



## **LES LIMITES DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL** **Une critique féministe.**

*Par Roger Herla, avec l'équipe*



**Le développement personnel (DP) est un large mouvement porteur de certaines valeurs et injonctions qui mettent en avant le pouvoir des individus sur leur propre vie –donc aussi leur responsabilité dans leur mieux-être (choisis d'être heureux.se ! ose reprendre confiance en toi ! pars à la recherche de ton enfant intérieur !). Le DP est aussi un marché florissant, la vente de livres progressant fortement et régulièrement depuis une dizaine d'années. Consommé par une majorité de femmes, il relaye et légitime souvent de puissants stéréotypes de genre et nous semble, dans l'ensemble, porter une vision « dépolitisante » et/ou apolitique de la santé individuelle et de la vie sociale en général. Mais un autre développement personnel est-il possible ? Car, après tout, pourquoi le développement du bien-être (subjectif ET objectif<sup>1</sup>) de la personne ne pourrait-il pas faire partie d'un processus d'empowerment et d'émancipation collective ?**

---

<sup>1</sup> L'Organisation Mondiale de la Santé spécifie que le bien-être est lié à la fois au vécu intérieur et aux conditions objectives d'existence. Lire par exemple (en anglais) : [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0009/181449/e96732.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/181449/e96732.pdf?ua=1)

<b>Contenu</b>
----------------

<b>Préambule -<u>Le DP, qu'est-ce que c'est ?</u></b>	<b>p.3</b>
<b><u>A) Développement personnel et individualisme narcissique</u></b>	<b>p.5</b>
<b>1- <u>Ne s'en prendre qu'à soi-même</u> – avec Nicolas Marquis</b>	<b>p.6</b>
<b>*<u>Dix points-clés dans la vision du monde portée par le DP</u></b>	<b>p.7</b>
<b>*<u>Le DP oublie les rapports de domination</u></b>	<b>p.9</b>
<b>2- <u>Emois et moi et moi</u> - avec Mathias Roux</b>	<b>p.10</b>
<b>*<u>Victoire du psychologique sur le politique</u></b>	<b>p.10</b>
<b>*<u>...et du Moi sur le Nous</u></b>	<b>p.11</b>
<b>*<u>Retourner aux sources sociales du mal-être</u></b>	<b>p.12</b>
<b><u>B) Ce DP qui cultive les stéréotypes de genre</u></b>	<b>p.13</b>
<b>*<u>L'exemple de la communication au sein du couple</u></b>	<b>p.14</b>
<b>*<u>Les stéréotypes ont des effets sur le réel</u></b>	<b>p.15</b>
<b><u>C) Du DP à l'empowerment féministe</u></b>	<b>p.17</b>
<b>*<u>Pour quoi souffrons-nous et quel monde désirons-nous ?</u></b>	<b>p.17</b>
<b>*<u>Pour un empowerment des bricoleuses</u></b>	<b>p.18</b>
<b>Conclusion</b>	<b>p.19</b>

*Le réinvestissement de l'action sur soi montre non pas un désintéret pour la chose publique, mais bien la place grandissante de la croyance, liée à un sentiment d'impuissance collective, selon laquelle, si on veut efficacement changer les choses, c'est avec ses mains et son cerveau qu'il faut agir sur ce qui est à notre portée (donc au premier chef nous-mêmes) et, de préférence, en dehors du système<sup>2</sup>.*

### **Préambule -Le DP, qu'est-ce que c'est ?**

L'expression « développement personnel » (DP) est une traduction française approximative du terme américain *self-help* (littéralement : aide à soi-même). **Le DP désigne une littérature et un ensemble de pratiques de soutien aux personnes confrontées à des difficultés à un moment ou l'autre de l'existence** (ce qui signifie qu'il peut concerner absolument chacun.e d'entre nous). Les livres et exercices proposés sont extrêmement variés, à la fois du point de vue de leur contenu, de leur qualité et de leurs effets potentiels<sup>3</sup>. Pendant longtemps surtout consacrés à notre rapport au travail et à notre productivité, la plupart d'entre eux partagent à présent des idées et techniques liées au bien-être en général et à nos capacités de récupérer suite à des événements douloureux (la résilience !). **Tous s'inscrivent dans une logique de recherche d'accomplissement personnel...et du bonheur censé l'accompagner.** Le DP est progressivement devenu un phénomène éditorial<sup>4</sup> et donc financier : en cela, il participe activement à la marchandisation de notre santé.

**Nous partons donc de l'hypothèse que la santé mentale et le bien-être sont des questions sociales et politiques<sup>5</sup>.** Ce qui ne veut pas dire qu'on considère toutes les maladies et souffrances comme les conséquences

<sup>2</sup> Nicolas Marquis, « *Les impasses du développement personnel. L'obsession de la quête de soi.* », La Revue du Crieur, 2017/2. Disponible ici : <https://www.cairn.info/revue-du-crieur-2017-2-page-38.htm>

<sup>3</sup> Avec un poil d'optimisme on pourrait d'ailleurs rejoindre le point de vue de Flavia Mazelin Salvi, journaliste du magazine Psychologies pour qui, au sein « *de ce grand mouvement qu'est le développement personnel, cohabitent le pire, les promesses de miracles {et les stéréotypes genrés les plus réducteurs et les plus tenaces –c'est nous qui ajoutons}, mais aussi le meilleur, des outils pertinents et efficaces pour mieux se connaître ou surmonter des difficultés.* »

<https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Les-vraies-et-faussees-promesses-du-developpement-personnel>

<sup>4</sup> En juin 2017, un article du site français Les Echos, « *Les ouvrages de psychologie grand public : un nouveau filon* », expliquait que « le marché de la « psycho pop » est évalué par l'institut GfK à 45,3 millions d'euros, en croissance de 8 %, pour 4,2 millions d'exemplaires vendus, en hausse de 10,3 %. » Consulté le 19/4/2019. Disponible ici :

<https://www.lesechos.fr/2017/06/les-ouvrages-de-psychologie-grand-public-un-nouveau-filon-171989>

<sup>5</sup> Lire sur ces mêmes thèmes « *Thérapie féministe et politisation de la santé* », Roger Herla, disponible sur le site du CVFE : <https://www.cvfe.be/publications/analyses/169-therapie-feministe-et-politisation-de-la-sante>

d'injustices socio-économiques ou de normes sociales oppressantes. Une approche politique de la santé signifie pour nous :

- que de façon générale « **les problèmes sociaux de pauvreté, d'inégalité, d'injustice, d'une part, et les problèmes psychologiques et psychopathologiques, d'autre part, sont intriqués** »<sup>6</sup>

-que **certaines souffrances trouvent au moins partiellement leur cause dans le social** (d'abord dans la pauvreté et la précarité socio-économique, mais également dans les limitations de liberté et les violences qui découlent des inégalités de genre)

*Par exemple, les violences conjugales et les nombreuses conséquences physiques et psychiques qu'elles entraînent sont plus ou moins (selon les lieux et les époques) encouragées par le contexte social ; ce contexte socio-culturel est en lien avec le fait que les troubles alimentaires (anorexie et boulimie) touchent plus souvent les filles que les garçons ; le phénomène de burn-out parental est clairement lié avec certaines évolutions majeures de nos sociétés depuis 40 ans, etc.*

-que **la façon dont on définit la santé mentale et le bonheur en général va influencer notre rapport à la maladie**, au mal-être et aux manières de prendre soin de nous et des autres ; or, ces définitions sociales de la santé et du bonheur ne sont pas neutres : elles dépendent des valeurs qui dominent nos sociétés.

*Par exemple, dans un contexte où : a) la sensation d'être suffisamment heureuse.eux et l'optimisme sont considérés comme des éléments indispensables à une santé complète et b) le bonheur est perçu comme un élément dépendant principalement des choix posés par la personne, les sentiment de mal-être, d'inadaptation ou de colère risquent d'être considérés par celle.celui qui les vit comme relevant de sa seule responsabilité (puisque'il aurait suffi de choisir le bonheur), comme vaguement honteux mais aussi comme une preuve de sa santé mentale fragile plutôt, par exemple, que comme les conséquences de possibles injustices.*

Vu l'importance accordée au bien-être individuel au fil des dernières décennies et l'énorme présence de la littérature de DP pour guider (les femmes) sur le chemin d'une vie meilleure, **nous pensons qu'une analyse critique de ce phénomène social est nécessaire sur au moins deux points :**

1) la façon dont **les valeurs dominantes se concrétisent dans les normes de santé au travers du DP** (être heureuse.eux, réussir sa vie, être en bonne santé aujourd'hui : c'est quoi ?),

<sup>6</sup> Alain Ehrenberg, interviewé par Eliane Rothier Bautzer dans la revue *Recherche et Formation*, 2014/2 (n°76). Disponible en ligne : <https://www.cairn.info/revue-recherche-et-formation-2014-2-page-107.htm>

2) la façon dont **les causes du malheur et du mieux-être sont attribuées par le DP et les personnes qui en font usage** (qui ou qu'est-ce qui est responsable des souffrances ? comment aller mieux ?)

Notre critique ne portera donc pas sur des différences de contenus ou de qualité entre des ouvrages, ni sur l'efficacité ou la pertinence relative de tel livre ou de telle pratique.

Nous allons plutôt nous intéresser aux représentations du monde et de l'être humain qui traversent et que nourrit le mouvement du DP et voir en quoi elles sont problématiques.

### **A) Développement personnel et individualisme narcissique**

Cette première partie est divisée en deux étapes. Tout d'abord on découvrira grâce au sociologue Nicolas Marquis<sup>7</sup> une critique du DP basée sur une longue recherche, la rencontre de lectrices.eurs et l'analyse de leur courrier à des auteurs. A cette critique « froide », nous ajouterons les observations plus clairement engagées et inquiètes du philosophe Mathias Roux<sup>8</sup>. Le premier analyse et le second dénonce le lien entre d'un côté un vaste mouvement de psychologisation de la société (dont le DP est un symptôme majeur) et de valorisation du bonheur individuel, et de l'autre (une tendance à) la dépolitisation de notre conception du monde.

#### DP et Dépolitisation

De multiples luttes collectives, plus ou moins fortes et vastes, se développent ou se maintiennent heureusement aujourd'hui, ici et ailleurs. Par exemple pour défendre une justice sociale et climatique, ou pour dénoncer les violences faites aux femmes. De tels mouvements s'attaquent aussi à la question de la santé (via les Maisons Médicales, par exemple, ou la réappropriation collective de savoirs par des groupes de femmes<sup>9</sup>...). Mais, en parallèle, de nombreuses.eux chercheuses.eurs s'inquiètent depuis une vingtaine d'années : **les sociétés occidentales ou assimilées créent des individus centrés sur eux-mêmes**, poussés à agir sur leur propre personne<sup>10</sup> et **qui ont tendance à se désintéresser de la vie publique et de la sphère politique.**

<sup>7</sup> Nicolas Marquis, « *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel.* », Puf, 2014.

<sup>8</sup> Mathias Roux, « *La dictature de l'Ego. En finir avec le narcissisme de masse.* », Larousse, 2018.

<sup>9</sup> Lire par exemple Florence Laffut, « *Femmes et santé. Violences obstétricales, maternité et self-help* », 2017. Où le self-help est pensé comme une émancipation féministe, à la fois individuelle et collective. Disponible ici : <https://www.cvfe.be/publications/analyses/186-femmes-sante-violences-obstetricales-maternite-et-self-help>

<sup>10</sup> Tout en partageant du savoir sur eux-mêmes, ce qui les rend plus « gouvernables ». Processus que Michel Foucault puis d'autres à sa suite ont mis en lumière. Pour une analyse

L'hypothèse que nous relayons est que le DP participe à cette dépolitisation. En effet, il repose sur une double idée : les individus ont une maîtrise forte sur leur existence et leur destinée est essentiellement une question de choix (« *Moi, je crois qu'on choisit ce qu'on veut. Et qu'on a ce qu'on veut.* », résume une lectrice<sup>11</sup>).

Cette conception du monde est néolibérale au sens où elle met en avant **le mérite, la responsabilité et l'intérêt individuels** au détriment d'une vie démocratique concrète qui implique au contraire de s'occuper aussi (ou avant tout ?) des **intérêts mutuels**. Les inégalités sociales y sont occultées, invisibilisées, voire dédramatisées<sup>12</sup>. L'espoir, le travail sur soi et le travail tout court y sont considérés comme les ingrédients d'une vie réussie, donc d'une vie joyeuse. Au contraire de l'analyse critique et de la lutte pour une plus grande « égalité des conditions » de vie.

En concluant son enquête sur des processus de DP proposés au sein de l'entreprise, Hélène Stevens<sup>13</sup> pose des questions qui résument bien les liens possibles entre DP et dépolitisation « Si on ne peut gouverner que des individus gouvernables, comment devient-on gouvernables et comment le reste-t-on ? **Quel rôle la culture du coaching et celle du DP jouent-elles dans cette mise en conformité des individus ? En quoi le DP, s'il permet de se sentir mieux dans sa peau, est-il autre chose qu'un formidable outil d'ajustement des individus aux contextes sociaux dont ils font partie, (...) ?** »

### 1- Ne s'en prendre qu'à soi-même – avec Nicolas Marquis

« Dépolitisation », « dictature de l'égo » et « narcissisme de masse » ... les soupçons et les critiques sont fortes envers le mouvement de DP et ce qu'il traduit et nourrit en même temps. Nicolas Marquis a étudié la question en sociologue, en analysant à la fois la littérature de DP et ce qu'en disent ses lectrices.eurs. Il ne remet pas en doute l'efficacité de ces lectures pour les personnes concernées (d'ailleurs, pour quelles raisons en douter ?) et cherche plutôt à comprendre ce qui rend le DP à ce point apprécié et jugé efficace par ses consommatrices.eurs. Nous verrons avec son aide ce que le succès du DP et les récits des lectrices.eurs racontent du monde dans lequel nous vivons.

---

plus fine des critiques philosophiques du DP, lire le premier chapitre du livre de Nicolas Marquis (op.cit.) intitulé « *Qui a peur du développement personnel ? Une critique de la critique intellectuelle du DP ?* ».

<sup>11</sup> Nicolas Marquis, « *Du bien-être...* », op.cit., p.192.

<sup>12</sup> Aux yeux de certains économistes du bonheur, ces inégalités sont même bonnes pour la santé et la joie de vivre des plus pauvres pour qui l'existence des nantis est une motivation et une source d'espoir. Voir Eva Illouz, Edgar Cabanas, « *Happycratie* », Premier Parallèle, 2018, pp.70-71.

<sup>13</sup> Hélène Stevens, « *Entre émancipation symbolique et reproduction sociale. Ethnographie d'une formation de 'développement personnel'* », Travail et Emploi n°133, p.39-51, 2013. Disponible ici : <https://journals.openedition.org/travailemloi/5945#tocto2n13>

### \*Dix points-clés dans la vision du monde portée par la littérature de DP

Après analyse, le chercheur a repéré dix éléments communs à la vision du monde et des humains qui se dégage de la grande majorité des productions en DP :

\*Un être humain porté vers l'amélioration et améliorabile/réparable...

\*...plein de ressources intérieures à découvrir...

\*...qui doivent être travaillées et mises à profit.

\*De nombreux exercices possibles pour réaliser ce travail et donc pour développer des émotions et des idées positives et éloigner les pensées improductives.

\*Une conduite de vie à la hauteur de ces ressources (constance, cohérence, application).

\*Méfiance et critique des supports externes à l'individu (volonté d'éviter l'assistanat, les dépendances, ...).

\*Une société présentée comme pathogène, d'une part au sens où elle n'offrirait plus de chemin tout tracé à nos existences mais nous découragerait en même temps de chercher en nous-mêmes le sens de nos vies (« on désapprend à se connaître ») et, d'autre part, parce que « (ses) injonctions à l'individualisme et à la performance nous fatiguent »<sup>14</sup>.

\*Importance du quotidien : des relations à soi et aux autres (soigner la communication = solution à la plupart des maux).

\*Vision optimiste de l'individu et...de l'univers : quand on le désire et qu'on y croit, le changement est déjà-là.

\*Ce changement sera soutenu notamment par de nouveaux savoirs psychothérapeutiques et scientifiques

#### Aux origines du DP...la religion protestante

Ces caractéristiques ont évolué au fil du temps mais certaines d'entre elles sont présentes dans la littérature de *self-help* étasunienne depuis au moins le 19<sup>e</sup> siècle et trouvent leurs origines plus loin encore, notamment dans les discours de la religion protestante. Nicolas Marquis explique que cette dernière a soutenu de nombreux colons américains dans leur voyage et leur implantation sur le territoire américain en se basant sur trois valeurs-clés : **1) la rédemption n'est possible que par le travail, 2) la conduite de vie (intérieure et extérieure) doit être irréprochable, 3) toutes les actions humaines doivent être orientées vers l'utilité** (l'essentiel est dans le faire et plus dans la contemplation ou la prière).

<sup>14</sup> Nicolas Marquis, « *Du bien-être au...* », op.cit., p.71.



La rencontre entre cette éthique protestante utilitariste et le capitalisme triomphant est une des raisons qui expliquent que l'avènement personnel et la rédemption aient été de plus en plus associées à la rentabilité et à l'argent, en Amérique du Nord et ailleurs.

La logique individualiste qui sous-tend ces valeurs est proche, dans ses fondements, de celle que portent les mouvements d'éducation permanente. Mais là où ceux-ci visent à former et entretenir chez l'individu une pensée critique qui renforce ses possibilités d'action collective sur la société dont il fait partie, **l'individualisme dominant au sein du DP est plutôt issu d'une tradition libérale qui valorise le développement de capacités à décider sans (se soucier de) la société**<sup>15</sup>. Elle va de pair avec une certaine forme de distance, voire de mépris, pour l'action collective, les revendications politiques, les dénonciations publiques. En effet, les lecteurs.trices attribuent (avec l'aide des livres en question) les causes de « ce qui est » (autrement dit, de leur malheur) à un subtil mélange entre d'un côté un « *défaut d'écoute, d'expression et d'amour de soi* »<sup>16</sup> et de l'autre des entités externes (la famille, la société, l'entreprise). Mais ils.elles sont par contre convaincu.e.s que « **ce qui pourrait être** » (autrement dit, **l'amélioration du vécu**) **dépend essentiellement d'eux-mêmes** et en particulier d'un travail sur leur perception des choses et sur leurs croyances : « *on n'est pas toujours responsables de notre passé mais on est responsables de notre futur* »<sup>17</sup>.

Dans ce même ordre d'idée, une des convictions repérées dans le discours des lecteurs de littérature en DP est celle qu'il faudrait **éviter le statut de victime, échapper à ce qu'il évoque : la passivité**, la perte d'énergie dans la plainte, le choix de ne pas s'attaquer à la seule chose qui soit réellement à notre portée : nous-mêmes<sup>18</sup>. Bien sûr, l'intérêt de considérer qu'aucune situation n'est bloquée en soi puisqu'en tant qu'individu j'ai prise sur elle en travaillant sur moi c'est que cela redonne du pouvoir aux personnes. Mais, même si nous avons nous aussi développé une critique du concept de « victime »<sup>19</sup>, nous pensons que ce qu'il permet de dévoiler est essentiel : des rapports de force, des inégalités concrètes, des injustices ponctuelles ou durables, des souffrances dont celle.celui qui les vit n'est tout simplement pas responsable.

**A nos yeux, le terme de victime porte donc potentiellement une vision politique du vécu. L'occulter revient aussi à ignorer la question des rapports sociaux et donc celle de la justice sociale.**

<sup>15</sup> Stéphanie Pache, « *L'émancipation par la thérapie : analyse critique d'une proposition féministe* », in H.Buclin, J.Daher, C.Georgiou et P.Raboud (dir.) « *Penser l'émancipation. Offensives capitalistes et résistances internationales* », Paris, La Dispute, 2013.

<sup>16</sup> Nicolas Marquis, « Du bien-être... », op.cit., p.166.

<sup>17</sup> Ibidem, pp.187-188.

<sup>18</sup> Ibidem, p.192.

<sup>19</sup> R. Herla, avec P-N Bourcier et S. Bodson, « *A propos de l'usage du mot 'victime'* », cvfe.be, 2018. Disponible ici : <https://www.cvfe.be/publications/analyses/54-a-propos-de-l-usage-du-mot-victime>



### **\*Le DP oublie les rapports de domination**

En fait, la question de la justice sociale –qui, d’après nous, pourrait se traduire concrètement par une diminution drastique des inégalités et par une redistribution renforcée des richesses via des services publics ambitieux- n’est pas complètement oubliée dans certains ouvrages de DP. Mais elle semble devoir dériver, comme mécaniquement, de l’accumulation des démarches personnelles de travail sur soi. De ce point de vue, **le DP s’inscrit dans une tradition et une croyance libérales** que synthétisent ces mots d’Adam Smith<sup>20</sup> : « *Tout en ne cherchant que son intérêt personnel, {l’individu} travaille souvent de manière bien plus efficace pour l’intérêt de la société, que s’il avait réellement pour but d’y travailler* »<sup>21</sup>.

Dans la vision du monde qui se dévoile ici, **une société plus juste doit donc découler du développement personnel des individus. Mais le fait que le sentiment de bien-être de ceux-ci, à l’inverse, pourrait dépendre du degré de justice sociale n’est même pas envisagé.** Et le travail de critique collective des conditions d’existence (donc notamment des injustices liées au genre, aux revenus, aux origines...) est lui aussi oublié ou négligé.

Cette sorte d’aveuglement du DP aux impacts du social sur le vécu personnel et aux rapports de force qui traversent nos sociétés se traduit par une **conception méritocratique de la vie sociale : celui ou celle qui le veut, le peut et obtiendra ce qu’il mérite** si elle ou il fournit les efforts nécessaires...ce qui signifie aussi que celui qui échoue dans sa quête du bonheur n’a que ce qu’elle. Il mérite. Nicolas Marquis parle à ce propos de « l’asociologisme » du DP (c’est-à-dire de l’incapacité du DP à intégrer les apports de la sociologie, et en particulier les rapports de domination qu’elle étudie et met en lumière). Il en repère trois éléments essentiels :

a) de façon générale, l’incapacité à relier sérieusement niveaux individuel et collectif,

b) **le mythe du « on a tou.te.s les mêmes compétences », le même potentiel et donc les mêmes chances de « se développer » si on s’en donne les moyens** ; mythe qui est le fruit du fantasme d’une disparition des relations de pouvoir et des différences de capital (c’est-à-dire de possibilités d’accès aux ressources), y compris en matière de DP (*l’idée et l’espoir* que tout le monde ait également accès aux ressources du DP ne tiennent pas compte des *inégalités réelles* d’accès entre les individus et entre les groupes sociaux),

c) la croyance que nos difficultés (relationnelles) seraient avant tout liées à des problèmes de forme qu’on devrait pouvoir traiter via la réflexivité (le fait de s’observer soi-même), une communication améliorée et une bonne planification de l’action ; croyance qui traduit **le fantasme d’un monde d’où ont disparu**

<sup>20</sup> Economiste et philosophe anglais du 18<sup>e</sup>, auteur notamment de « *Recherches sur les causes et la nature de la richesse des nations* ».

<sup>21</sup> Cité par Philippe Corcuff, « *Les traditions libérales et les gauches : pistes critiques en philosophie politique* », Mediapart, mai 2008. Disponible ici : <https://blogs.mediapart.fr/philippe-corcuff/blog/280508/les-traditions-liberales-et-les-gauches-pistes-critiques-en-philosophie-politique>

**les émotions négatives et les expressions de violence, mais aussi les rapports de force plus ou moins insidieux entre les personnes qui sont en relation** (par exemple entre un patron et son employée harcelée, ou entre un homme auteur de violences et sa compagne).

Sans doute que le cœur de la critique qu'on peut adresser, de notre place, au DP apparaît déjà ici : **ce qui pose problème et question**, ce n'est pas que le DP et l'injonction au bonheur (dont on reparlera<sup>22</sup>) poussent, dans une large mesure, les humains à se centrer sur eux-mêmes : **c'est qu'ils les invitent à « ne s'en prendre qu'à eux-mêmes » quand il s'agit de changer les choses**<sup>23</sup>.

On peut considérer (ou craindre) que les possibles effets bénéfiques sur les individus de ces différentes croyances et pratiques (en termes d'apaisement, de confiance en soi, d'estime de soi et même de capacité d'action sur sa vie) participent aussi à un étouffement de la rébellion, de la contestation collective et donc au renforcement des statuquos.

## 2. Emois et moi et moi - avec Mathias Roux

### \*Victoire du psychologique sur le politique.

Le travail psycho-thérapeutique (au sens large) semble avoir pris le pas sur l'action politique (au sens large) dès le début des années 80, quand Robert Castel remarquait déjà que « lorsque les options économiques, sociales et politiques se trouvent hors des prises du sujet, le psychologique se trouve doté d'une réalité sinon autonome, du moins autonomisée ».

Autrement dit, les conflits sociaux (interindividuels ou collectifs) risquent de se voir essentiellement expliqués par la psychologie des personnes (« psychologisation des rapports sociaux ») et non par les conditions de vie socialement construites (par exemple, les inégalités de genre ou la division sociale du travail entre hommes et femmes). **Dans ce contexte, les individus sont invités à prendre soin de leur intériorité, c'est-à-dire à modifier leur façon de percevoir le monde et leur situation (à défaut d'avoir une réelle emprise sur eux), bref à « travailler bruyamment sur ce qui ne change plus rien {à l'état du monde} : eux-mêmes.** »<sup>24</sup>.

Comme on l'a vu en introduction de ce texte, ce mouvement (l'avènement d'une « culture psy ») est si puissant que les librairies (réelles ou virtuelles) débordent d'ouvrages promettant d'entraîner, coacher, améliorer, optimiser...différents aspects de notre vie personnelle ou de notre personnalité. Il doit sa puissance au fait qu'il s'accorde parfaitement avec une tendance forte de nos sociétés : celle de promouvoir le Moi.

<sup>22</sup> Roger Herla, « *Et si le bonheur était un piège ?* », cvfe.be, 2019. A paraître en juin 2019.

<sup>23</sup> Nicolas Marquis, « *Du bien-être...* », op.cit., p.191.

<sup>24</sup> Mathias Roux, op.cit., p.130.

### \*...et du Moi sur le Nous

Mais en quoi, cette place accordée au Moi est-elle critiquable ? Un petit retour à la notion d'individualisme est nécessaire pour répondre à cette question.

Comme on l'a évoqué plus haut, **l'individualisme n'est pas mauvais en soi**. Il qualifie avant tout « *un contexte moral qui, d'une part, donne à chaque individu une valeur égale et plus importante que celle accordée au groupe et, d'autre part, investit comme jamais auparavant l'intériorité de chaque individu* »<sup>25</sup>. C'est un mouvement de fond de ces trois derniers siècles en occident. Il s'est matérialisé par exemple dans la Déclaration des Droits de l'Homme (naître libres et égaux en droits, etc.) et **a progressivement permis de nombreuses avancées dans le domaine du droit** : en théorie, chaque vie mérite une attention particulière, chaque individu doit pouvoir développer ses aptitudes et ses identités et pour cela être protégé par les institutions de l'Etat.

**Le problème est que ce courant individualiste, bien que clairement émancipateur, porte en lui de lourdes dérives potentielles.** Car sur quoi débouche cette reconnaissance de l'importance de l'individu et de son intériorité dans un contexte social dominé par le capitalisme et basé sur la consommation et la compétition ? Sur ce que le philosophe Mathias Roux appelle du « narcissisme de masse » : c'est-à-dire un monde où les humains sont certes invités à se créer leur propre destin mais où cette invention de soi passe essentiellement par la mise en scène de sa vie que facilitent les technologies et les réseaux sociaux et via l'achat des objets qu'on est en quelque sorte « libres de devoir » consommer/posséder.

Les discours dominants du DP mettent en avant la capacité supposée de chaque être humain à désirer et appliquer le changement (« vous êtes plus que ce que vous croyez »). Et ils considèrent l'intériorité de chaque personne (avec ses croyances, sa pleine conscience, ses états d'âme, sa confiance en soi, ...) comme LE lieu fondamental de ressourcement où peut être appliqué ce changement. On peut faire l'hypothèse que cette conception de l'épanouissement individuel participe, que les auteur.e.s en DP le veuillent ou non, à la dynamique narcissique que dénonce Roux. Faisant cela, **le DP « occulte, plus ou moins volontairement, la dimension et les enjeux politiques des choses, à commencer par celles qui nous semblent, à première vue, les plus éloignées de la politique, comme les problèmes dits personnels. Impression qu'il faut précisément interpréter comme une des principales preuves de cette dépolitisation »**<sup>26</sup>.

Et pourtant, le personnel est politique...

Politique est la souffrance de la femme au foyer du film « *The Hours* » ; elle qui vit son désespoir sans pouvoir le raccrocher à un vécu collectif, à des injustices liées à sa position de femme dans une société donnée, ni

<sup>25</sup> Nicolas Marquis, « *Les impasses du développement personnel...* », op.cit.

<sup>26</sup> Mathias Roux, op.cit., p.16.

aux pressions au conformisme qui la culpabilisent de ne pas se sentir heureuse auprès des objets et des personnes censées lui apporter ce bonheur.

Politique est le sentiment d'impuissance et de honte de la mère célibataire, employée exploitée, voire harcelée, qui n'ose pas appeler à l'aide ou tenter de quitter son job parce que les contraintes financières qui pèsent sur ses épaules sont trop lourdes, les perspectives d'emploi trop incertaines et parfois le sentiment de culpabilité trop profondément ancré.

### **\*Retourner aux sources sociales du mal-être**

Selon Mathias Roux<sup>27</sup>, en plaçant au sein des individus à la fois les raisons de la souffrance<sup>28</sup> et la possibilité d'une amélioration, la « culture psy » et le DP participent à recentrer les humains sur leur propre personne, leur propre *ego* (ce lieu où tout se jouerait en vérité). En les éloignant ainsi d'un regard critique sur leurs conditions de vie mais aussi sur « leurs véritables liens » avec d'autres humains : **ce qui est fragilisé, ce sont les possibilités d'identification (politique) à un groupe, à un collectif, à une communauté...voire à une classe sociale.**

#### Perte du sens historique

Ce qui décline, selon Mathias Roux, c'est entre autres le « sens historique ». C'est-à-dire la conscience de faire partie d'une histoire collective (et par conséquent de dépendre de rapports de force qui nous touchent différemment selon la place qu'on occupe sur les différents axes de domination –liés à la classe sociale, à la couleur de peau, au genre, etc.). Et **ce qui se perd en même temps que ce sens historique c'est : 1-le besoin de comprendre, 2-le désir de connaissances ainsi que 3- la capacité à faire lien entre des situations individuelles et des rapports sociaux**<sup>29</sup>. Trois éléments indispensables aux différentes étapes de tout mouvement visant à une transformation sociale (la prise de conscience, la mise à jour des rapports de force, la dénonciation et les revendications ou encore l'expérimentation de formes de vie alternatives).

C'est notamment ici que l'analyse critique du DP rejoint le point de vue développé par la thérapie féministe de Laura Brown. Tous deux partagent l'hypothèse que le mal-être comme le soin qu'on peut y apporter sont des questions politiques. De ce point de vue, **la souffrance peut bien entendu**

<sup>27</sup> Ibidem, pp.134 et sv.

<sup>28</sup> Marquis repère lui chez les lecteurs.trices un vocabulaire présentant des « entités intériorisées » à l'origine du malheur

<sup>29</sup> On rejoint ici le point de vue de Marquis.

**être vécue et soignée au niveau de l'individu. Mais le collectif (la famille, la société) est de toute façon déjà-là :**

-dans la *souffrance* parce qu'elle est liée (entre autres) aux assignations et normes *sociales* qui nous limitent et nous pèsent, ainsi qu'à la situation qu'on occupe socialement au niveau des différents rapports sociaux (rapports de force socialement construits entre blanc.he.s et racisé.e.s, hommes et femmes, hétéros et homos, jeunes et vieux, cisgenre et transgenre, ...)

-et dans le *soin* qui, justement, ne devrait être centré sur la personne seule (son corps, son âme, la gestion de ses émotions, ...) qu'en prenant en compte les rapports de force dans lesquels elle est engagée ; la conviction qu'on défend ici est que le *soin* devrait donc passer (entre autres) par l'observation et la conscientisation des manières dont la société et ses normes dominantes sont présentes en nous, orientent nos choix et par la (re-)mise en lien de notre vécu avec celui d'autres vécus (minorisés, dominés), dans une perspective solidaire.

*Par exemple, le sentiment d'échec sur un plan professionnel et les souffrances psychiques qu'il suscite devraient être analysées en prenant en considération les pressions à la performance vécues sur le lieu de travail, les abus possibles dans les rapports hiérarchiques ou encore le désaccord possible avec certaines valeurs de l'entreprise employeuse. Et dans un tel cas, le soin pourrait passer notamment par la prise de conscience de ce que sa souffrance personnelle exprime comme désaccord avec certaines pratiques et normes liées à son milieu professionnel, ainsi que par la rencontre (réelle ou via des lectures) avec certain.e.s de celles.eux qui partagent ce mal-être.*

**B) Ce DP qui cultive les stéréotypes de genre**

*« En privilégiant les discours essentialistes sur les différences entre les sexes, ils pérennisent, sous de nouveaux habillages, l'idée que les deux sexes sont irréductiblement différents et le discours sur les différences psychologiques se substitue à l'analyse des inégalités sociales. »*

*« Ces femmes décrites par les ouvrages psy ne connaîtront leur plus grand succès que par leur capacité à devenir l'objet d'attention et de soin de leur conjoint. En un mot, quoi qu'elles vivent, elles doivent être avant tout de « vraies » femmes qui ne se réaliseront pleinement que grâce à la reconnaissance masculine. »<sup>30</sup>*

Dans les faits, sur quoi débouche une conception apolitique de la santé et de l'épanouissement personnel ? Comment le social (les normes, le politique, les communautés auxquelles on appartient) est-il concrètement présent dans de nombreuses souffrances individuelles et dans les soins qui sont suggérés aux

<sup>30</sup> Irène Jonas, "Les relations entre hommes et femmes au miroir de la littérature de thérapie de couple", Relations et Prévisions, n°89, sept. 2007, pp.21-30.

personnes ? Essayons de répondre à ces questions en prenant **l'exemple du couple et de la domination de genre.**

Une partie de la littérature de DP est consacrée au couple. Plus précisément aux difficultés de couple et aux moyens d'y remédier. En fait, le 21<sup>e</sup> siècle a vu se développer le DP en général, on l'a vu, et en particulier une armada de bouquins et de magazines abordant les relations conjugales sous l'angle de la communication. **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.**

Irène Jonas, dont la recherche a inspiré ce chapitre, a sélectionné les livres analysés en fonction notamment de leur médiatisation et de leurs chiffres de vente. Son article datant de 2007, les ouvrages sur lesquels elle s'est basée ont plus d'une décennie. Mais les propos qui y sont tenus continuent d'avoir du succès, comme l'illustre le fait que certains d'entre eux restent très vendus aujourd'hui. Parfois dans des versions réactualisées...voire en s'émancipant du format « livre » pour occuper les scènes des théâtres (c'est le cas en particulier du best-seller de John Gray, sorti pour la première fois en 1992, « *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus* »).

Dans cette littérature spécifique, les discriminations et rapports de force entre la classe des hommes et celle des femmes apparaissent parfois. Ils font partie des causes possibles, parmi d'autres, du problème vécu par les personnes. Mais **le mieux-être, lui, ne passe que par un travail sur soi, ici aussi.** Plus précisément par l'amélioration de ses compétences communicationnelles, censées apporter au couple ce dont il manque.

### **\*L'exemple de la communication au sein du couple**

En effet, puisque l'origine des difficultés dans le couple s'explique dans ces livres par le fait que « *les hommes et les femmes, supposés égaux, sont différents biologiquement et/ou psychologiquement* », les difficultés de communication sont... naturelles. Et par conséquent inévitables ? Et bien non, car une meilleure compréhension et une plus grande acceptation de ces différences, ainsi qu'un bon entraînement à la communication peuvent nous sauver. « *On assiste ainsi à une tentative de restauration assidue de la communication qui s'opère sur deux registres : une explication scientifique des différences « naturelles » entre les hommes et les femmes, en ce qui concerne les causes des malentendus, et (...) l'assignation d'une place spécifique des femmes vis-à-vis de leurs conjoints pour ce qui touche aux remèdes.* »<sup>31</sup>

<sup>31</sup> Irène Jonas, *ibidem*, p.24.

En effet, dans de nombreux livres de DP consacrés à ce sujet, comme l'ont montré des chercheuses nord-américaines<sup>32</sup> ainsi que la sociologue Irène Jonas, **ce qui est proposé aux femmes de façon assez générale c'est de tenir une place et un rôle stéréotypés.** En ce qui concerne la communication avec son partenaire par exemple, il s'agit de se montrer compréhensive, d'afficher son soutien et d'être en empathie avec la sensibilité « typiquement masculine » de son partenaire.

Irène Jonas l'affirme donc : « *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. En ce sens, sous couvert de prôner une « nouvelle communication égalitaire » dans le couple, ils 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.* »<sup>33</sup>

**A ses yeux, ce qui se joue sur le terrain de la communication au sein du couple, ce n'est pas une possible « paix des ménages », ce sont des rapports de force entre femmes et hommes.** Car, « *pour un partenaire masculin, limiter autant que possible ce qu'il {dit} de lui et rester sur son quant-à-soi manifeste moins un trait psychologique spécifique des hommes qu'il n'exprime un trait de la domination masculine, la volonté de rester hors d'atteinte, la peur de l'interdépendance, voire de la dépendance à l'égard d'un partenaire (Bozon, 2005).* »<sup>34</sup>

### **\*Les stéréotypes ont des effets sur le réel**

De nombreux livres en DP, dont certains des plus vendus dans le monde, partagent donc une vision stéréotypée des femmes, des hommes et de leurs relations. « *C'est toute une psychologie sauvage de la différence des sexes qui est à l'œuvre, et qui se transmet, se module selon les sociétés, les groupes, les époques* »<sup>35</sup>. **Une psychologie qui a le mérite d'aider à expliquer le réel ...tout en évitant de questionner les rapports de force entre hommes et femmes et les façons dont ceux-ci se jouent dans le couple**<sup>36</sup>.

<sup>32</sup> Margaret Signorella, Jeanna Cooper, "Relationship suggestions from self-help books: gender stereotyping, preferences and context effects", *Revue Sex Roles*, 2011.

<sup>33</sup> Irène Jonas, *ibidem.*, p.27.

<sup>34</sup> Irène Jonas, *ibidem.*, p.28.

<sup>35</sup> Marie-Claude Hurtig, Marie-France Pichevin (dir.), « *La différence des sexes* », 1986, p.9. Cité par I.Jonas, *ibidem*, p.23.

<sup>36</sup> Bien sûr des auteur.e.s en DP sont plutôt adeptes de la théorie des rôles sociaux : pour elle.eux, ce sont les contextes dans lesquels on interagit et ce qui est attendu de nous en tant que femme ou homme qui influent sur nos comportements et nos émotions... et pas des différences de genre stéréotypées et soi-disant naturelles. Mais elles.ils ne semblent pas voir non plus que ces différences–naturelles ou pas- sont ce qui permet une hiérarchie entre les sexes.



L'exposition aux discours, mais aussi aux images, présentant comme naturelles les différences qui séparent apparemment femmes et hommes en deux groupes parfaitement distincts peut donc avoir **une influence, y compris inconsciente, sur nos jugements** (notamment parce que ceux-ci sont la plupart du temps activés de manière automatique, « sans y penser »), **sur nos croyances et au final sur nos comportements**. Par exemple, les représentations stéréotypées des relations hétérosexuelles dans le porno *mainstream* participent à rendre certaines pratiques banales, voire obligatoires, au sein du couple<sup>37</sup>. Plus précisément, la répétition des situations d'agression envers les femmes dans ces films a pour effet que les consommatrices de porno « sont moins susceptibles d'intervenir si elles voient une autre femme se faire menacer ou agresser, et sont plus lentes à comprendre qu'elles-mêmes sont en danger »<sup>38</sup>.

**Cet impact des stéréotypes sur nos vies concrètes se matérialise également à un niveau politique.** Parce qu'une telle conception étroite et fermée des comportements et des compétences associées respectivement aux femmes et aux hommes, autrement dit une telle vision du monde, décrit une sorte d'ordre naturel des choses. Parce que celui-ci fournit des explications et des justifications aux relations sociales et conjugales entre personnes de sexes différents *telles qu'elles sont*. Et enfin parce que ces explications/justifications essentialistes empêchent la perception, et par conséquent l'analyse critique, des « *inégalités réelles {entre les sexes} d'un point de vue social, politique et économique et reposent au contraire sur l'idée que c'est l'instinct/ce sont nos dispositions naturelles qui explique/nt toutes les différences entre nous* »<sup>39</sup>

Une dernière citation d'Irène Jonas résume bien ce qui peut être reproché, d'un point de vue féministe, à la littérature de DP quand elle s'intéresse au couple hétérosexuel : « *En mettant délibérément hors-champ les rapports sociaux de sexe, en définissant une version modernisée de la féminité entre « soumission et indépendance », en naturalisant les hommes pour les présenter comme des victimes handicapées par leur nature qui les rend incapables de s'épanouir seuls, l'objectif de cette littérature est bien de convertir les femmes en thérapeutes de leur partenaire et de les transformer en garantes de la bonne santé affective et relationnelle de leur couple.* »<sup>40</sup>

<sup>37</sup> Un intervenant en éducations affective et sexuelle (Evras) auprès des adolescent.e.s constatait par exemple que les questions des filles se sont déplacées progressivement depuis le début du siècle du « comment bien embrasser » à « comment faire une bonne fellation » (témoignage privé).

<sup>38</sup> Peggy Orenstein, « *Girls and sex* », 2016. Citée par Rebecca Solnit, « *La mère de toutes les questions* », L'Olivier, 2019, p.97.

<sup>39</sup> Margaret Signorella, Jeanna Cooper, op.cit.

<sup>40</sup> Irène Jonas, « *L'antiféminisme des nouveaux 'traités de savoir vivre à l'usage des femmes'* », Nouvelles Questions Féministes, 2006, disponible ici : <https://www.cairn.info/revue-nouvelles-questions-feministes-2006-2-page-82.htm#no1>

### **C) Du DP à l'empowerment féministe**

#### **\*Pour quoi souffrons-nous et quel monde désirons-nous ?**

**Le DP semble aujourd'hui être utilisé par ses adeptes comme un moyen de donner sens à l'existence (au double sens de signification –ce que je vis est compréhensible- et d'intérêt –ce que je vis vaut la peine d'être vécu)** quand ils.elles franchissent une étape douloureuse et que les repères se brouillent. « *Lorsqu'un individu parle d'une souffrance, il explique pourquoi il souffre (c'est-à-dire quelles sont les raisons de son malheur, quelles entités doivent être tenues pour responsables de celui-ci) mais également pour quoi il souffre (c'est-à-dire quel est le sens de cette souffrance, de sa prolongation ou de sa disparition ; est-ce que cette souffrance est méritée ou non ; et la conception de la vie bonne –qui suis-je, que puis-je, quelle est ma place- qui sous-tend cette façon de présenter les choses).* »<sup>41</sup>

**Mais les livres, les discours en DP ne peuvent fonctionner que parce que nous sommes dans un certain contexte de croyances :** celui d'un individualisme qui a placé au centre de nos sociétés d'un côté la question de la santé mentale et des émotions et de l'autre l'autonomie comme valeur-clé et comme condition pour exister socialement. Alain Ehrenberg, qui a beaucoup travaillé sur ces questions, explique que cette **place centrale de l'autonomie** « *se marque dans nos sociétés par la diffusion de formes de régulation des conduites (...) : là où il s'agissait de rendre les individus utiles, parce que dociles, il s'agit aujourd'hui de développer les capacités des individus à s'auto-activer et à s'autocontrôler. (...) On peut résumer les formes de régulation des conduites dans {une société organisée autour de l'autonomie de ses membres} de la manière suivante : des pratiques consistant à aider les gens à s'aider eux-mêmes par des accompagnements, dont la finalité est d'en faire les agents de leurs propres changements* »<sup>42</sup>.

Ehrenberg refuse de se montrer pessimiste : il **rappelle qu'être autonome au sens de « devenir les agents de nos propres changements » est une évolution potentiellement progressiste**, désirée par exemple par les mouvements sociaux, y compris féministes, quand ils luttent pour l'émancipation des moins bien loti.e.s. Cependant, **en ce qui concerne le DP, on a vu qu'on doit se montrer très vigilant.e.s. Car la vision de l'autonomie qui le traverse est plutôt (néo)libérale que politique (au sens fort du terme)** : il ne s'agit pas de rendre les individus « *entièrement maîtres.se.s de leur vie, de leur société et des institutions qu'ils.elles se donnent* »<sup>43</sup>. L'autonomie du DP concerne avant tout les capacités des personnes à se connaître, à prendre soin d'eux.elles-mêmes et à développer leur confiance en soi et leur bien-être...notamment via la consommation des objets qui sont censés y mener. Cette autonomie-là est compatible avec une société par ailleurs super-hétéronome,

<sup>41</sup> Nicolas Marquis, « *Du bien-être au marché...* », pp.197-198.

<sup>42</sup> Alain Ehrenberg, op.cit.

<sup>43</sup>Extrait d'un bon résumé de « *Cornélius Castoriadis. Le projet d'autonomie* », de Gérard David (éd.Michalon, 2000), disponible ici : <http://infokiosques.net/spip.php?article156>

c'est-à-dire organisée autour de normes et de règles qui ne dépendent pas directement des personnes et qui leur paraissent hors d'atteinte, intouchables.

**Dans des sociétés portées par une telle conception de l'autonomie, le sens (au sens de *signification*) donné à la souffrance vécue est rarement politique et le sens (*l'intérêt*) de cette souffrance n'est pas d'ouvrir la porte à de nouveaux désirs de changement social mais d'offrir à l'individu l'opportunité de se découvrir et de se développer.**

En effet, la question que pose une telle conception individualiste de l'humain et de l'autonomie est notamment : que devient le collectif ? que deviennent la solidarité ou la lutte sociale ? que deviennent les valeurs et les projets émancipateurs si l'individu est censé chercher sa place et le sens de la vie dans son intériorité, attendant que les événements (le plus souvent douloureux<sup>44</sup>) le révèlent à lui-même ? Que devient le monde si l'on ne souffre que *pour soi* (ou *pour ses proches*) ? **Qu'est-ce qu'un monde où je ne tente d'accéder à l'autonomie que pour moi, où l'autonomie en tant que question collective ne m'intéresse pas ?** Est-ce un monde désirable ?

#### **\*Pour un empowerment des bricoleuses**

« *Etre humain, c'est affiner les désirs jusqu'à créer un monde qui les exauce.* »<sup>45</sup>

Dans notre conception féministe de la vie humaine, de l'autonomie et de la santé, **il n'y a pas de Moi profond (qui serait là depuis toujours et attendrait d'être enfin trouvé)**, pas de trésor à déterrer au fond de mon être. Mais il y a des sentiments à mettre à jour, des émotions à partager, des connaissances du monde à affûter. **Il y a une conscience des rapports de force entre les humains et des rôles que j'y joue à faire grandir.** Il y a des liens à repérer entre mes émotions, ma douleur et cette place que j'occupe au cœur des rapports sociaux.

Si on veut qu'il soit « *autre chose qu'un formidable outil d'ajustement des individus aux contextes sociaux dont ils font partie* »<sup>46</sup>, le **développement de la personne passera aussi par un questionnement soutenu des évidences qui structurent nos vies et qui maintiennent les inégalités sociales** : est-ce que j'adhère aux croyances concernant les différences soi-disant naturelles entre femmes et hommes et pourquoi ? Est-ce que je trouve justes les représentations dominantes d'une vie réussie et du bonheur et pourquoi ? Est-ce qu'à mes yeux le mieux-être et la bonne santé mentale passent avant tout (voire uniquement) par un travail sur moi-même et pour quelles raisons ?

<sup>44</sup> « (...) *Se retrouver au creux de la vague, même si ce n'est guère agréable, est plutôt considéré comme une bonne chose, car c'est face à l'adversité que nous nous révélons tels que nous sommes au-delà des faux-semblants (version romantique) et que nous puisons la force pour agir et rebondir (version efficace).* » Nicolas Marquis, « *Les impasses...* », op.cit.

<sup>45</sup> Raoul Vaneigem, « *Nous qui désirons sans fin* », 1999, Le Cherche Midi, p.170.

<sup>46</sup> Cf. Hélène Stevens, op.cit.

Chacun.e devrait être invité.e (ou devrait s'autoriser) à faire l'analyse des effets qu'ont les contraintes sociales (les rôles que j'ai endossés, les images que je voudrais donner de moi-même) sur son état de santé. Et à essayer **de construire (ou d'adopter) un point de vue propre, d'une part sur ses souffrances et ses sentiments d'échec, et d'autre part sur les façons d'en guérir et sur la vie à laquelle il.elle aspire.** Tout en développant en parallèle ses liens avec d'autres personnes, voire avec d'autres vivants en général, et en assumant les probables rapports de force qu'impliquent ces rapprochements. C'est une des missions des associations en éducation permanente, dont la nôtre.

**Ainsi, les femmes et les hommes « en développement », tel.le.s que nous nous les représentons s(er)ont moins des chercheuses.eurs de trésors intérieurs que des bricoleuses.eurs d'eux-d'elles-mêmes :** autonomes, solidaires, consciemment interdépendant.e.s, inventrices.eurs critiques des normes qui oriente(ro)nt leurs existences, actrices.eurs de leurs désirs.

C'est seulement à condition de garder en permanence le monde social en tête et de considérer les humains comme des bricoleuses.eurs de liberté (et de la joie qui l'accompagne) que certaines formes de DP pourraient participer à l'empowerment tel que l'a conceptualisé le féminisme radical : *« 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>47</sup>.

## Conclusion

Car même si la critique du DP en tant que phénomène social doit être faite et qu'avec cette analyse on espère avoir contribué à cette démarche nécessaire, cette critique mérite jusqu'au bout d'être nuancée. En effet, **ce ne sont pas les techniques en soi qui posent question.** Ce qui est problématique, ce n'est pas le fait de consulter un.e « coach en transition » ou de chercher dans les livres de Thomas D'Ansembourg ou de Christophe André une meilleure compréhension de soi-même ou la découverte d'un véritable Soi<sup>48</sup>. Plusieurs femmes autour de nous témoignent par exemple de la façon dont la pratique de la méditation de pleine conscience, en leur permettant d'être mieux en contact avec leurs émotions, les aide à repérer les contextes et les moments où leurs limites sont atteintes, où leurs valeurs ou leur intégrité physique ne sont plus respectées, et à exprimer un désaccord ou un refus. **Non, ce qui pose problème c'est plutôt le fait que dans le contexte qu'on vient de rappeler (celui de l'autonomie comme condition pour vivre) ces techniques et croyances sont superbement adaptées et sont de superbes moyens d'adaptation au (et parfois d'acceptation du) monde tel qu'il est.**

<sup>47</sup> Marie Hélène Bacqué et Caroline Biewener, « *L'Empowerment, une pratique émancipatrice ?* », La Découverte-Poche, 2013, p.144.

<sup>48</sup> Nicolas Marquis, « *Du bien-être...* », op.cit., pp.142 et sv.

Donc, ce qui est réellement problématique, c'est bien : a) le cadre de pensée et de croyances dominant dans lequel trouvent sens les outils en DP aujourd'hui, b) le fait qu'il ne soit pas questionné par les récits et outils du DP et c) le renvoi systématique à la responsabilité individuelle et à la personne comme objet d'étude et de travail, comme si l'accomplissement personnel (*donc le bonheur individuel*) était la mission à accomplir et comme si la lutte politique/militante (*donc la tentative de construire collectivement de la liberté et, tant qu'on y est, une société meilleure*) était au mieux un chemin possible parmi beaucoup d'autres, et au pire une perte de temps.

#### Les limites du développement personnel

**Collectif contre les violences familiales et l'exclusion** (CVFE asbl) : rue Maghin, 11- 4000 Liège.

**Publications** (analyses et études) : [www.cvfe.be](http://www.cvfe.be)

**Contact** : Roger Herla - [rogerherla@cvfe.be](mailto:rogerherla@cvfe.be) – 0471 60 29 70

*Avec le soutien du Service de l'Education permanente de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Wallonie.*