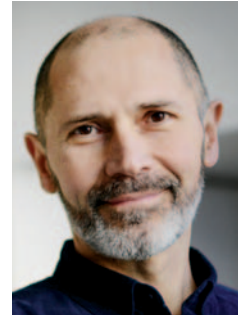


Le développement personnel rend-il égoïste ?

A l'heure où la mobilisation collective est plus que jamais nécessaire, est-il de bon ton de travailler à son « développement personnel » dans un centrage « psy » sur soi ?



Christophe André

Vous venez de prendre un livre sur la table de la librairie. Sur sa couverture, une silhouette en contre-jour, sur fond de grand ciel bleu, saute avec énergie d'un bord à l'autre d'une falaise. Son titre : « *Devenir soi* ». Dès la première page, ces lignes : « Pour vous débrouiller, pour réussir votre propre vie, ayez confiance en vous. Respectez-vous. Osez penser que tout vous est ouvert. Ayez le courage de vous remettre en question, de bousculer l'ordre établi, d'entreprendre et de considérer votre vie comme la plus belle des aventures. » Au dernier chapitre, cette sentence vigoureuse : « Alors, je vous le dis : prenez-vous en main. » Devinette : qui est l'auteur de ce livre ? Un psychiatre ? Un psychologue ? Un coach ? Pas du tout : c'est un économiste, ancien haut fonctionnaire, Jacques Attali. Son ouvrage, paru il y a peu, a été un énorme succès de librairie. Mais que vient donc faire l'ancien conseiller de François Mitterrand dans le champ du développement personnel ? Et comment interpréter ce nouveau positionnement de son discours ?

Un politique désabusé

Le premier constat qu'il est possible de tirer de cet ouvrage, c'est la reconnaissance, par un homme issu du monde politique, du pouvoir de la psychologie. Le phénomène est d'autant plus intéressant qu'il existe encore aujourd'hui une tradition de pensée qui pousse à considérer ces deux univers comme incompatibles :

« Dans un monde aujourd'hui insupportable et qui, bientôt, le sera bien plus encore, il n'y a rien à attendre de personne. Il est temps pour chacun de nous de se prendre en main. »

Jacques Attali, *Devenir soi*, Fayard 2014.

selon certains, l'investissement psychologique ne pourrait que se substituer à l'engagement politique, et non s'y ajouter. On se souvient que la psychanalyse était considérée comme « science bourgeoise » en URSS, car les marxistes considéraient que l'intérêt que l'individu se portait à lui-même le détournait irrémédiablement des luttes collectives et des prises de

conscience politiques. À leurs débuts, les thérapies comportementales furent également l'objet de critiques les accusant de pousser les individus à se soumettre au « système », au lieu de le contester ; de même, certains reprochent encore à la psychologie positive ou à la méditation d'inciter leurs pratiquants à cultiver un bonheur ou un détachement aveugles et indifférents aux problèmes

sociaux environnants. Toutes ces critiques manquent de fondements solides, tant historiques (la psychanalyse était au contraire très prisée par nombre de leaders intellectuels - et engagés - de mai 68) que scientifiques (le comportementalisme n'incite pas à

la soumission mais à l'autonomie, et la psychologie positive comme la méditation ne se donnent pas pour objectif le déni des problèmes mais la capacité à mieux les affronter). Attali rejoint ces points de vue, considérant que le travail sur soi représente au contraire un facteur incitant à l'action et au progrès, d'abord personnel puis sociétal. Les récentes

recherches de la psychologie positive lui donnent raison : créativité, motivation, résilience et engagement dans l'action sont largement nourris par les émotions et valeurs positives.

Le second constat du livre est celui de la désillusion d'un ancien expert politique : « Où que vous soyez, n'ayez plus confiance dans les partis actuels, ni dans les syndicats », « Comprenez que, si vous n'agissez pas pour vous et pour ceux que vous aimez, vous serez bientôt, vous et les vôtres, dans une situation bien pire que celle d'aujourd'hui ». Il ajoute encore, dans une chronique parue dans *L'Express* en mars 2014, sous le titre explicite *Débrouillez-vous* : « Le monde appartiendra demain à ceux qui, aujourd'hui, auront su renoncer à attendre quoi que ce soit de qui que ce soit. De leurs parents. De leurs patrons. De leurs maires. De leurs gouvernants. » L'auteur entend clairement nous faire partager son désenchantement quant aux espoirs de changement à attendre de la part du monde politique et institutionnel ; et sa conviction que la solution ne viendra que des efforts individuels cumulés d'une multitude d'individus ayant osé aller au bout de leurs convictions. Il en énonce d'ailleurs une liste impressionnante tout au long de son ouvrage : artistes, entrepreneurs, militants..., ayant tous eu pour point commun de renoncer au statut de « résigné-réclamant » (entendre : réclamant de l'aide de l'État) pour s'engager dans celui de « révolté-agissant ». Mais agissant tout seul, et pour soi-même. Et c'est là que le bât blesse.

Soyons collectifs!

Les détracteurs d'Attali n'ont pas manqué de remarquer que son discours ressemblait à un « ultralibé-

ralisme bouddhiste de bazar » : l'ultralibéralisme pour l'incitation à ne plus du tout compter sur les institutions (et donc à ne plus, ou presque, les cautionner et les subventionner), le bouddhisme de bazar pour l'attaquer sur sa connaissance sommaire du



développement personnel. Mais il y a aussi une autre critique à formuler à ses positions : comme le notait l'écrivain américain Ambrose Bierce, « être seul, c'est être en mauvaise compagnie ». Encourager nos contemporains à se prendre en main et à compter sur leurs forces et leurs énergies est une excellente chose. Les inciter à ne compter que sur eux, est une erreur de taille, que souligne largement la psychologie scientifique sous toutes ses formes. Et même une double erreur. D'abord pour les personnes concernées : qui peut prétendre ne devoir son succès ou son bonheur qu'à soi-même ? Personne ! Les autres nous sont toujours nécessaires, pour nous soutenir, nous conseiller, nous inspirer ; nous leur sommes toujours redevables, nous sommes toujours les obligés et les aidés d'autrui, et seuls

les narcissiques refusent de le reconnaître. Erreur ensuite pour la collectivité : l'autonomie et le travail sur soi sont des conditions nécessaires mais pas suffisantes au bon fonctionnement d'une société humaine ; les règlements et les institutions, protégeant les faibles des forts, incitant à ne pas se détourner du bien public, sont les pendants indispensables de toute forme de responsabilité individuelle et de développement personnel. Il n'y a pas d'autre voie au progrès. Comme le rappelle le proverbe africain : « Tout seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin ».

La célébration du travail psychologique individuel de la part d'un membre du sérail politique est donc une bonne nouvelle. Mais elle ne doit pas s'accompagner d'un renoncement à la participation ou à l'engagement collectif et politique, bien au contraire. Il n'y a pas à choisir entre psychologie et politique mais à s'engager plus encore dans les deux.

Christophe ANDRÉ
est médecin psychiatre
à l'hôpital Sainte-Anne, Paris.

Bibliographie

C. André, *Les années « moi »*, in *Cerveau & Psycho*, n°56, pp. 32-37, 2013.

N. Marquis, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, PUF, 2013.

J. Haidt, *L'hypothèse du bonheur. La redécouverte de la sagesse ancienne dans la science contemporaine*, Mar-daga, 2010.