

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, les ficelles du bonheur ?

Devenir la meilleure version de soi-même : c'est la promesse du développement personnel, qui représente aujourd'hui 32 % du marché du livre. Sans compter les communautés en ligne et les innombrables coachs qui encouragent à positiver, s'adapter, évoluer. Leur cible principale ? Les femmes et les mères, en proie à d'immenses tensions entre les promesses de la société et la réalité.

JULIE LUONG (TEXTE) ET CHARLOTTE GARAPON (ILLUSTRATION)

« **Q**uand maman va, tout va. » Amélie (prénom modifié), 43 ans, avocate belge, se souvient avoir été percutée par cette citation apparue sur son mur Facebook en plein chaos post-covid. « Ma fille avait 6 ans, mon fils 3. Après les confinements, j'étais à bout. J'avais l'impression d'aller de tâche en tâche. Nous étions tout le temps malades. Avec mon conjoint, c'était très tendu », raconte-t-elle. Amélie clique et découvre alors la communauté des Fabuleuses au foyer. Fondée il y a une dizaine d'années par la Bordelaise Hélène Bonhomme, mère de quatre enfants alors en plein burn-out, cette entreprise florissante compte désormais 140.000 membres (en France mais aussi en Belgique) et emploie une quinzaine de personnes. Sa promesse ? Aider les mères au bout du rouleau à « cultiver la joie » et à révéler « la fabuleuse » qui est en chacune d'elles. « Il y avait d'abord un défi de 21 jours auquel on pouvait accéder gratuitement », raconte Amélie. Ensuite, je me suis abonnée pour une cinquantaine d'euros par mois et depuis je reçois chaque matin une newsletter. On a aussi accès à une plateforme avec des vidéos, des outils... »

EN QUELQUES MOTS

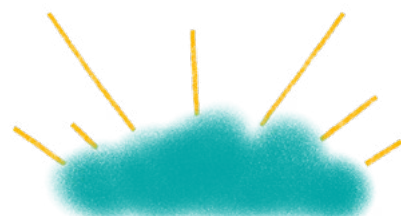
- + Domaine en pleine expansion, le développement personnel touche principalement les femmes et les mères.
- + Livres, coachs, communautés en ligne... Ce secteur s'enrichirait-il sur le dos des personnes désireuses d'aller mieux, tout en renforçant les inégalités de genre ?
- + Éléments de réponse avec des spécialistes ainsi que deux témoins, conscientes des avantages et des inconvénients.

Gérer les tensions

Parmi ces outils, les mantras qu'Amélie a affichés dans sa cuisine : « *Fait est mieux que parfait* » – invitation à laisser tomber le perfectionnisme – ou « *Les sentiers font des autoroutes* » – promesse de révolution douce, petit pas par petit pas. Depuis qu'elle a intégré la communauté, la quarantenaire voit aussi régulièrement une coach « très inspirante », lit Thomas d'Ansembourg (auteur du best-seller paru en 2001 *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*) et Christine Lewicki, autrice de *J'arrête de râler* (2011), une méthode en 21 jours « pour retrouver calme, sérénité et plaisir de vivre ». L'année dernière, Amélie a aussi participé à la fête des Voisines qui réunit des membres des Fabuleuses en fonction de leur proximité géographique. Elle y a retrouvé des juristes, des enseignantes, des entrepreneuses de son quartier. Des mères pas vraiment au foyer, mais qui continuent de gérer la majeure partie des tâches ménagères et éducatives.

Son conjoint, lui, regarde ça de loin. « Il me dit que ce n'est pas trop son truc, ce qui ne l'empêche pas de me reprocher de ne pas appliquer ce que je lis... », raconte celle qui s'est aussi formée à la communication non-violente (CNV), dans le but de compenser les éclats de colère de son partenaire vis-à-vis de leurs enfants. Autant de ressources qui, estime-t-elle, lui ont « redonné du pouvoir » sur elle-même. « La négativité de mon conjoint avait tendance à beaucoup m'impacter. Mais je me suis rendu compte que je n'étais pas obligée de subir, que tout dépendait d'abord de moi », commente-t-elle. Pour autant, Amélie n'est pas dupe : qu'il s'agisse de la répartition des tâches dans le couple ou de la logique néolibérale qui pressurise les individus, « on est d'accord qu'il y a quelque chose qui ne va pas ! » >>>





« On peut
politiser tout ce
qu'on veut :
les enfants
doivent quand
même aller
dormir, le
ménage doit
quand même
être fait. »

« La vie quotidienne est essentiellement pratique, analyse Nicolas Marquis, sociologue à l'UCLouvain Saint-Louis Bruxelles et auteur *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel* (PUF 2014). On peut politiser tout ce qu'on veut : les enfants doivent quand même aller dormir, le ménage doit quand même être

fait. » Pour ce chercheur, penser que toutes les personnes qui consomment du développement personnel – et elles sont nombreuses puisque cette catégorie représente 32 % du marché du livre francophone¹ – seraient dépourvues de sens critique est une erreur. « Ces outils sont tantôt utilisés avec mauvaise conscience, tantôt avec soulagement par des personnes qui sont par ailleurs souvent éduquées, politisées. Cela peut apparaître comme une contradiction, mais celle-ci n'est qu'un reflet des contradictions et des tensions que vivent ces personnes. » Tensions entre l'amour et la rancœur. Entre les convictions féministes et le sexisme intériorisé. Entre un idéal d'égalité et l'inégalité de fait. Pour le sociologue, le développement personnel n'est d'ailleurs pas par nature

apolitique, « dans le sens où il entretient cette chimère selon laquelle l'addition de personnes qui vont bien entraînera, par capillarité, un monde qui va mieux. » En revanche, il est profondément asocologique, « en ce qu'il méconnaît le poids des structures sociales qui, dans les sociétés complexes, déterminent nos formes de vie. »

Maintenir le couple

Clara (prénom modifié), Liégeoise de 44 ans et docteure en anthropologie, se souvient avoir lu au début de sa vingtaine *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*, le best-seller américain sorti en 1992 et devenu depuis une pièce de théâtre à succès. À l'époque, elle vient d'emménager avec son copain – qui deviendra le père de ses deux enfants – et s'inquiète des conflits récurrents.

Sa mère, férue d'astrologie et de thérapies alternatives, lui met alors entre les mains le livre de John Gray, dont le titre ne cache pas la perspective très essentialisante. « La seule idée que j'ai retenue est que, quand il y a une dispute, l'homme se retire dans sa caverne et que la femme doit l'y laisser le temps qu'il faut, car l'homme reste relié à sa femme par une corde et plus la femme tire sur la corde pour le faire revenir, plus l'homme va rentrer profond dans sa caverne », raconte Clara en rigolant. Si elle considère aujourd'hui la métaphore « ridicule », elle estime que cette idée l'a malgré tout aidée à « ne pas paniquer ni à harceler pour discuter à tout prix » et à comprendre que « tout le monde réagit différemment ».

Le développement personnel opère ainsi ce que Nicolas Marquis nomme « une professionnalisation du bon sens » et « une technicisation des relations ». Car un grand nombre de livres de développement dit « personnel » concerne en réalité le couple et la meilleure manière de le faire durer. « L'idée de base est simple : de nombreux divorces pourraient être évités (parce que, par principe, il serait préférable qu'ils le soient) si hommes et femmes (parce qu'évidemment le couple est hétéro) apprenaient à mieux se parler et s'écouter », détaille une analyse² du CVFE (Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion). Dans ces contenus, les discriminations structurelles ne sont pas nécessairement niées (ce qui peut même leur conférer un « vernis » féministe), mais la solution proposée demeure du côté de la communication. « Ces ouvrages, qui prétendent que femmes et hommes gagneront respect et amour mutuels en communiquant, rappellent en réalité aux femmes la leçon qu'elles doivent apprendre pour correspondre aux normes établies et pour ne pas être remises en cause dans leur féminité, analyse la sociologue française Irène Jonas.³ En ce sens, sous couvert de prôner une "nouvelle communication égalitaire" dans le couple, [ces ouvrages] n'en continuent pas moins de s'inscrire dans cette division sexuée du travail communicationnel qui repose sur une asymétrie de la répartition des tâches : aux femmes le soutien du dialogue et les efforts conversationnels, aux hommes le contrôle. » Les femmes sont d'ailleurs deux fois plus nombreuses à lire des ouvrages de développement personnel : en 2023, 41 % d'entre elles en ont lu au moins un, contre seulement 22 % des hommes.⁴

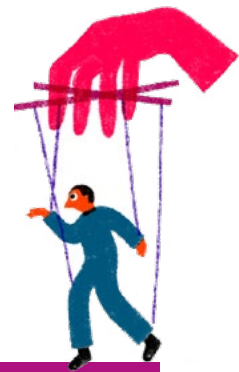
Positiver à tout prix

Pauline Foschia, psychologue, s'inquiète pour sa part de la confusion croissante entre psychothérapie et développement personnel. Un business qui, selon elle, se situe aux antipodes de la logique « anticapitaliste » du travail psychothérapeutique tel qu'elle le conçoit. « Une psychothérapie prend en moyenne deux à quatre ans, explique-t-elle, et elle est sans obligation de résultats. Le développement personnel, lui, va proposer un modèle en dix étapes, avec l'idée qu'il faut s'adapter à toutes les situations et que tout ce qui nous arrive a un sens. » Cette sur-responsabilisation de l'individu lui paraît particulièrement dangereuse pour les personnes en détresse. « Elle peut



leur faire perdre encore davantage confiance en elles puisque, selon cette logique, si les choses ne s'arrangent pas, c'est qu'elles ne l'ont pas assez voulu. » Sans compter qu'échouer à être parfaitement épanoui-e est devenu dans nos sociétés une forme de « péché mortel ». C'est ce que la philosophe slovène Alenka Zupančič a théorisé sous le terme de « biomorale » : si vous allez mal, physiquement ou psychologiquement, c'est que vous n'êtes pas quelqu'un de bien. « Commercialement, cette logique du bonheur comme impératif moral est une aubaine, analyse l'autrice Camille Teste dans *Politiser le bien-être* (Binge Audio Éditions 2023). Pour vous assurer de rester une bonne personne, vous allez devoir faire tout ce qui est en votre pouvoir pour tendre vers la meilleure version de vous-même. » Pour Jennifer Padjemi, autrice de *Selfie. Comment le capitalisme contrôle nos corps* (Stock 2023), cette posture relève d'« une forme de positivité toxique, où sont ignorés les ressentis individuels, l'oppression systémique, les inégalités sociales et l'actualité dont personne n'a le contrôle. » Cette injonction à la « positive attitude » pèse bien sûr particulièrement sur les épaules des femmes qui doivent sourire en toutes circonstances et éviter coûte que coûte de devenir aigries (stigmatisme ultime menaçant les féministes).

Reposant sur l'idée que nous avons tous-ttes des potentiels relativement infinis et qu'il est de notre responsabilité d'individus d'exploiter ces potentiels, « le développement personnel est avant tout un horizon », commente encore Nicolas Marquis. « Vous ne pouvez pas dire au présent ou au passé que "vous êtes développé" ou que "vous vous êtes développé", car cet horizon recule au fur et à mesure. » C'est pourquoi on observe souvent un effet « rabbit hole » ou « terrier de lapin » : comme Alice poursuivant un lapin blanc, on pense opter pour une solution rapide, mais on tombe dans une dimension parallèle dont il sera difficile de s'extraire. « Si on prend le cas du burn-out parental, le niveau un, c'est le constat que vous vous occupez beaucoup de vos enfants, illustre Nicolas Marquis. Le niveau deux, c'est que vous devriez vous occuper du fait que vous vous occupez beaucoup de vos enfants. Le niveau trois, c'est que vous devriez vous occuper du fait que vous vous occupez du fait que vous vous occupez beaucoup de vos enfants... » Avec à la clef une démultiplication de la charge mentale et du sentiment d'incompétence contre lesquels le développement personnel est censé lutter... ●



LES DÉRIVES SECTAIRES DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comme le signale le dernier rapport de la Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires en France)⁵, le vaste champ du développement personnel et du bien-être est aujourd'hui une porte d'entrée privilégiée vers les dérives sectaires. « La dérive correspond toujours à un "momentum" dans la vie de quelqu'un, commente Kerstine Vanderput, directrice du CIAOSN (Centre d'information et d'avis sur les organisations sectaires nuisibles en Belgique). *Un burn-out professionnel, un déménagement, une maladie, un décès...* » Le rapport de la Miviludes relève ainsi qu'« un certain nombre de pratiques ont pour cible les jeunes mères épuisées ».

Kerstine Vanderput observe par ailleurs l'existence d'« écosystèmes spirituels plus propices au ciblage des femmes », notamment les « cercles de femmes » et autres pseudo-thérapies autour du « féminin sacré » et de la reconnexion avec la nature. « On recherche des personnes en situation de détresse, parfois parmi les plus économiquement précarisées, et on leur vend du rêve », résume la directrice du CIAOSN. La technique du « pampering », qui consiste à « dorloter » et « cajoler » la personne, est le prélude à la manipulation. « On vous dit que les questions que vous vous posez sont les bonnes, que vous êtes au bon endroit, que vous avez vu la lumière et les autres pas, que vous pouvez encore évoluer, que tout dépend du travail que vous ferez sur vous-même... », détaille-t-elle.

Parce que devenir la meilleure version de soi-même, c'est aussi ne jamais vieillir, nombre de dérives actuelles prennent racine dans la quête de l'éternelle jeunesse, avec des promesses de « reprogrammation cellulaire » et de « protection énergétique » auxquelles les femmes sont particulièrement vulnérables puisque, souligne Kerstine Vanderput, « on leur inculque depuis l'enfance qu'elles sont vieilles à partir de 35 ans ».

1. Baromètre « Les Français et la lecture. Résultats 2023 », Centre national du livre.

2. *Les limites du développement personnel. Une critique féministe*, Roger Herla, CVFE, mai 2019.

3. « Les relations entre hommes et femmes au miroir de la littérature de thérapie de couple », *Recherches et Prévisions*, n° 89, septembre 2007, pp. 21-30.

4. Baromètre 2023 du Centre national du livre.

5. Miviludes, Rapport d'activité 2022-2024.