

1

L'enfant terrible du vingtième siècle

Une étude de cas édifiante pour nous mettre en bouche

Comme tout système d'idées, la notion de développement de la personne est apparue dans un contexte précis. Elle s'est forgée progressivement au travers de différents courants de pensée, jusqu'à se constituer en doctrine normative, autrement dit, consciente de l'intérêt de son apport théorique et de la spécificité de ses méthodes par rapport aux autres domaines de la connaissance. À la manière dont la psychologie s'est affranchie, en son temps et comme nous le verrons, de la tutelle de la philosophie.

Certes, on peut s'adonner à la pratique de la relaxation ou de la visualisation en ignorant tout des évolutions intellectuelles, culturelles et sociales qui ont permis l'essor des écoles de pensée dédiées à l'épanouissement de soi. Il est évidemment possible de travailler sur soi avec profit sans s'être plongé au préalable dans les textes d'un Carl Rogers ou d'un Abraham Maslow. Pourquoi, alors, consacrer du temps et beaucoup d'énergie à faire un examen en règle d'une série de facteurs explicatifs du phénomène « DP » ? Cette question m'a été posée à maintes reprises... souvent en termes très directs, comme le lecteur peut l'imaginer !

Pour répondre, plutôt que de se lancer dans une pesante démonstration – encore que ce que nous avons dit plus haut de la pensée complexe à la Edgar Morin va trouver ici une illustration –, le meilleur parti reste de prendre un exemple concret et d'entrer ensuite dans le détail.

Soit un individu que nous nommerons Luc. Depuis environ six mois, Luc se consacre, disons, à la sophrologie. Son choix s'est fait selon deux critères : d'une part, les conseils d'un ami, adepte de la méthode depuis plusieurs années ; d'autre part, la lecture d'une enquête journalistique dans une revue spécialisée. Notre homme n'a donc qu'un aperçu fort vague de l'univers du développement personnel et quasiment aucune connaissance générale concernant la psychosphère (ensemble des théories et des pratiques liées à la psychologie dans son acception la plus large). Tel est au demeurant le cas de la plupart des candidats dans ce domaine. Passé l'enthousiasme des débuts, quand apparaissent les premières difficultés sérieuses, comment Luc réagit-il ?

Premier réflexe : il s'informe auprès de son ami afin de bénéficier de l'aide d'un « ancien ». Réaction logique. Seul problème : ce dernier n'ayant rien connu d'autre, et d'ailleurs satisfait de cette technique, voit et explique tout au travers du prisme « sophro ». Un peu comme ces intégristes du yoga dont l'unique réponse aux éventuels obstacles du yoga est de faire encore plus de... yoga. Bref, l'ami de Luc ne peut lui indiquer aucune voie nouvelle à explorer, sinon de reprendre les fondamentaux de la « sophro », en un processus « itératif », selon le jargon des techniciens informatiques, sans fin.

Guidé par son intuition, faute de mieux, Luc tente par ses propres moyens d'approfondir ses recherches (cas semblables au sien, consultation d'ouvrages un peu au hasard...). Il s'aperçoit vite que son déficit de connaissances théoriques limite ses possibilités d'analyse, de compréhension et de décision. Il peine à distinguer l'essentiel derrière l'accessoire, ses choix d'action s'en trouvent restreints d'autant. Porté par l'espoir, il est néanmoins persuadé qu'il

doit exister des méthodes plus efficaces que la sophrologie ou plus en phase avec ses besoins du moment. Mais Luc serait bien en peine de répondre si on lui demandait ce qu'il entend précisément par technique « plus efficace » et davantage « en rapport avec ses besoins du moment ». À ce stade, inévitablement, la tentation de tout planter là n'est pas loin.

Approfondissons ce cas, et faisons quelques observations :

1. Faute d'une phase d'étude préalable, notre homme a foncé tête baissée sur la base de conseils trop orientés, voire partisans. Impossible, dans ces conditions, d'appréhender la pertinence de la méthode. Notons que, de son côté, l'ami de Luc, même animé des meilleures intentions, ne peut témoigner que de sa compréhension et de son expérience particulières. Or, pour convaincre son ami, il n'a pas hésité à tenir des propos un peu imprudents sur la puissance et les bienfaits de la sophrologie. De son côté, Luc a voulu, consciemment ou non, imiter son exemple. « Ce qui marche pour lui doit également pouvoir marcher pour moi », a-t-il songé. Le lecteur conviendra que nous sommes assez loin du développement personnel comme apprentissage de l'autonomie et de l'indépendance intellectuelle !
2. Involontairement influencé, Luc est tombé dans le piège classique de la dérive idéologique et de la rationalisation. De ce point de vue, il en va du « dév' perso », comme il en va :
 - de la politique (« Mon parti a *toujours* raison, hormis quelques détails mineurs, mais le tien a *toujours* tort et conduit le pays à la ruine, nous serons des adversaires tant que tu ne passeras pas du “bon” côté... ») ;
 - de la religion (« Mon Dieu est le *vrai* Dieu, le tien un mythe, une hérésie, un sacrilège, une forme de paganisme, et nous pouvons aller jusqu'au massacre au nom de Dieu ») ;
 - de la simple pratique sportive (« La natation, c'est meilleur pour la santé que le tennis, alors lâche ta raquette, accompagne-moi à la piscine, et tu verras vite la différence... »).

De quoi réfléchir n'est-ce pas ?

En synthèse, la réalité (psychologique, en l'occurrence) est interprétée à partir d'un ensemble de principes, voire de postulats*, érigés en absolu. Conséquence : tout ce qui ne cadre pas avec le système est rejeté sans examen objectif et le plus souvent occulté/détourné/dénigré. Or, tout corps de doctrine doit s'enrichir d'apports extérieurs, accueillir la contradiction sous peine de dégénérer, de se scléroser et, finalement, de s'effondrer. Pour paraphraser Edgar Morin, une pensée complexe, multidimensionnelle, non simplifiante ou mutilante doit savoir s'ouvrir à l'exo-référence, autrement dit, le facteur exogène contestataire. C'est bien connu : la critique (intelligente) oblige à progresser.

On m'objectera que, par essence, le développement personnel évite ces écueils puisqu'il préfère la pratique concrète par opposition aux stériles questions de doctrine, prône le syncrétisme, intègre différents systèmes de représentations et recommande un relativisme culturel de bon aloi. Sans doute. Sauf que le dogmatisme intellectuel a été remplacé par un autre, quasiment indétectable : celui de l'obsession du résultat. Sur le terrain ou, plus précisément, sur le *marché*, toutes les méthodes s'affrontent dans une concurrence généralisée, peu propice à la réflexion et à la pondération dans les jugements. Tant que « ça marche », autrement dit aussi longtemps que le candidat estime, à tort ou à raison, qu'il progresse avec telle ou telle approche, les préoccupations intellectuelles brillent par leur absence ; mais quand le ciel de la psyché* s'assombrit, le besoin de nouvelles grilles d'interprétation se fait cruellement sentir.

Et pourtant, quelques mois de lecture un peu soutenue (six tout au plus à raison de quelques heures hebdomadaires avec prise de notes sur un modeste cahier) auraient suffi pour fournir à Luc une armature intellectuelle de base. Malheureusement, peu d'individus sont par eux-mêmes si bien inspirés ou judicieusement guidés. C'est pourquoi, si vous entamez votre recherche par la lecture de ce livre, consentez un investissement intellectuel dont vous tirerez de substantiels bénéfices par la suite.