

JULIA  
DE FUNÈS

**DÉVELOPPEMENT  
(IM) PERSONNEL**

Le succès d'une imposture



Développement  
(im)personnel

## De la même auteure

*La Vie de bureau, ou Comment je suis tombé en Absurdie,*  
J'ai lu, 2019.

*La Comédie (in)humaine,* avec Nicolas Bouzou, Éditions de  
l'Observatoire, 2018.

*Socrate au pays des process,* Flammarion, 2017.

*Coup de philo sur les idées reçues,* Michel Lafon, 2010.

Julia de Funès

# Développement (im)personnel

Le succès d'une imposture

ISBN : 979-10-329-0610-1  
Dépôt légal : 2019, septembre  
© Éditions de l'Observatoire/Humensis 2019  
170 *bis*, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

## Introduction

Du déodorant dont la publicité garantit une fraîcheur sans nuage à l'ambiance familiale et champêtre d'une lessive, en passant par la voiture véhiculant une osmose sans cri ni vomis, les écrans affichent un bonheur perpétuel, une euphorie conformiste. Les psychologies positives n'en finissent pas de vanter avec une sympathie solaire, mêlée d'une sottise satisfaite, l'empire de la sérénité, noyant tous les poissons de la négativité et des passions tristes. Les réseaux sociaux débitent des packs de niaiseries confucéennes en série, dans une phraséologie infantile truffée de clichés démagogiques. Les entreprises se lancent dans des marathons de bien-être, plus stéréotypées les unes que les autres. Il n'y a plus de « malaise dans la civilisation », l'épanouissement personnel est devenu le nouvel « opium du peuple ». L'homme n'est plus « un loup pour l'homme », mais un chaton. Le développement personnel et sa horde de desservants épanouis ont évincé Hegel et Freud. Nous devons nager dans une harmonie radieuse. La béatitude est sur pilotage automatique. Nous voilà propulsés dans la « pensée positive », qui positive plus qu'elle ne pense. C'est le non-esprit du temps.

Cette positivité de comptoir édulcore les difficultés et la réalité à l'aide de mots doux et de Soupline languagière. Le réel n'est plus qu'une fonction support. Il faut museler les réalités mauvaises : tristesse, chagrin, angoisse, désespoir, solitude, pleurs, échec, incompetence, différence sont des termes proscrits du langage courant, car ils noircissent la réalité, que la « positive attitude » préfère rose bonbon. Un président français (ironique jusqu'à s'appeler du nom d'un autre pays) souhaitait supprimer du dictionnaire le mot « race », comme si ce mot une fois gommé allait faire disparaître le racisme. Le mot « chien » ne mord pas..., le mot « meurtre » ne tue pas ! Mais la moindre négativité est à bannir. À une négation, on répondra désormais par un horripilant « pas de soucis » pour atténuer le « non », immédiatement perçu comme un refus tranchant dans notre harmonie si duveteuse ; aux personnes « handicapées » nous préférons des « situations de handicap » ; les aveugles deviennent les « non-voyants » ; les petits, des « verticalement contrariés » ; les non-Blancs, des « personnes issues de la diversité » ; les vilains cancre, de géniaux « hyperactifs précoces » et pour tout type de conflits nous avons désormais à notre disposition des « médiateurs », censés atténuer les moindres animosités.

En philosophie, cette tendance à privilégier la réalité des mots sur la réalité des choses s'appelle le nominalisme. En langage courant, c'est ce que l'on nomme les bons sentiments, comme si positiver les mots allait positiver les choses. À l'opposé du nominalisme et des bons sentiments, nous avons la pensée philosophique réaliste, acte – courageux – de voir et dire le réel en face, de préférer « un réel douloureux à une illusion réconfortante », comme le dit souvent Michel Onfray.

La philosophie ne fait l'économie d'aucun péril, en se confrontant à tout ce que la vie peut avoir d'atroce ou de tragique. Elle ne pense pas que le négatif n'existe pas, ou moins que ça, mais que c'est au contraire en nommant les choses qu'on n'ajoute pas au malheur du monde<sup>1</sup>. Or toute négativité doit impérativement se liquéfier dans une société emplie de moralisation béate. Pour les malheureux, les tristes et les désespérés, inutile de râler, de pleurer, de s'effondrer, de vociférer, de critiquer, de se désolidariser de la masse heureuse, mieux vaut-il se faire... suivre (trop inquiétant et psychiatrique), aider (trop faible et inégalitaire), ou accompagner (plus positif et égalitariste, c'est donc ce mot qu'il conviendra d'adopter aujourd'hui en France).

Deux types d'« accompagnement » sont actuellement en vente sur le marché. Les ouvrages de développement personnel, dans lesquels il nous est conseillé de positiver, de gagner en estime de soi et de copiner avec le dalaï-lama : « La Recette du bonheur », « Les Clés de de l'épanouissement », « L'Authenticité : mode d'emploi », « Les 5 blessures qui empêchent de vivre », « Ranger sa maison pour mieux se trouver », « Ne pas contrarier son intestin pour vivre équilibré », « Méditer pour s'apaiser », etc. L'abondance de ces produits ne garantit toutefois pas une grande diversité d'idées, car ces manuels utilisent systématiquement les mêmes rouages rhétoriques. Une fois décelés, il est aisé de comprendre en quoi ces bibles d'épanouissement sont de véritables leurres intellectuels.

---

1. « Mal nommer un objet, c'est ajouter au malheur de ce monde », Albert Camus, « Sur une philosophie de l'expression », *Poésie 44*, in *Les Essais*, Gallimard, coll. « Bibliothèque de La Pléiade », 1984.

Quant au second type d'accompagnateurs, les coachs, ces nouveaux prêtres, à suivre leurs conseils nous gagnerions en « joie », en « paix », en « assurance », en « sérénité », tout comme les candidats essuyant une défaite aux élections s'annoncent toujours « sereins », bien que manifestement furibards.

Si ces artifices et artificiers rencontrent un tel engouement, c'est davantage par l'attrait de leurs promesses et les attentes de personnes assoiffées, que par la rigueur de leur contenu et des aides proposées.

Pourquoi tant d'attentes ? Sur quels ressorts psychologiques et philosophiques prennent-ils appui ? Que nous font croire, espérer, convoiter ces modes comportementales et langagières ? Nous tracerons la généalogie du besoin d'épanouissement personnel.

Quelles techniques le développement personnel met-il régulièrement en œuvre ? Nous proposerons une déconstruction philosophique de ces dernières pour ne jamais plus se laisser envoûter par les simulacres d'épanouissement que le développement personnel arbore.

Enfin, quelles idéologies véhicule-t-il insidieusement, et comment s'en libérer ? L'« épanouissement » ne serait-il pas à rechercher ailleurs que dans ces (im)postures intellectuelles et comportementales ? Les grands penseurs nous permettront d'élargir les points de vue, de déverrouiller les grilles de lecture, de déjouer les farces et attrapes, pour oser la difficile liberté d'être soi-même.

Précisons que l'enjeu de ce livre n'est pas d'attaquer les coachs ou tel ou tel auteur de développement personnel cité en particulier, mais de révéler les méthodes rhétoriques utilisées derrière l'efficacité promise, ainsi que les opinions véhiculées sous la pseudo-sagesse

affichée. Une vision de l'individu illusoire et culpabilisante en découle, qui loin de libérer les êtres les asservit. Comment libérer l'individu de toutes ces balises comportementales ? Tel est l'enjeu de ce livre.

Le ton parfois effronté de cet ouvrage sera considéré par les ayatollahs de ces pratiques ou charlatans du « moi » comme du mauvais esprit, de l'amalgame facile, du sabotage malveillant ou de la caricature. Reproches classiques lorsqu'on se trouve en mal d'arguments. Rien de tout cela dans ces pages volontairement fidèles aux textes et aux pratiques exercées, condition nécessaire d'un travail critique au sens philosophique du terme. Vous l'aurez compris, il ne s'agit pas de critiquer pour provoquer, mais de déconstruire pour libérer. Aucune libération n'est possible sans questionner les normes de la bien-pensance. C'est au nom de la liberté de l'esprit qu'un examen philosophique de cet esprit sectaire s'impose...



PREMIÈRE PARTIE

Le culte de l'épanouissement  
personnel



« Non seulement la démocratie fait oublier à chaque homme ses aïeux, mais elle lui cache ses descendants et les sépare de ses contemporains ; elle le ramène sans cesse vers lui seul et menace de le renfermer enfin tout entier dans la solitude de son propre cœur. »

Alexis de Tocqueville,  
*De la démocratie en Amérique*, II



## Diagnostic

Nous assistons à une montée en puissance de l'idéal du « moi », au point que rien ne semble désormais compter davantage que l'épanouissement pour justifier l'existence. Pourquoi l'épanouissement prend-il le dessus sur les autres aspirations, au point de devenir la nouvelle condition d'une vie réussie ?

Les normes extérieures et transcendantes qui s'imposaient aux hommes depuis l'Antiquité se sont vues progressivement remplacées par l'expression, le développement et l'épanouissement de la personnalité de l'individu. La psychologie a pris le pas sur les morales traditionnelles. C'est la victoire, selon Luc Ferry, de l'« immanence sur la transcendance », de l'individu sur tout ce qui le « commandait » de l'extérieur. Puisque le « moi » devient l'unique norme, l'individu devient l'unique responsable de son bonheur ou de son malheur. Aucune autorité autre que l'individu lui-même ne peut venir justifier l'échec ou la réussite de sa vie. Tout réside à l'intérieur même du sujet. C'est donc à l'individu seul d'endosser la responsabilité de son bonheur ou des conflits psychiques internes qui peuvent expliquer ses difficultés à vivre sa propre vie. Si le sujet devient l'unique responsable de sa vie, on comprend alors l'anxiété probable que ce dernier peut ressentir : il n'y a plus

de repère transcendant et normatif qui puisse le légitimer ou le culpabiliser, il est seul face au vertige du « sois toi-même ». Il est alors aisé de comprendre le besoin – si actuel – de soutien personnel, d'aides à la performance individuelle et de recettes bonheuristes en tout genre.

### **Fin du Cosmos**

Dans l'Antiquité, poser la question de la « vie bonne », du sens de la vie, du « comment vivre », revenait à se référer à un principe transcendant à l'homme, qui servait de critère pour apprécier la valeur de la vie. C'est par rapport à l'*ordre* général du monde que la plupart des hommes devaient se situer pour se comprendre et devenir ce qu'ils devaient être. Réussir sa vie, pour Platon ou Aristote, c'est en effet trouver sa place, son *topos* au sein de l'univers. Une vie réussie est une vie *ordonnée* qui s'ajuste et se combine parfaitement à un ordre plus global. L'identité d'un individu n'est donc pas liée à un « soi », à un caractère ou à une psychologie, mais à une fonction, à une place assignée. Luc Ferry l'a expliqué mieux que personne et à plusieurs reprises, inutile de le paraphraser sur ce point, mieux vaut se référer directement à ses ouvrages<sup>1</sup>.

### **Effondrement du religieux**

Les figures de transcendance évoluent au fil des siècles, et celle du divin va progressivement remplacer celle du cosmos transcendant. Réussir sa vie ne consiste

---

1. Voir Luc Ferry, *Qu'est-ce qu'une vie réussie ?*, Grasset, 2002.

plus alors à trouver son lieu naturel, sa place, son *topos*, mais à agir en fonction des commandements de Dieu. Malgré les évolutions de forme (ordre du cosmos, puis ordre divin) que peuvent revêtir les différentes transcendances au fil de l'histoire, il s'agit toujours d'un commandement extérieur et supérieur à l'homme qui fait figure d'autorité et de référence pour la conduite de sa vie. Le religieux pose comme principe explicatif de l'ici-bas un au-delà, une absolue hétérogénéité. Le religieux, c'est l'hétéronomie, le refus de l'autonomie, le refus par les individus eux-mêmes de se percevoir comme origine de l'histoire et de l'organisation sociale. C'est poser une dépendance radicale à une instance supérieure et extérieure qui dicte les conduites. L'économie générale de cette structure « religieuse », au sens de Marcel Gauchet, a pour trait principal l'« unité » des hommes, tous assujettis de manière égalitaire aux puissances supérieures :

L'assujettissement à l'Autre est le moyen de produire l'Un : telle est la formule en laquelle se résume le principe général du dispositif. L'unité qui s'instaure, de la sorte, au travers de l'obéissance à l'invisible n'est pas seulement celle des présents-vivants entre eux. Elle est aussi l'unité dans le temps des présents avec les êtres passés et à venir ; elle est surtout l'indissoluble unité du monde visible avec ce qui en commande l'ordre depuis l'invisible ; elle est par là même, unité de la communauté humaine avec toutes choses<sup>1</sup>.

Le peuple ne fait qu'un bloc face à l'Altérité divine. Si aujourd'hui nous nous lamentons de ne plus faire

---

1. Marcel Gauchet, *La Révolution moderne*, Folio, 2013, p. 68.

corps, de ne plus appartenir à un peuple, de ne plus avoir d'identité, c'est que nous n'avons plus besoin de nous unifier face à une altérité. Dans ce temps « religieux », il n'existe pas à proprement parler d'individus, au sens de personnes capables de déterminer leurs pensées et leurs actes indépendamment de l'ordre social auquel ils sont soumis, puisqu'ils demeurent placés dans une situation de dépendance groupée par rapport à l'altérité divine.

### Déclin des valeurs humanistes

Avec la disparition du *cosmos*, puis du religieux, ce sont les nouvelles figures de l'idéal humain qui prennent place. Les valeurs humanistes (la raison, la science, le progrès, la démocratie, l'égalité, etc.), vont devenir les nouveaux idéaux. Le mouvement historique global apparaît comme celui d'une « réappropriation » des individus par eux-mêmes. L'individu passe donc progressivement de la transcendance cosmique à la transcendance divine, à la transcendance humaniste. Chaque étape se rapproche progressivement de l'individu. Plus le monde se désenchanté, moins il est habité par les dieux, et plus l'impératif de se sauver par soi-même apparaît comme nécessaire.

Ce mouvement atteint son apogée au xx<sup>e</sup> siècle avec le « moment nietzschéen » rejetant radicalement toute forme de transcendance : « La pensée de Nietzsche a quelque chose de grandiose : elle apparaît comme la première, sinon la seule, à relever les défis d'une existence "humaine trop humaine", d'une vie enfin libérée des mirages de la foi en quelque idéal supérieur que