergie, de l'argent, nous prive d'années de bonheur, nous isole, et, parfois, nous tue quand même mais plus lentement.

Enfin, le fait de transformer le bien-être, le soin de soi et le bonheur en marché, en travail et en injonction crée de nouveaux problèmes, une nouvelle charge mentale, une nouvelle anxiété, et une couche de culpabilisation supplémentaire pour les personnes qui n'y arrivent pas (non seulement elles souffrent, mais en plus elles ne correspondent pas à l'idéal d'une vie heureuse et épanouie).

 **En résumé** : tout en tenant un discours qui valorise les ressources psychologiques et prône le détachement de l'argent et des biens matériels, le développement personnel :

- est un marché, qui coûte à ses consommatrices-teurs et rapporte énormément à tous ses autrices-teurs, coach, influenceuses-eurs, etc.
- est tourné vers un idéal de productivité et d'utilité au service du système capitaliste, et fait de tout un produit qui doit être optimisé et publicisé, même notre manière de nous reposer ou nos moments de joie.
- est utilisé et manipulé par certaines entreprises et certain·e·s responsables politiques afin de rendre les employé·e·s et les populations dociles et de déresponsabiliser des conséquences de leur mauvaise gestion.

30 Notion de « vie invivable » qu'on est forcé·e de vivre : <https://www.lecho.be/culture/general/jduith-butler-l-idee-de-resilience-est-une-plaisanterie-cruelle-un-jargon-neoliberal/10312896.html> nous soulignons.

31 <https://www.youtube.com/watch?v=jRJgAl3tvg0>, 21 septembre 2020.

Nous le verrons en dernière partie, il ne s'agit pas de dire qu'il ne faut pas promouvoir le soin et l'attention au bien-être émotionnel et physique, ni qu'il est mal de s'intéresser au niveau de satisfaction des populations ou d'introduire des enseignements de gestion des émotions à l'école. Plus que ce qui est fait, tout dépend de dans quel but et dans quel cadre c'est fait. Finalement, le problème du développement personnel, c'est aussi qu'il part d'un certain point de vue formé par les normes sociales dominantes – et qui entend bien les maintenir.

## 5. SORTIR DU MOULE, MAIS PAS TROP : LE DP COMME OUTIL DE CONTRÔLE SOCIAL ET DE RENFORCEMENT DES NORMES

### 5.1. Le renforcement des normes de genre et l'empowerment des hommes

Il existe tout un courant de développement personnel qui analyse les problèmes individuels et les conflits interpersonnels au prisme de la « guerre des sexes ». Sur le modèle du best-seller de John Gray, *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus* (1992), ce courant s'appuie sur l'idée que les hommes et les femmes (évidemment, pas de nuances) ont un psychisme fondamentalement différent, ce qui amène à des conflits au sein du couple (hétéro) et dans la société. Les conseils prodigués enjoignent à reconnaître et accepter ces différences pour résoudre les conflits, et trouver la force dans la complémentarité. Toute cette littérature, comme les premières psychothérapies – en particulier la psychanalyse –, vise à **rétablir l'ordre social sexiste** en enseignant aux femmes qu'elles sont responsables de leur malheur en cherchant à échapper à leur condition, qu'elles doivent chercher satisfaction dans le rôle qui leur est assigné, et que le bonheur ne peut exister que par l'acceptation de leur condition de femme.

On y apprend, par exemple, que le plaisir de « la » femme est (par essence) de faire plaisir aux autres, avant soi-même. Que l'homme est naturellement taiseux et peu attentif aux autres. Ou encore qu'il ne faut pas contredire un homme, qui risque d'être insécurisé et de se montrer désagréable.<sup>32</sup>Ces discours et ouvrages n'ont pas cessé d'être publiés et d'être populaires ! Ils sont même utilisés par des thérapeutes. Dans son analyse sur le bonheur, Roger Herla reprend les réflexions de l'universitaire Sara Ahmed<sup>33</sup> qui étudie les attentes sociales liées à notre genre, en général, comme « des scripts de genre qui nous disent comment agir pour être **un homme ou une**

32 Pour une analyse de la littérature de développement personnel à destination des couples hétérosexuels et de la psychologie évolutionniste (sexiste), voir les nombreux travaux d'Irène Jonas.

33 Pour aller plus loin, voir notamment *The Cultural Politics of Emotion* (La politique culturelle des émotions) et *The Promise of Happiness* (La promesse du bonheur), ouvrage auquel il est ici fait référence.

**femme heureuse.eux** ». Ces scripts de genre, conclut-il, « sont donc des scripts du bonheur : correspondre au mieux aux idéaux socialement associés à notre sexe est censé nous mener au bonheur »<sup>34</sup>. Ces normes de genre réaffirmées se retrouvent aussi dans des contenus moins ouvertement sexistes : dans le DP qui prétend aider les femmes à gérer leur couple, la parentalité, leur forme physique, leur frustration ; dans les contenus pas spécifiquement destinés aux femmes mais majoritairement consommés par celles-ci (qui s'intéresse à la nutrition, au zéro-déchet<sup>35</sup>, aux méthodes de rangement de Marie Kondo ?) ; chez les coachs qui revendiquent le fait de s'adresser à un public féminin dans une idée féministe de « *girl power* » et d'« *empowerment* »<sup>36</sup>, ou leur apprendre à avoir confiance en soi et s'affirmer ; et dans les contenus à caractère plus spirituel ou ésotérique qui défendent une certaine « puissance féminine » naturelle (donc essentialisante<sup>37</sup>). Il ne s'agit pas de condamner le goût pour ces thématiques ou de nier le potentiel d'empuancement et d'émancipation que ces lectures ou conseils peuvent représenter pour certaines femmes. Mais attention, consommés sans lecture critique et sans remise en contexte politique, ces courants et pratiques de DP risquent : → d'ajouter à la charge mentale des femmes et de rigidifier les catégories de genre, en les rendant responsables individuellement de réparer ce que la société sexiste a créé (le manque de confiance en soi, les inégalités salariales, la charge majeure du foyer, etc.).

→ de renforcer d'autres formes de domination : les femmes font ce qu'elles peuvent dans le système sexiste et capitaliste pour exister et gagner de l'argent – mais on peut quand même souligner que les entrepreneuses et influenceuses qui rencontrent du succès et le vendent comme ne le devant qu'à elles-mêmes et à leur travail sur elles s'appuient sur des biais classistes, racistes et validistes et reproduisent de nombreuses oppressions, voire même le sexisme<sup>38</sup>. L'adhésion à des idées essentialisantes de la féminité quant à elle nie l'existence de personnes transgenres et non-binaires<sup>39</sup>, renforce les violences envers les femmes transgenres, exclut un bon nombre d'autres femmes qui ne se retrouvent pas dans ces conceptions, et entrave le combat politique. De manière générale, de nombreux critiques du champ du DP ont noté ce que les modèles de bonheur, d'épanouissement et de réussite ont de codé et normatif : « le bonheur serait donc une affaire de normalité », note Roger

34 HERRLA Roger, « En quoi le bonheur est-il un piège ? *op.cit.* N.B., c'est nous qui soulignons ici le passage mis en avant.

35 Voir LAHAYE Laudine, « Zéro-déchet et zéro-sexisme : même combat ? », *Analyse FPS*, 2019 : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2019/08/Analyse2019-zero-dechet-zero-sexisme.pdf>

36 *L'empowerment*, désigne le développement de davantage de pouvoir d'action et d'autonomie chez des individus et des groupes qui font face à des conditions sociales qui les défavorise.

37 L'essentialisation est le fait de réduire un individu à une seule de ses dimensions. Plus particulièrement, ici, il s'agit d'une réduction de la personne assignée femme à la naissance (en raison de ses caractéristiques génitales) à ce seul « sexe », qui déterminerait « par nature » le caractère, les qualités, les capacités de la personne.

38 Voir toutes les dénonciations de la figure de la « *girlboss* », soit des femmes influentes qui tiennent en surface un discours dit féministe mais très individualiste, et qui appuient leur succès sur l'exploitation d'autres femmes moins privilégiées qu'elles.

39 Voir COTTIN Eva, « LGBTQIA quoi ? Quels mots pour parler de sexes et de genres, pour quelles réalités et quels enjeux ? », *Analyse FPS*, 2019 : <https://bit.ly/3Lu4EV6>

Herla dans son analyse sur le bonheur. « Il serait ce qui arrive quand on agit conformément aux normes dominantes »<sup>40</sup>.

Enfin, encourager à s'affirmer davantage et se centrer sur soi peut contribuer à renforcer la place dominante des personnes qui bénéficient déjà de privilèges – ici, les hommes cisgenres<sup>41</sup>. On le voit dans tout un courant du développement personnel qui s'adresse théoriquement à tou-te-s mais défend comme supérieures des valeurs traditionnellement « masculines » et agressives : toute la rhétorique des *winners / losers* (gagnants / perdants), de combat, de domination, que nous avons analysé dans les parties précédentes de cette étude. Ainsi que dans ces nombreux écrits qui s'adressent spécifiquement aux hommes qui ressentent une « crise de la masculinité », ou qui veulent améliorer leurs capacités de séduction, avec le courant des « pickup artists »<sup>42</sup> : les conseils prodigués sont ici des guides pour apprendre à manipuler et abuser de potentielles partenaires. Même les hommes qui s'emparent du DP pour dénoncer les effets de la masculinité toxique et du culte de la virilité, en revendiquant l'importance des émotions voire en parlant de la « part féminine » de leur personnalité, et en en discutant entre eux, représentent un danger. Le risque de renforcer les structures sexistes et le pouvoir des hommes est moins évident dans ces cas-là, mais il a été observé et étudié par de nombreuses féministes. En effet, sans réflexion sur le système patriarcal et les privilèges dont les hommes bénéficient au sein de ce système, cette « amélioration de soi » peut vite se transformer en outil de pouvoir supplémentaire<sup>43</sup>, autant directement (être encensé et célébré par les femmes, pouvoir agresser et abuser de manière moins facilement condamnable, être mieux considéré ou rémunéré pour des tâches et compétences qui sont encore dévalorisés quand déployées par des femmes) qu'indirectement (prendre le féminisme comme ennemi qui « oublie » les hommes au lieu de s'en prendre au patriarcat, ou se dire que montrer des émotions en tant qu'homme est un engagement anti-sexiste en soi et contribuer à augmenter la charge émotionnelle des femmes). Comme le résume le Collectif Stop Masculinisme dans son ouvrage de référence sur ces mouvements : « Quand il s'agit d'aborder le vécu des hommes en ce qu'il peut avoir de douloureux, de conflictuel ou de difficile à vivre, on trouve des candidats. Par contre, dès qu'il est question de remettre en cause ses comportements vis-à-vis des femmes et de questionner sa place d'homme dans la société et les privilèges qui lui sont attachés, il n'y a plus personne. [...] Au final, la non-mixité masculine sert le plus souvent le projet d'améliorer le confort psychologique de ces hommes et de

40 HERLA Roger, « En quoi le bonheur est-il un piège? op.cit.

41 Est cisgenre qui se sent en accord avec le genre assigné à la naissance – contrairement aux personnes transgenres.

42 Voir là-dessus notamment les travaux de Mélanie Gourarier, par exemple cet entretien : <https://www.cairn.info/revue-chimeres-2017-2-page-175.htm>

43 Voir l'ouvrage collectif *Contre le masculinisme*, ainsi que le concept de « disempowerment » apporté par Francis Dupuis-Deri : [https://redtac.org/possibles/files/2014/07/vol38\\_no1\\_s1p1\\_Deri.pdf](https://redtac.org/possibles/files/2014/07/vol38_no1_s1p1_Deri.pdf)

renforcer la solidarité entre dominants. »<sup>44</sup>C'est que ces discours partent du postulat que les hommes sont « privés » de certains avantages réservés aux femmes – exprimer leurs émotions, montrer de la vulnérabilité, prendre soin de soi, être coquet·te, etc. – et se considèrent ainsi lésés au même titre que les femmes, voire encouragent à nourrir un ressentiment envers les femmes et les mouvements féministes. C'est oublier que c'est le patriarcat – système en faveur des hommes – qui a institué ces valeurs et ces hiérarchies, assigné certains domaines, goûts et activités aux femmes, tout en les dévalorisant pour ça. Dans son *Guide viril de développement personnel à l'usage des hommes*, l'américain David H. Wagner pose sans analyse ni données factuelles le constat que « les dernières décennies ont vu, c'est un fait, une vraie révolution dans le domaine du développement personnel. Mais cette révolution, nous les hommes, nous n'en avons pas bénéficié »<sup>45</sup>. Or, s'il est vrai que les livres de développement personnel sont davantage consommés par des femmes et leur sont adressés, le marché a été initié aux États-Unis par des hommes, et il est fort à parier que les hommes en tirent de bien plus grands profits. Quoiqu'il en soit, le fait que davantage de femmes cherchent des solutions aux problèmes qui se présentent à elles et cherchent à se remettre en question est en réalité **un double signe de l'oppression sexiste** : le système leur impose davantage d'obstacles, de blessures et d'insatisfaction ; et l'éducation genrée les pousse à se remettre d'abord elles-mêmes en question ainsi qu'à porter la charge émotionnelle des relations humaines. Et au final, le livre de David H. Wagner (et beaucoup d'autres du même genre qui n'ont heureusement pas été traduits en français) ne fait que reprendre tous les classiques du développement personnel courant (traces de spiritualités orientales dévoyées, écoute de ses émotions et affirmation de sa personnalité), mais emballé dans une couverture de livre noire aux polices d'écriture massives, et saupoudré d'expressions telles que « essence masculine », « homme vrai », « maîtriser son énergie masculine » et « (re)trouver sa virilité profonde ». Le but de son livre est d'« aider les hommes à se sentir forts et libres » et « assumer le masculin en eux et découvrir la beauté d'une vie d'homme – parce que ça peut être génial » : à lire, on croirait que les hommes (cisgenres et hétéros bien sûr, d'ailleurs un chapitre s'appelle « Avec Elle ») sont les grands oubliés et maltraités du système. Nous verrons dans la dernière partie comment toutes ces initiatives *pourraient* en effet servir les luttes antisexistes et le démantèlement du patriarcat... si elles étaient pensées et appliquées d'une autre manière.

## 5.2. L'appropriation culturelle

On a vu que le développement personnel se caractérise aussi par son côté composite, sa tendance à agréger des morceaux de cultures et sciences diverses. Ce caractère « fourre-tout », simpliste et

44 *Contre le masculinisme*, p. 65.

45 WAGNER David H., *Guide viril de développement personnel à l'usage des hommes*, éditions Eyrolles, 2018 (version originale : 2015).

pratique, est une caractéristique du DP facilement critiquée par les intellectuel·le·s. Beaucoup de critiques sont prompt·e·s à dénoncer ce que ce processus a d'appauvrissant culturellement et intellectuellement, y voir une preuve du manque de sérieux et de crédibilité du domaine, critiquer la spiritualité du DP comme « religion de la mondialisation »<sup>46</sup> ou encore déplorer l'uniformisation des désirs et des objectifs de chacun·e qu'ils perçoivent comme un « abêtissement ». Elles-ils jugent par là le DP sur un plan moral, intellectuel ou scientifique, mais manquent d'en relever le problème **politique** : il s'agit d'appropriation culturelle, ce qui est une pérennisation et reproduction du processus de colonisation<sup>47</sup>. L'appropriation culturelle, procédé condamnable dans une perspective antiraciste, ce n'est pas seulement utiliser hors-contexte des éléments d'une autre culture<sup>48</sup> : ça pourrait alors être un simple emprunt ou échange culturel, processus normaux qui ont lieu avec les mouvements et mélanges de population et la proximité des cultures. Dans le cas de l'appropriation culturelle, la circulation d'un élément, matériel ou immatériel, concret ou symbolique, s'inscrit dans un contexte de domination. C'est une culture dominante qui emprunte des éléments d'une culture dominée généralement en la déformant, en la désacralisant, en la détournant, et en en retirant un surplus de pouvoir, tandis que les mêmes éléments utilisés par les membres de la communauté à laquelle ils appartiennent sont sources de discrimination et de stigma<sup>49</sup>. Dans le développement personnel, les éléments d'autres cultures et spiritualités sont tirés de leur contexte et utilisés sans considération pour leur sens et leur histoire par des personnes qui ne connaissent pas ce contexte et qui appartiennent à des groupes sociaux dominants. Ces éléments sont utilisés de manière cosmétique, parce qu'ils ajoutent de l'attrait à la mise en scène du DP pour les Occidentaux, en raison des valeurs réductrices attribuées à ce qui vient d'« ailleurs », de peuples et histoires desquels on ne connaît pas grand-chose d'autre que les préjugés formés depuis un regard occidental colonialiste : c'est telle pratique « ancestrale », telle « sagesse d'un peuple », ou encore tel aliment aux super-pouvoirs. Même parler de développement personnel, considérer les émotions, le deuil, la colère, l'évolution, comme des phénomènes individuels, est un non-sens absolu pour des cultures qui ne sont pas individualistes et conçoivent autrement tout un tas de concepts que la psychologie et sociologie

46 JOBARD Thierry, Contre le développement personnel, p. 68.

47 Une part de la colonisation a été d'imposer nos catégories et concepts occidentaux aux peuples colonisés. Avant de parler d'appropriation culturelle, on parlait d'ailleurs de « colonialisme culturel », voir : « Eric Fassin : "L'appropriation culturelle, c'est lorsqu'un emprunt entre les cultures s'inscrit dans un contexte de domination" », Le Monde, 2 novembre 2018 : <https://bit.ly/2KBOhOH>

48 GILLET Julie, « Ma culture n'est pas un déguisement », analyse FPS, 2019 : <https://bit.ly/3L92QiT>

49 « Le concept d'appropriation culturelle décrit l'usage, par les membres d'une culture dominante, d'éléments culturels produits par les membres d'une culture dominée. Les éléments empruntés sont dépouillés, vidés de leur sens originel et réduits à leur valeur esthétique et folklorique. Les rapports entre les deux cultures ne sont pas égalitaires, entre elles s'exercent des logiques d'oppression et de domination qui trouvent leurs origines dans l'esclavage et la colonisation. La culture qui fait l'objet d'appropriation culturelle subit une domination au niveau culturel, économique et social par la culture dominante depuis des siècles. » <https://www.femmes-plurielles.be/lappropriation-culturelle-une-oppression-qui-ne-dit-pas-son-nom/>

occidentales modernes ont trop rapidement considérés comme universels<sup>50</sup>. Ainsi, alors même que les spiritualités, repères, pratiques... de telle ou telle civilisation ont été dévalorisés, parfois condamnés et activement réprimés par la colonisation blanche qui a imposé ses valeurs, structures et religions, l'appropriation et le « blanchiment » d'éléments de ces cultures permettent l'enrichissement de personnes blanches descendantes de colons et ajoute à leur sentiment de supériorité morale. Cela continue aussi à priver les personnes issues de la culture spoliée de leur vocabulaire, de leur histoire et de leurs ressources (par exemple par l'augmentation du coût de denrées et matières subitement devenues populaires dans la culture bien-être, le coût et le détournement excluant des pratiques de yoga, etc.).

### 5.3. « un Soi singulier... adapté aux scripts dominants »<sup>51</sup>

Les discours de surface du DP donnent l'impression d'être émancipateurs, prétendent encourager l'individu à « être soi » et « être authentique », poussent à sortir des sentiers battus et aller à contre-courant de la société... mais au final, toute la culture du DP ne fait que renforcer les normes, les structures, les chemins pré-tracés et les cases. L'originalité et l'authenticité prônées ne sont possibles que pour des personnes dont le fonctionnement, l'apparence physique, les capacités et les aspirations correspondent tout de même à ce que la société attend.

La mise en scène du DP et ses discours servent à rassurer et flatter l'individu qui a besoin qu'on le reconnaisse, le distingue et lui prête de l'attention, mais cette attention est en réalité conditionnelle à la capacité à se plier malgré tout aux règles et aux normes. Tout comme les coachs en entreprise et les *chief happiness officer* (« responsable du bonheur » en entreprise) donnent l'impression de se soucier de chaque individu unique et différent, mais ne cherchent finalement qu'à assurer la cohésion du groupe. Le but final, on l'a vu, est d'amener à une identification personnelle à l'entreprise afin de contrer tout risque de rébellion, et au final de forcer les individus dans un même moule destiné à produire des « individus gouvernables » et opérer « une mise en conformité des individus »<sup>52</sup>. Le « vrai soi » d'une personne n'est valorisé et encouragé dans le DP que dans la mesure où il permet de tout de même trouver une place dans la société telle qu'elle est, de s'ajuster aux contraintes contextuelles qui, elles, ne sont jamais remises en question. Il suffit d'être une personne grosse, neuroatypique, handicapée, queer, noire, ou qui se couvre les cheveux pour des raisons religieuses, pour se rendre compte que notre réel « soi-même » n'est pas vraiment souhaité. La pression à la performance et à

50 MAILHOT Terese, « Le développement personnel ne suffit pas pour les femmes autochtones », *ZinZin Zine*, 2017, traduction de l'anglais : <https://bit.ly/3SZegHM>

51 Formule reprise de HERLA Roger, « En quoi le bonheur est-il un piège ? *op.cit.*

52 Selon les mots d'Helen Stevens, citée par Roger Herla, *ibid.*

l'optimisation de soi et de ses compétences, les idéaux de bonheur et d'épanouissement tels que présentés par le DP, la culture d'entreprise, les conseils sur l'amour et les relations amoureuses et familiales... sont des discours et pratiques qui excluent de fait la plupart des personnes les plus marginalisées par les normes, en particulier les personnes handicapées et/ou neuroatypiques, et les personnes queers. De même, il est intéressant de noter que la résilience, en psychologie, désigne la capacité à vivre et se développer **de manière socialement acceptable**, malgré des traumatismes et conditions défavorables au développement. Ce qui intéresse ici, ce n'est pas réellement que l'individu trouve un équilibre et une satisfaction de vie, mais qu'il se reconstruise de manière à pouvoir s'insérer dans la société. Certaines personnes minorisées cherchent à redéfinir la notion de résilience et témoignent que les stratégies d'adaptation et de réparation justes et bonnes pour elles peuvent diverger des attentes sociétales<sup>53</sup>. Parfois, ce que les personnes elles-mêmes perçoivent comme leur réparation et leur résilience est justement condamné et/ou pathologisé en regard des normes dominantes<sup>54</sup>. Sans même analyser les discours, il suffit de voir les représentations visuelles des champs du DP, les images présentées sur les sites internet, les affiches et les powerpoints, pour constater que ce n'est pas vraiment une diversité de personnes qui est vendue par le DP. Les coachs, autrices-teurs, conférencières-iers et influenceuses-eurs les plus connu·e·s et rémunéré·e·s sont en grande majorité des personnes blanches (ou pas trop foncées), minces, valides. Les récits de vie représentent des personnes qui s'éloignent un peu des codes sociaux, qui ont à un moment ou un autre, de manière très légère, agi en-dehors des chemins tout tracés de la société : mais jamais qui sortent totalement des attentes sociales. Lorsque ce sont des personnes noires, immigrées, grosses ou handicapées qui se mettent en scène et se transforment en modèle à suivre, c'est justement parce qu'elles ont « dépassé » leur condition, « fait de leur faiblesse une force », « tiré le positif des expériences difficiles » : pas question de dénoncer les barrières structurelles et de pointer ce qui pourrait être amélioré dans la société. C'est à l'individu de s'adapter au monde tel qu'il est et qui n'est pas questionné.

C'est que le développement personnel, en réalité, ne s'adresse qu'à une partie minime de la population. Celle qui a les moyens de se payer tous ces services, de dégager du temps pour ce travail sur soi, d'avoir de l'énergie en réserve pour changer des habitudes ; celle qui peut penser à son épanouissement personnel et la recherche du bonheur plutôt que de comment payer toutes les factures, occuper les enfants un dimanche de pluie dans un petit appartement tout en ayant aussi à

53 Ces observations sont tirées de l'expérience personnelle ainsi que des lectures et échanges variés de l'auteurice de cette analyse, qui évolue dans une communauté de personnes neuroatypiques et queers, qui ont la plupart du temps vécu de nombreux traumatismes.

54 La désocialisation volontaire par exemple. Par ailleurs, l'engagement politique, notamment, peut être interprété comme signe d'un désordre psychologique, et être un motif d'hospitalisation forcée et de violences psychiatriques, pour les personnes préalablement psychiatisées, les personnes les plus pauvres, et même largement les personnes sexisées.

faire les lessives et la cuisine, ou aller chez le médecin sans risquer d'être discriminé-e. Celle qui n'est pas trop discriminée et qui a la même définition de l'épanouissement et de l'accomplissement que le marché capitaliste. Le problème est que **la généralisation du DP donne l'impression de s'adresser à tout le monde**, et donc détourne l'attention des problèmes sociaux et des inégalités économiques, voire encourage de manière globale une lecture dépolitisée du monde. Christophe André, psychiatre qui a popularisé en France des méthodes « pratiques » comme les exercices de cohérence cardiaque ou la méditation en pleine conscience pour contrer l'anxiété et la dépression et améliorer le bien-être général des individus, le dit lui-même<sup>55</sup> : « à partir du moment où votre survie n'est plus en danger – votre survie physique, matérielle – vous pouvez vous intéresser à ces questions de développement personnel ». Sauf qu'il fait ce constat évident juste après avoir dit que ce que signifie le succès du DP aujourd'hui en Europe, c'est que « nous sommes des veinards », parce que nous vivons dans des pays en paix et où notre survie matérielle est assurée. C'est être dans le déni de la situation de détresse matérielle, de précarité, et de fragilité psychologique provoquée par les violences vécues, dans laquelle se trouve une partie non-négligeable de la population – et avant tout des femmes.

#### 5.4. La positivité toxique et l'injonction à la résilience : l'étouffement de toute révolte

Le DP insiste souvent sur la nécessité de donner un sens aux expériences difficiles, prenant ainsi le relais de certaines conceptions religieuses qui s'appuient sur des idées de destinée ou de volonté divine. Peut-être que certaines personnes trouvent dans cette manière de considérer les choses terribles qui leur sont arrivées un apaisement et la force d'aller de l'avant. Sauf qu'en attribuant à l'individu la responsabilité d'interpréter différemment les événements, on refuse à celles et ceux qui en ont besoin d'entendre que ce qui leur est arrivé était injuste et que leurs émotions sont légitimes, et on les prive même d'outils concrets pour améliorer ou réparer leur situation.

Tony Robbins – et bien d'autres à sa suite – répète lors de ses conférences qu'il veut pousser les gens à, comme lui, transformer le « pire moment » de leur vie en « meilleur moment », en cherchant le « sens profond » de ce moment : mais quel sens profond y a-t-il à un viol<sup>56</sup>, une expulsion de domicile, une agression homophobe, une maladie liée aux mauvaises conditions de travail ? S'il y a des accidents de vie qui sont le fruit du hasard, beaucoup d'expériences de vie difficiles sont le fruit des dominations systémiques. Nommer ce qu'il y a d'injuste et d'arbitraire dans une violence vécue

55 Scène vue dans le documentaire Arte « Le business du bonheur », 9<sup>e</sup> minute ; mais aussi rencontrée au fil des recherches, clips vidéos et articles divers sur cette personne.

56 Tony Robbins – et d'autres personnalités dans le milieu du coaching – fait d'ailleurs l'objet de plusieurs accusations de violences sexuelles, et parallèlement, des personnes prenant part à ses séminaires témoignent de sa rhétorique de culpabilisation et responsabilisation des victimes de violences conjugales : <https://eu.usatoday.com/story/life/2019/05/17/tony-robbins-accused-sexual-misconduct-buzzfeed-investigation/3706737002/>

peut aussi aider à faire son deuil. Et comprendre ce que certaines violences et injustices ont de systémique, c'est-à-dire qu'elles sont directement produites et excusées par le système qui considère certaines vies moins importantes que d'autres, permet de s'unir avec d'autres victimes du système et réclamer justice. Le DP encourage aussi à « aller de l'avant », laisser tomber la colère vue comme une émotion nocive, ne pas garder rancune et viser à pardonner. Or la colère peut être moteur de transformation sociale ; personnellement nécessaire pour guérir de la honte que l'on ressent en tant que victime ; et pardonner n'est pas toujours ni accessible ni souhaitable pour une victime<sup>57</sup>. On ressent de la colère lorsque l'on a été traité·e injustement ; mais les victimes qui se blâment pour ce qu'on leur a fait vivre ressentent, elles, la culpabilité et la honte que devraient ressentir les agresseurs ou les responsables de leur malheur. Plus largement, l'insistance du DP sur l'importance de l'optimisme a tendance à pousser à la positivité toxique, phénomène nouvellement décrit et dénoncé. Ce ne sont pas tous les supports de développement personnel qui versent dans la positivité toxique et l'injonction au bonheur, mais ces deux aspects sont tout de même fort intriqués.

La positivité toxique est la tendance à rejeter les émotions négatives et à répondre à la souffrance par une fausse assurance ou un optimisme creux, plutôt que par l'empathie et la compassion. C'est les « ça va aller », « vois le côté positif des choses », « tout obstacle est une opportunité », « le seul frein à ton bonheur c'est toi-même », et autres « sois fort·e et souris ».

La psychologie positive et le développement personnel s'invitent maintenant dans l'éducation, avec le risque d'apprendre aux enfants à intérioriser et réprimer leurs émotions dites « négatives », plutôt que d'écouter ce qu'elles communiquent. Il est en effet important de mettre davantage l'accent dans l'éducation – à la maison comme à l'école – sur la capacité à identifier, nommer, comprendre et gérer les émotions, mais sans dévaloriser et condamner certaines émotions. Les émotions dites « négatives », de manière générale, sont saines et utiles : tout ressenti de tristesse, d'inquiétude, de peur, de colère, n'est pas à balayer immédiatement – surtout pas à un niveau collectif, où elles sont indicatrices de dysfonctionnements et de menaces majeures, et motivent au changement.

Il est avéré que l'optimisme est à la fois un facteur et un indicateur de bonne santé mentale, mais pas au prix d'une certaine conscience de la réalité et du danger : le pessimisme, l'anxiété, la peur, les ruminations, la négativité ne viennent la plupart du temps pas de nulle part. Certaines personnes n'ont pas le luxe de voir le monde de manière positive et de se libérer de toutes leurs peurs : la peur est utile, elle protège du danger. Et le danger, par exemple quand on est un homme noir face à la police, une personne autiste dans un environnement social inconnu, une personne sexisée dans l'espace public, il est réel. Ce qui est vu comme pessimisme de la part des personnes en sécurité (envisager des scénarios pour pouvoir s'y préparer, identifier les obstacles avérés) est en réalité pour les

57 DCAIUS, « Trauma et pardon », *blog personnel*, 2020 : <https://dcaius.fr/blog/2020/07/pardon2/>

personnes les plus discriminées une capacité de préservation et d'adaptation, voire même une manière de récupérer petit à petit davantage de confiance et de capacité d'agir.

À noter : la psychologie positive met en avant les résultats des études scientifiques qui mesurent la résistance des personnes au stress et au trauma en fonction de leur optimisme (et, d'abord, des animaux, en généralisant les résultats aux humains). Mais ces études citées restent des expériences de laboratoire, dans lesquelles la complexité des situations réelles, le passé des personnes, la répétition et l'intensité des violences ne sont pas pensé·e·s. On ne peut d'ailleurs pas infliger aux personnes-tests de réelles violences et privations durables et répétées. Avant de tirer des conclusions générales et simplistes d'une étude, il faut regarder de plus près comme l'étude a été menée.

Ainsi, la positivité toxique ainsi que le déni des oppressions systémiques et des inégalités qui en découlent sont des formes de maltraitance : il s'agit d'abus psychologique et émotionnel décrit en anglais par le terme *gaslighting*<sup>58</sup>. Le *gaslighting* désigne tout processus prolongé de manipulation qui vise à faire douter la victime de ses perceptions, ressentis et souvenirs ; autrement dit, c'est un genre de « lavage de cerveau ». C'est une forme de manipulation que l'on retrouve souvent dans les relations interpersonnelles abusives (que ce soit des parents maltraitants envers leur enfant, des auteurs de violences sexuelles, des violences conjugales, des amitiés toxiques, mais aussi des abus de la part de supérieurs au travail ou de personnel médical). Le simple fait de grandir et vivre en tant que personne minorisée et discriminée dans une société qui refuse collectivement de voir, nommer et condamner les oppressions systémiques, c'est aussi du *gaslighting*, qui entraîne de sérieux dommages psychologiques : du simple manque d'assurance et manque de confiance en soi à la dépression, les troubles anxieux, le syndrome de stress post-traumatique complexe, les décompensations psychotiques, les pratiques auto-mutilatoires...

#### En résumé :

- Le DP encourage à « être soi », mais un soi qui correspond aux normes sociales.
- Le DP opère une mise en conformité des individus qui permet à la société / au gouvernement / aux entreprises de ne pas être remises en question.
- Le DP est par essence sexiste, raciste, classiste et validiste.
- L'accent mis sur les émotions dites « positives » peut se transformer en positivité toxique, ce qui fait du mal aux personnes individuellement, et du mal à la société, parce que les émotions vues comme négatives sont indicatrices de dysfonctionnement et motrices de

58 Ce mot vient d'une pièce de théâtre de Patrick Hamilton, datant de 1938 (adaptée au cinéma en 1944, avec Ingrid Bergman), dans laquelle un mari veut faire croire à sa femme et à leur entourage qu'elle devient folle en changeant de petits éléments de leur environnement – dont l'éclairage au gaz, d'où le titre – tout en niant la réalité de ces changements qu'elle remarque et des souvenirs qu'elle rapporte. Pratiquer le *gaslighting*, c'est ainsi fausser, déformer ou rendre partielles des informations dans le but de faire douter la victime de sa mémoire, de sa perception et de sa santé mentale. Le *gaslighting* peut aller du simple déni par l'abuseur de ce qu'il a fait vivre à sa victime, jusqu'à la mise en scène d'événements et éléments qui la désorientent.

changement.

Mais faut-il pour autant rejeter d'un bloc toutes les techniques, outils, théories, écrits, qui proposent de travailler sur soi et d'essayer d'améliorer sa situation individuelle ? Que faire des personnes qui disent que ça les aide voire que ça a changé leur vie ? Peut-on lier développement personnel et engagement militant ?

## 6. PENSER LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EN FÉMINISTE

Si on critique en féministe intersectionnel-le de gauche le développement personnel... qu'est-ce qu'on propose à la place ? Comment rendre le militantisme plus nourrissant, humain, individuellement réconfortant ? Comment mettre au milieu de la table la question des émotions, du psychologique, de l'identité, de l'expression de soi, du soin du corps, sans pour autant verser dans le DP ?

### 6.1. Comprendre ce qui est recherché dans le DP, afin de mieux critiquer

En faisant des recherches pour cette étude, nous avons constaté que de nombreuses critiques du champ du développement personnel sont tout aussi problématiques que le champ critiqué. Beaucoup de critiques sont morales plus que politiques et reprochent au public du DP de la superficialité, de l'égoïsme ou de la bêtise. Les critiques peuvent aussi se montrer élitistes, faisant étalage de savoir, utilisant des mots compliqués et des références intellectuelles, valorisant la psychanalyse comme philosophie supérieure au DP sans regard critique pour cette discipline, et échouant à dénoncer l'appropriation culturelle raciste ou la rhétorique validiste du DP. Souvent, ces critiques émanent du point de vue d'hommes blancs, valides et issus de milieu culturel privilégié, qui n'ont peut-être pas autant besoin que d'autres de chercher des solutions pour une vie meilleure. Nous cherchons ici plutôt à comprendre sans jugement de valeur pourquoi les gens se tournent vers le DP plutôt que vers l'engagement politique :

→ Le DP, du moins en surface, est porteur d'espoir et d'optimisme. Son emballage – le ton, les couleurs, les images, les formulations, le dynamisme des coachs, les activités proposées – est dynamique et réconfortant.

→ Même les personnes qui n'y « croient pas vraiment » peuvent aimer consommer et partager ce genre de contenu, se nourrir des récits « inspirants » de coachs de DP, afin de se raccrocher pour quelques instants à l'illusion que tout est possible, que leur vie n'est pas une fatalité. Quand on a conscience des inégalités systémiques qui nous freinent ou nous coincent, on peut aimer prendre une pause dans cette conscience, s'échapper un moment de la réalité.

→ Le recours au DP vient du besoin de solutions concrètes, de l'envie d'agir : les exercices, étapes et phrases motivationnelles à répéter se présentent comme accessibles à tout le monde et faciles à mettre en place, tandis qu'une thérapie par exemple n'est pas à portée de tou-te-s, et qu'il faut déjà du temps et de l'énergie à disposition pour s'investir dans le travail collectif qu'est le militantisme.

→ En attendant de trouver une autre voie et une autre communauté, on fait ce qu'on peut avec les outils qu'on a à disposition : et parfois, le DP peut être un point de départ pour une réflexion plus collective et politique par la suite, en offrant au moins le temps de réfléchir à des problèmes et la possibilité d'échanger avec d'autres personnes.

→ Enfin, on observe dans certains milieux militants un manque de soin et d'empathie, un manque de valorisation de l'individu, et un manque de sentiment positif de communauté.

## 6.2. L'importance du cadre

Ce ne sont pas forcément les notions et techniques qui sont problématiques, mais le cadre dans lesquelles on les met et l'usage qu'on en fait. D'ailleurs, le champ du développement personnel s'est approprié un grand nombre de notions, supports, techniques et spiritualités d'abord développées par et pour les personnes minorisées, marginalisées, fragilisées. Le fait même de transmettre du savoir via le récit de soi et l'expérience personnelle, ainsi que l'échange de « trucs et astuces » pour gérer le quotidien, se soigner, s'organiser, etc., peut être considéré comme un langage des minorités, une culture alternative. La pair-aidance<sup>59</sup>, de même, est une pratique subversive : la différence avec un-e coach de DP, c'est que la-le pair-aidant-e ne cherche pas à se placer en tout-sachant et en modèle, ni à amasser du profit de son partage d'expériences. Pas de raison non plus de rejeter tous les outils pratiques que proposent le DP et les thérapies. En tant que personnes appartenant à des groupes dominés et minorisés, nous avons justement besoin d'outils thérapeutiques pour gérer les traumatismes, nous renforcer, et nous débrouiller au quotidien. Faire du « *self-help* » quelque chose de politisé, c'est possible et c'est même déjà pratiqué, comme on peut l'observer dans les différentes publications, animations, ateliers de festival, création de contenu d'asbl féministes ou de personnes engagées.

C'est par exemple proposer des cours de yoga gratuits ou à prix libre pour personnes grosses ou du « yoga assis » pour personnes handicapées ; ce sont les ateliers d'autodéfense féministe ou un club de boxe féministe ; c'est l'initiation à la méthode TRE<sup>60</sup> – un outil psychocorporel de gestion du stress-post-traumatique qui peut être pratiqué de manière autonome. Ce sont aussi les ateliers collectif de création de fanzines, collages

59 COTTIN Eva, « La pair-aidance : définitions, actualités et enjeux », *Analyse FPS*, 2021 : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2021/08/Analyse-2021-Pair-aidance.pdf>

60 <https://www.facebook.com/events/315624010342583/>

ou écriture, en bref l'exploration de la créativité et l'expression de soi mais en groupe et à visée militante. Tout ce qui est DIY<sup>61</sup> dans sa forme engagée et anticapitaliste : les ateliers où l'on partage et acquiert des compétences pratiques, les pages « Bricolage » ou « Nos droits » du magazine *Axelle*, mais aussi le travail diffusé sur internet de personnes concernées elles-mêmes par une situation de handicap, des troubles psy ou la précarité<sup>62</sup>. L'éducation permanente pourrait aussi être considérée, en quelque sorte, comme une forme politisée de développement personnel, qui vise justement à passer du « je » au « nous ». Roger Herla<sup>63</sup> note que tandis que le DP est « issu d'une tradition libérale qui valorise le développement de capacités à décider sans (se soucier de) la société », et promet « une certaine forme de distance, voire de mépris, pour l'action collective, les revendications politiques », l'éducation permanente, elle, vise à « former et entretenir chez l'individu une pensée critique qui renforce ses possibilités d'action collective sur la société dont il fait partie ». Alors, concrètement, comment mettre en parallèle et en dialogue développement de soi et développement sociétal ?

### 6.3. Penser un développement de soi politique et lié au développement collectif

Comme nous l'avons noté plus haut, ce ne sont pas les techniques et pratiques du – très large – champ du DP qui posent problème en soi, mais le cadre dans lequel elles sont pensées et proposées. L'empuissancement individuel n'est pas forcément incompatible avec une révolution sociale. « C'est à condition de garder en permanence le monde social en tête », écrit encore Roger Herla, que certaines formes de DP pourraient participer à un processus d'*empowerment* politique, tel que conceptualisé par un féminisme social : « un processus sociopolitique qui articule une dynamique individuelle d'estime de soi et de développement de ses compétences avec un engagement collectif et une action sociale transformatrice »<sup>64</sup>. 5.3.1. Lier l'individuel au contexte collectif et questionner ses privilèges

Ainsi, la première condition d'un recours « juste » au développement personnel est la remise en contexte : il s'agit de rendre visibles les structures sociales et les éléments externes qui influent sur la vie des individus. Ce faisant, on se protège d'abord soi-même d'une nouvelle violence symbolique, d'un découragement et d'un sentiment de responsabilité mal placé quand on fait face à des obstacles

61 COTTIN Eva, « La pratique du DIY : effet de mode ou révolution ? », Analyse FPS, 2021 : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2021/08/Analyse-2021-DIY.pdf>

62 Par exemple les vidéos « Mieux vivre handi » du youtubeur Alistair Houdayer / Hparadoxae ; les écrits du chercheur Devon Price qui donnent des clés d'auto-assistance pour personnes autistes et transgenres, mais tout en replaçant les choses dans leur contexte social et politique ; ou encore les conseils de gestion de budget, gestes écologiques, cuisine ou organisation du travail par et pour des personnes précaires et handicapées sur le webzine Simonae : <https://simonae.fr>.

63 HERLA Roger, « Les limites du développement personnel : une critique féministe », Analyse CVFE, 2019 : <https://bit.ly/3zBazBo>

64 BACQUÉ Marie Hélène et BIEWENER Caroline, *L'Empowerment, une pratique émancipatrice ?*, La Découverte-Poche, 2013, p. 144, cité par HERLA Roger, « Les limites... op.cit.

d'ordre systémique. Mais on protège aussi les autres d'une reproduction et d'un renforcement des positions de pouvoir que l'on occupe.

Les techniques de réflexion, d'introspection et de gestion des émotions promues par le DP pourraient ainsi servir à questionner ses privilèges, gérer le sentiment de culpabilité qui y est lié, et orienter nos efforts vers l'action utile. Dans un article sur le blanchiment du *self-care*<sup>65</sup>, Anna Borges, personne racisée, réagit à la place qu'ont pris les émotions des personnes blanches pendant la médiatisation du mouvement Black Lives Matter, et comme la douleur de constater les violences infligées aux personnes noires a été mise en avant par des personnes blanches comme prétexte pour ne pas s'informer sur ces problématiques ni se remettre en question. Ainsi, une manière politique de pratiquer le développement personnel est d'être conscient·e de la place que l'on occupe dans le contexte des dominations systémiques, de penser à développer des capacités et compétences émotionnelles au service de la collectivité, et de se demander ce que le travail que l'on fait sur soi ou le temps que l'on prend pour soi apportera aussi à la communauté. Le *self-care* et le développement personnel pour des personnes blanches et valides peuvent être des moyens de travailler et assimiler les émotions inconfortables que génère la prise de conscience de ses privilèges et de son rôle dans le maintien des dominations.

Par ailleurs, penser le développement personnel en féministe, c'est aussi se demander, non pas uniquement comment prendre soin de soi et être responsable individuellement de ses émotions, mais aussi comment la communauté peut soutenir le développement et le soin des individus. Ainsi, le soin de soi doit être accompagné de soin du collectif, dans une dynamique de renforcement mutuel. Avec la crise sanitaire, on a davantage parlé de santé mentale, mais en continuant à considérer son soin comme une responsabilité individuelle. La formule « prends soin de toi » est devenue courante, vidée de son contexte, parfois violente pour les personnes coincées dans une dépression ou des troubles anxieux, et qui reçoivent ça comme une injonction qu'elles n'arrivent pas à satisfaire. Pourquoi ne pas, à la place, dire « aidons-nous les un·e·s les autres » ? Pourquoi ne pas demander aux proches : « est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider à prendre soin de toi ? ». Dans les milieux militants, on prête mieux attention au burn-out et aux limites de chacun·e, mais sans pour autant repenser en profondeur l'organisation collective et sa responsabilité dans le soin des membres de la communauté. S'il y a bien sûr des cas, des périodes, où des individus ne peuvent pas s'occuper de quelqu'un d'autre que soi, il s'agit aussi d'un problème du milieu militant que d'être inaccessible à bien des personnes et de fonctionner selon des normes validistes et productivistes. Une militante féministe s'interroge sur le renvoi à la sphère individuelle uniquement – les thérapies – de la guérison

65 BORGES Anna, « White People, We Need to Talk About 'Self-Care' », *Self Magazine*, 10 juin 2020 : <https://www.self.com/story/white-people-self-care>

des traumatismes dus au sexisme, et la norme de « santé » excluante que ça crée dans les communautés militantes :

« L'idée que nous devrions d'abord nous guérir nous-mêmes avant de pouvoir agir pleinement est aussi fallacieuse que l'idée que nous devrions d'abord "nous aimer nous-mêmes" pour pouvoir être aimées des autres. [...] Aimer les autres, et être efficace politiquement n'est pas quelque chose que l'on devient magiquement capable de faire une fois que l'on 's'aime vraiment'. En réalité, il s'agit d'un processus, on apprend comment aimer *en aimant* et comment s'engager politiquement à *travers l'engagement politique*." »<sup>66</sup>

Enfin, l'objectif du développement personnel politisé est autre : il ne s'agit plus de rechercher une paix et un bonheur répondant aux normes, qui permettent de ne pas déranger l'ordre social et les structures en place, mais de protéger les personnes attaquées par le système et se donner la force de continuer à lutter pour obtenir un monde meilleur pour toutes et tous. Des militant·e·s alertent sur le risque que le *care* devienne « ce qui se produit lorsqu'on se détache de nos luttes » :

« Prendre soin de soi ne veut pas dire de se pacifier. [...] Être doux avec soi-même peut être une partie essentielle pour y parvenir, mais nous ne devons pas établir une dichotomie entre la guérison et interagir avec les défis autour et à l'intérieur de nous. [...] Les révoltes collectives les plus féroces sont construites sur des bases faites de soutien, d'entraide et de soins mutuels. Mais réclamer le *care* ne signifie pas de seulement nous donner plus de *care*, comme un élément de plus sur la liste des choses à faire. Cela signifie rompre le traité de paix avec nos dirigeants, retirer le *care* des processus de reproduction de la société dans laquelle nous vivons et l'utiliser à des fins subversives et insurrectionnelles. »<sup>67</sup>

### 6.3.1. Renverser et redéfinir les valeurs-phares

Politiser le développement de l'individu et du collectif, cela signifie aussi sortir des valeurs capitalistes qui sous-tendent l'idéologie du DP. Concrètement, cela peut signifier :

→ refuser **hiérarchies et profits**, en y opposant solidarité, partage et horizontalité. La difficulté étant que les individus comme les associations doivent tout de même survivre dans un système capitaliste, et donc y prendre part dans une certaine mesure. Mais l'entraide gratuite, l'échange de compétences, le partage de savoir communautaire, peuvent fonctionner en parallèle du besoin de capitaliser sur nos compétences ou connaissances. Lutter contre la concurrence et les hiérarchies promues par le système capitaliste et que l'on retrouve aussi dans le DP, c'est aussi reconnaître ce que le savoir, les compétences, les évolutions, les améliorations, ont de collectif. Que ce soit pour une victoire ou pour des difficultés à encaisser, on ne s'appuie pas que sur soi-même.

66 HAPONEN Tove, « Comment la psychologie entrave le militantisme féministe », *ZinZin Zine*, 2017, traduction de l'anglais : <https://www.zinzinzine.net/transformer-le-politique-en-personnel.html>

67 « Etranger·e à soi ; réflexion sur le self-care », *ZinZin Zine*, traduction de l'anglais d'une brochure datant de 2013 : <https://www.zinzinzine.net/etranger.e-a-soi-reflexion-sur-le-self-care.html>

→ lutter contre **l'injonction à la productivité**, en mettant en avant d'autres valeurs comme le repos, l'imperfection et la lenteur. C'est aussi questionner ce que l'on entend par utilité, progrès ou réussite, et réévaluer ces notions avec des lunettes féministes et antivaldistes.

→ redéfinir le **bonheur, l'épanouissement, la réussite**. Il ne s'agit pas de dire que nous autres féministes sommes condamnées au malheur, ou que vouloir avoir une vie plus épanouissante est un objectif problématique. Au contraire, on a plus que jamais besoin de cultiver la joie, la douceur et le sentiment de satisfaction dans les milieux militants et les groupes sociaux opprimés. Mais cela signifie d'abord accepter que, contrairement à ce que promet le DP, tout n'est pas possible, les horizons sont finis, tout le monde n'a pas les mêmes chances, tout le monde ne peut pas agir dans le même cadre. Cela implique aussi de prendre ses distances avec ce que la société nous présente comme étant une vie heureuse ou une vie réussie. Pour Roger Herla<sup>68</sup>,

« le refus féministe de cette pression au conformisme et du *bonheur* tel qu'il m'est donné (ou vendu) est aussi et avant tout **une lutte pour maintenir en vie l'imagination, la création, le désir et le plaisir de la découverte**. Ce refus se nourrit d'une volonté d'élargir les possibilités d'expérimentations et donc de s'ouvrir à la possibilité de joies nouvelles, qui ne soient pas déterminées à l'avance par les autres [...] **Le refus d'adhérer aux formes de bonheur et à la bonne vie qui nous sont imposées est une recherche de liberté.** »

### 6.3.2. Apprendre des marges

On l'a vu, le DP prétend s'adresser à tous et toutes, tout en n'étant exprimé et applicable que par une minorité de personnes qui bénéficient déjà de privilèges et positions de pouvoir. Se poser la question de comment articuler soin / évolution personnelle et soin / évolution collective, cela signifie aussi se décentrer et s'intéresser à ce qui se passe dans les groupes sociaux marginalisés. Il s'agit, par exemple, de retourner aux sources des notions appropriées et détournées par le DP, comme le *self-care*<sup>69</sup> ou *l'empowerment*, respecter les termes originaux et leur portée, mais aussi les autres expressions utilisées pour se distancier des notions déjà appropriées<sup>70</sup>. Cela signifie aussi réfléchir à l'originalité et l'exclusivité prétendue des contenus de DP, et à qui verra son capital économique et symbolique augmenter par la consommation de ces contenus ; et plutôt choisir de soutenir les contenus produits par les personnes plus marginalisées. Et puis, par ailleurs, se demander quels sont

68 HERLA Roger, « En quoi le bonheur est-il un piège ? *op.cit.*

69 Le *self-care* désigne à l'origine la capacité de personnes malades / handicapées à assurer le soin corporel du survie au quotidien, chez elles ; la notion a été élargie au soin émotionnel et politisée par des penseuses afroféministes comme Audre Lorde. Voir bibliographie.

70 « Ce processus d'encapacitation (pour ne pas dire "*empowerment*", que la langue managériale a par ailleurs kidnappé à son profit) », NIZOU Emmanuelle, « Les pratiques artistiques pour d'autres visions du soin : Une blessure, un pansement ? », *Agir par la culture*, 22 mars 2022 : <https://bit.ly/3ftt9o2> La discussion sur les mots se retrouve souvent dans les milieux militants de personnes les plus minorisées (précaires, racisées, handicapées...).

les besoins des personnes à qui l'on conseille trop facilement des ressources de DP<sup>71</sup>, et chercher à soutenir les luttes et les modes d'organisation des groupes sociaux qui ne bénéficient pas du DP commercialisé. Enfin, ce que l'on apprend avant tout des personnes et communautés à la marge, c'est que tout est encore à (ré)inventer et à construire, mais surtout, que tout est à inventer **ensemble**. Contre le DP et, derrière lui, le système capitaliste qui cherche à isoler les individus et effacer la responsabilité du système.

## 7. CONCLUSION

Condamner ou pas, là n'est pas la première question lorsque l'on cherche à penser en militant·e de terrain et faire de l'éducation permanente. Mieux vaut comprendre, et ce que nous avons compris via cette étude, c'est que le champ du développement personnel :

- est extrêmement large et varié, tout en promettant toujours le changement positif via le travail sur soi. **(partie 1)**
- répond, au sein d'une société individualiste, à un besoin de maîtrise sur sa propre vie et de résolution des difficultés. **(partie 1)**
- présente l'individu comme indépendant de toute structure sociale, et invisibilise les rapports de pouvoir. **(partie 2)**
- effectue une « privatisation de la souffrance sociale », en rendant l'individu seul responsable de sa situation. **(partie 2)**
- renforce le système capitaliste et les gouvernements libéraux, ce qui affaiblit la notion d'État social fort et ses piliers (comme la sécurité sociale). **(partie 3)**
- reproduit des normes excluantes (classistes, validistes, sexistes...) et les inégalités sociales qui y sont liées. **(partie 4)**

Nous pouvons cependant conclure sur le fait que tout contenu emballé sous des airs de DP n'est pas forcément nocif, et peut même être véritablement utile aux individus comme à la collectivité, pour peu que l'on fasse attention à quelques principes :

→ Avoir conscience de ses positions de privilèges dans les systèmes : se questionner sur ce qui nous permet d'arriver à telle chose ou nous empêcher d'y accéder, en-dehors de nos forces personnelles.

71 Un exemple parmi tant d'autres, un post Instagram du créateur de contenu « T'as pas l'air autiste » : [https://www.instagram.com/p/CbdE\\_8VAaLv/?hl=fr](https://www.instagram.com/p/CbdE_8VAaLv/?hl=fr)

- Écouter et faire preuve d'empathie plutôt que vouloir prescrire : éviter de généraliser sa situation aux autres ou les effets positifs que nous a apporté telle lecture ou pratique de DP sur n'importe qui.
- Se demander quel travail ou quelle culture a été approprié-e, détourné-e et invisibilisé-e par tel·le ou tel·le coach, gourou ou leader dans le champ du DP.
- Se demander à quelles revendications collectives pourrait s'articuler notre cheminement personnel de résilience et acquisition de compétences.
- Chercher à pratiquer le soin, l'apaisement, l'expression, l'apprentissage et l'évolution aussi en groupe et avec un cadre politique, et pas seulement seul·e chez soi et pour soi.

Au final, il ne s'agit pas de condamner les personnes qui ont recours au développement personnel, mais celles qui sont au pouvoir et qui préfèrent promouvoir ces idéaux et s'appuyer sur cette industrie plutôt que d'appuyer le changement social. Et, ensemble, chercher à rendre nos espaces de résistance plus humains, plus accessibles et plus attentifs aux besoins et apports de chaque individu.

## BIBLIOGRAPHIE & RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

### Analyses d'éducation permanente

COTTIN Eva, « La pair-aidance : définitions, actualités et enjeux », *Analyse FPS*, 2021 : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2021/08/Analyse-2021-Pair-aidance.pdf>

HERLA Roger, « Thérapie féministe et politisation de la santé », *Analyse CVFE*, 2018 : <https://www.cvfe.be/publications/analyses/169-therapie-feministe-et-politisation-de-la-sante>

HERLA Roger, « Les limites du développement personnel : une critique féministe », *Analyse CVFE*, 2019 : <https://www.cvfe.be/publications/analyses/202-les-limites-du-developpement-personnel-une-critique-feministe>

HERLA Roger, "En quoi le bonheur est-il un piège? Une critique féministe", *Analyse CVFE*, 2019, <https://www.cvfe.be/publications/analyses/203-en-quoi-le-bonheur-est-il-un-piege-une-critique-feministe>

LAHAYE LAUDINE, « Zéro-déchet, zéro-sexisme : même combat ? », *Analyse FPS*, 2019 : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2019/08/Analyse2019-zero-dechet-zero-sexisme.pdf>

### Articles

ALI Maxine, « The sexist subtext of self-improvement », *blog personnel*, 29 janvier 2021 : <http://maxineali.com/the-sexist-subtext-of-self-improvement/>

ANDRÉ Romain, entretien avec Nicolas Marquis, « Demande-toi ce que tu peux faire pour t'en sortir », *Jef Klak*, 6 janvier 2020 : <https://www.jefklak.org/demande-toi-ce-que-tu-peux-faire-pour-ten-sortir/>

BHAGWANDAS Anita, « How wellness got whitewashed », *Glamour UK*, 1 janvier 2020 : <https://www.glamourmagazine.co.uk/article/wellness-whitewashing>

BORGES Ana, « White people, we need to talk about 'self-care' : self-care isn't an excuse to tune out », *Self Magazine*, 10 juin 2020 : <https://www.self.com/story/white-people-self-care>

BRADLEY Kate, « Résistance, pas résilience: approches de la classe dirigeante et approches radicales de la santé mentale », *Zinzin zine*, 2018, traduction de l'anglais : <https://www.zinzinzine.net/resistance-pas-resilience.html>

BUTLER Judith, entretien, « L'idée de 'résilience' est une plaisanterie cruelle, un jargon néolibéral », *L'Écho* : <https://www.lecho.be/culture/general/judith-butler-l-idee-de-resilience-est-une-plaisanterie-cruelle-un-jargon-neoliberal/10312896.html>

CASSELY Jean-Laurent, « Le développement personnel est-il vraiment l'arnaque du siècle? », *Slate*, 23 août 2018 : <http://www.slate.fr/story/166196/societe-happycratie-bonheur-developpement-personnel-pensee-positive>

CASTAING Caroline, « Et si on résiliait la résilience », *Usbek & Rica*, 3 novembre 2020 : <https://usbeketrica.com/fr/et-si-on-resiliait-la-resilience>

HAPPONEN Tove, « Comment la psychologie entrave le militantisme féministe », *Zinzin Zine*, 2017, traduction de l'anglais : <https://www.zinzinzine.net/transformer-le-politique-en-personnel.html>

HARREL Lauren, « Decolonizing self-care », *Melanin Muse*, <https://melaninmuse.com/decolonizing-self-care/>

LAMONT Bethany Rose, « Why the whitewashing of mental health needs to stop », *Vice*, 12 septembre 2016 : <https://i-d.vice.com/en/article/a3v5xz/why-the-whitewashing-of-mental-health-needs-to-stop>

LAURENT Annabelle, « "Happycratie" : faut-il en finir avec le développement personnel ? », *Usbek & Rica*, 30 août 2018 : <https://usbeketrica.com/fr/article/happycratie-faut-il-en-finir-avec-le-developpement-personnel>

LAURENT Annabelle, entretien avec Eva Illouz, « Le développement personnel, c'est l'idéologie rêvée du néolibéralisme », *Usbek & Rica*, 13 octobre 2019 : <https://usbeketrica.com/fr/article/eva-illouz-le-developpement-personnel-c-est-l-ideologie-revee-du-neoliberalisme>

MAILHOT Terese, « Le développement personnel ne suffit pas pour les femmes autochtones », *Zinzin Zine*, 2017, traduction de l'anglais : <https://www.zinzinzine.net/developpement-personnel-insuffisant-pour-les-femmes-autochtones.html>

MANDARD Stéphane, entretien avec Thierry Ribault, « "La résilience entend nous préparer au pire sans jamais en élucider les causes" », *Le Monde*, 22 mars 2021 : [https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/03/22/thierry-ribault-la-resilience-entend-nous-preparer-au-pire-sans-jamais-en-elucider-les-causes\\_6074076\\_3232.html](https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/03/22/thierry-ribault-la-resilience-entend-nous-preparer-au-pire-sans-jamais-en-elucider-les-causes_6074076_3232.html)

MARQUIS Nicolas, « Les impasses du développement personnel », *La Découverte : Revue du Crieur* : n°7, 2017, p.38-53 : <https://www.cairn.info/revue-du-crieur-2017-2-page-38.htm>

MADSEN Claire, « Decolonizing Self-Care: What do I really need outside of bubble baths? », *The Colgate Maroon-News*, 26 février 2021 : <https://thecolgatemaroonnews.com/27644/af/decolonizing-self-care-what-do-i-really-need-outside-of-bubble-baths/>

MRS ROOTS, « Décoloniser le self-care », *blog personnel*, 13 janvier 2022 : <https://mrsroots.fr/2022/01/13/decoloniser-le-self-care/>

NIZOU Emmanuelle, « Les pratiques artistiques pour d'autres visions du soin : Une blessure, un pansement ? », *Agir par la culture*, 22 mars 2022 : <https://www.agirparlaculture.be/une-blessure-un-pansement-par-emmanuelle-nizou/>

OTTAVI Laurent, entretien avec Thierry Jobard, « Le développement personnel masque les rapports de domination », *Élucid Media*, 30 juin 2022 : <https://elucid.media/societe/developpement-personnel-neoliberalisme-management-masque-rapports-dominance-thierry-jobard/>

PAQUET Hélène « La charge mentale est un problème politique, pas un sujet de développement personnel », *Slate*, 15 mars 2022 : <http://www.slate.fr/story/224628/charge-mentale-probleme-politique-developpement-personnel-inegalites-femmes>

PRICE Devon, « Laziness does not exist », *Medium*, blog personnel, 23 mars 2018 : <https://humanparts.medium.com/laziness-does-not-exist-3af27e312d01>

SMITH Holly, « Your Appropriation of “Self-Care” Is Terrifying. And It Must Be Stopped. », *Medium*, blog personnel, 26 avril 2017 : <https://medium.com/@hesmith/your-appropriation-of-self-care-is-terrifying-and-it-must-be-stopped-e1d0f7731606>

SONDRA Rosa Marie, « As a Black Woman, Self-Help Culture Continues to Let Me Down », *Medium*, blog personnel, 26 juillet 2020 : <https://humanparts.medium.com/as-a-black-woman-self-help-culture-continues-to-let-me-down-685a8061bddf>

WYATT Janan P. et AMPADU Gifty G., « Reclaiming Self-care : Self-care as a Social Justice Tool for Black Wellness », *Community Mental Health Journal* n°58, p.213–221, publié en ligne le 3 septembre 2021 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8414023/>

« Etranger·e à soi ; réflexion sur le self-care », *Zinzin Zine*, traduction de l'anglais d'une brochure datant de 2013 : <https://www.zinzinzine.net/etranger.e-a-soi-reflexion-sur-le-self-care.html>

## Livres

Collectif Stop Masculinisme, *Contre le masculinisme*, éditions Bambule, 2013.

→ version disponible en ligne : <https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/fichiers/contrele-masculinisme-web.pdf>

AHMED Sara :

*The Cultural Politics of Emotion*, 2004.

*The promise of Happiness*, 2010.

bell hooks :

*All about love*, 1999.

*The will to change: men, masculinity, and love*, 2004.

GOURARIER Mélanie, *Alpha mâle : séduire les femmes pour s'apprécier entre hommes*, éditions du Seuil, 2017.

ILLOUZ Eva et CABANAS Edgar, *Happycratie*, Premier Parallèle, 2018.

JOBARD Thierry, *Contre le développement personnel*, éditions Rue de l'échiquier, 2021.

JONAS Irène, *Moi Tarzan, toi Jane : critique de la réhabilitation "scientifique" de la différence hommes/femmes*, éditions Syllepses, 2011.

MARQUIS Nicolas, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, PUF, 2014.

RIBAUT Thierry, *Contre la résilience*, éditions l'Échappée, 2021.

TESTE Camille, *Politiser le bien-être*, éditions Binge Audio, 2023.

## Podcasts

FEYTIT Elizabeth, Podcast *Méta de Choc*, <https://metadechoc.fr/category/developpement-personnel/> : de nombreux épisodes sur le thème du développement personnel.

DYBOWSKI-DOUAT Rémi et NAVARRE Jean-Philippe, "Le corps au travail épisode 1/4 : Le corps des salariés mis en boîte, tisane et naturopathie », *LSD La série documentaire, France Culture*, 8 mars 2022 : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/le-corps-des-salaries-mis-en-boite-tisane-et-naturopathie-5322619>

« Yoga, coaching et thérapies alternatives, le succès du développement personnel et ses dérives », *France Culture*, 18 septembre 2021 : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-vie-mode-d-emploi/la-vie-mode-d-emploi-emission-du-samedi-18-septembre-2021-8396500>

« Développement personnel : une imposture ? », *France Inter*, 17 septembre 2019 : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-telephone-sonne/developpement-personnel-une-imposture-6694905>

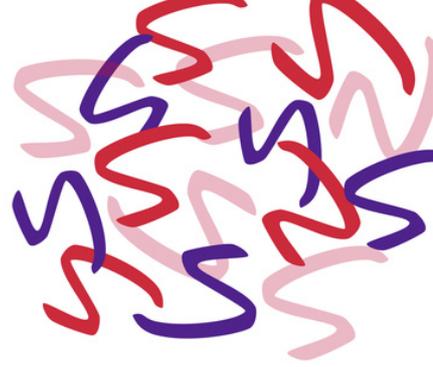
## Vidéos

RIBOT Jean-Christophe, « Le business du bonheur », *Arte Documentaire*, 2022 : <https://www.arte.tv/fr/videos/099779-000-A/le-business-du-bonheur/>

USUL, « Développement personnel : pensez positif », *Ouvrez les guillemets* du 11 mars 2019, *Mediapart* : <https://www.youtube.com/watch?v=6aWaC4HUJJ8>

MIGNIEN Alexandra, « Ce qui ne nous tue pas », *court-métrage*, 21 septembre 2020 : <https://www.youtube.com/watch?v=jRJgAl3tvg0>

Chaîne Youtube « La Carologie », un exemple parmi quelques autres de comme une youtubeuse plutôt axée « développement personnel » a petit à petit évolué pour avoir une vision plus politisée et critique : <https://www.youtube.com/channel/UCxQcOTjUpel8Goo6UXJ2NgA>



## Qui sommes-nous ?

**Soralia est un mouvement mutualiste féministe d'éducation permanente.**

Un mouvement riche de plus de 100 ans d'existence, présent partout en Belgique francophone et mobilisant chaque année des milliers de personnes.

Au quotidien, nous militons et menons des actions pour favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes. Nous défendons des valeurs et des principes fondamentaux tel-le-s que le féminisme, l'égalité, la solidarité, le progressisme, l'inclusivité et la laïcité.

**Pour contacter notre service études :**

Fanny Colard - fanny.colard@solidaris.be - 02/515 06 26

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur entièreté sur notre site.

