Facultés universitaires Saint-Louis
Faculté des sciences économiques, sociales et politiques

Sociologie de la pratique de lecture du « développement personnel » en régime d'autonomie : *du texte à l'expérience*

Nicolas MARQUIS

Thèse présentée en vue de l'obtention du grade de Docteur en Sociologie

Directeur de thèse

Prof. Jean-Pierre DELCHAMBRE (Facultés universitaires Saint-Louis)

Membres du jury :

Prof. Jean-Michel CHAUMONT (Université catholique de Louvain - FNRS)
Prof. Alain EHRENBERG (Université Paris-Descartes - CNRS) - Rapporteur
Prof. Eva ILLOUZ (Université hébraïque de Jérusalem) – Rapporteur
Prof. Frédéric NILS (Facultés universitaires Saint-Louis) – Président du jury
Prof. Nathalie ZACCAÏ-REYNERS (Université libre de Bruxelles - FNRS)

Année académique 2011-2012

Table des matières

TABLE DES MATIÈRES **3**

REMERCIEMENTS **8**

INTRODUCTION **10**

1. Faire parler le « développement personnel » : l'apparente limpidité d'un phénomène complexe **10**

2. Ruptures et reconstructions **13**
2.1. Du texte à l'expérience 14
2.2. Des effets de la lecture aux conditions de possibilité de l'expérience 17

CHAPITRE 1. LES ORIGINES DU DISCOURS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL **21**

1. Introduction : insaisissable développement personnel ? **21**

2. Portraits de quelques récents succès commerciaux francophones **24**
2.1. Laurent Gounelle : *L'homme qui voulait être heureux* (2008) 24
2.2. Isabelle Filliozat : *Fais-toi confiance... ou comment être à l'aise en toutes circonstances (2005)* 26
2.3. David Servan Schreiber : *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse (2003)* 28
2.4. Christophe André : *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité (2009)* 30
2.5. Thomas d'Ansembourg : *Cessez d'être gentil, soyez vrai ! (2001)* 32
2.6. Boris Cyrulnik : *Parler d'amour au bord du gouffre (2004)* 33
2.7. Thierry Janssen : *La solution intérieure (2006)* 35
2.8. Guy Corneau : *Le meilleur de soi* (2007) 36

3. Un « air de famille » dans la production francophone **38**

4. Les sources du développement personnel : trois univers du pensable **45**
4.1. Jusqu'où faut-il remonter ? 45
4.2. Protestantisme et méthodisme : l'univers du pensable d'origine religieuse 47
4.2.1. Les doctrines calviniste et méthodiste 47
4.2.2. Des ouvrages des puritains vers la success literature 50
4.3. Romantisme et transcendantalisme : l'univers du pensable d'origine philosophique 54
4.3.1. Le romantisme 54
4.3.2. Le transcendantalisme 55
4.3.3. La *New thought* 58
4.3.4. La pensée positive 60
4.3.5. La psychologie cognitive 61
4.3.6. Le *New Age* 64
4.4. La psychanalyse aux Etats-Unis : l'univers du pensable thérapeutique 66
4.4.1. Amérique et Europe : deux arrière-fonds irrémédiablement différents 67
4.4.2. Succès et méprises, le destin de la psychanalyse aux Etats-Unis 69

4.4.3. La psychologie humaniste 72
4.4.4. La psychologie positive 74

5. Le livre de DP en France : un héritage de la psychologie humaniste 77
5.1. La popularisation de la psychanalyse : un terreau fertile 78
5.2. Le développement personnel contre le développement personnel 80

6. Le livre de DP comme support matériel et comme marché 83

7. Conclusion 87

CHAPITRE 2. DÉCLIN OU POUVOIR ? DEUX MODÈLES D'ANALYSE CLASSIQUES DU DP 89

1. Introduction 89

2. L'analyse par le modèle du Déclin culturel 89
2.1. Déclin de la société, déclin de l'individu 89
2.2. La culture thérapeutique 90
2.2.1. La thèse de Philip Rieff 91
2.2.2. La thèse de Richard Sennett 94
2.2.3. La thèse de Chrisopher Lasch 95
2.3. Le modèle d'analyse du déclin culturel appliqué au DP 97
2.4. Que peut nous apprendre ce jeu de langage sur le DP et son succès ? 100
2.4.1. Un jeu de langage socio-historiquement situé : Jérémiade américaine vs. déclinologie française 100
2.4.2. Les problèmes épistémologiques d'une interprétation par le jeu de langage du déclin 102
2.5. Un outsider : l'approche anti-déclin 105

3. L'analyse par le modèle du pouvoir 106
3.1. Le pouvoir chez Foucault 107
3.1.1. Pouvoir, véridiction, gouvernementalité 108
3.1.2. Le miroir des Grecs : le souci de soi 110
3.2. Nikolas Rose : le psy et le pouvoir 112
3.2.1. Un constructivisme anti-essentialiste. 113
3.2.2. Le rôle du « psy » dans la formation du sujet 114
3.3. Robert Castel : pouvoir, psychanalyse et nouvelle culture psy. 116
3.4. Deux dispositifs emblématiques : les tests et le récit de soi. 118
3.5. Le modèle du pouvoir appliqué au développement personnel 121
3.5.1. La mise en forme de l'individu par le DP 122
3.5.2. La critique foucaldienne du DP 124
3.5.3. Une critique du DP inspirée du modèle du pouvoir : le féminisme 128
3.5.4. Que retenir du modèle du Pouvoir appliqué au DP ? 132
3.6. Pourquoi cette approche ne peut tenir ses promesses 135
3.6.1. L'évidence de la signification du DP 135
3.6.2. L'absence d'une théorie de la réception 136

4. Conclusions 141

CHAPITRE 3. UN MODÈLE THÉORIQUE POUR ANALYSER L'EXPÉRIENCE DU DP : L'IMPORTANCE DE LA RÉCEPTION 143

1. Introduction 143

2. Les études de la réception : vers une reconnaissance de l'activité interprétative du lecteur 144
2.1. La Théorie Critique comme repoussoir 144
2.2. Le lecteur résistant : l'exemple de la lecture des romans à l'eau de rose (J. Radway) 148
2.3. Des problèmes épistémologiques : l'oubli du « travail du lecteur » 150

3. La « Reader-response theory » : un modèle pour analyser le « travail du lecteur » 152
3.1. Le *New Criticism* comme repoussoir 153
3.2. La sémiotique d'Umberto Eco 153
3.3. L'école de Constance : une théorie de l'expérience esthétique 155
3.3.1. H.R. Jauss : pour une esthétique de la réception 155
3.3.2. W. Iser : une théorie de l'acte de lecture 156
3.4. Peut-on traduire la *reader-response theory* en sociologie ? 159

4. La théorie transactionnelle de L. Rosenblatt 162
4.1. Une matrice pragmatique pour penser l'expérience esthétique 163
4.2. Lectures esthétique et efférente 166
4.3. Marielle Macé : Façons de lire, manières d'être 169

5. Un modèle théorique pour construire le DP en objet sociologique 171
5.1. Un modèle dispositif-disposition 171
5.2. Caractériser le dispositif pour mieux comprendre la disposition 175

CHAPITRE 4. QUESTIONS MÉTHODOLOGIQUES 183

1. Présentation du matériau de recherche 183

2. Faire des entretiens avec les lecteurs de DP 187
2.1. La désirabilité sociale 187
2.2. La difficulté à s'exprimer à propos du DP 198

3. Analyser le courrier des lecteurs 203
3.1. Dépasser les limites des entretiens ? 203
3.2. Un matériau à prendre avec précaution 207

4. Questions éthiques 211

CHAPITRE 5. L'EXPÉRIENCE DE LECTURE D'OUVRAGES DE DP 214

1. Organisation et utilisation du matériau dans les deux prochains chapitres : le choix d'un modèle de lecture unique 214

2. La disposition efférente 219
2.1. Pourquoi lit-on du développement personnel ? Une lecture en prise avec la réalité 220
2.1.1. La brèche qui inaugure la lecture 221

2.1.2. Une structure de parcours commune, une lecture d'attente ... 226
2.2. Comment lit-on du développement personnel ? La pratique concrète du livre ... 237
2.3. Conclusion intermédiaire ... 240
2.3.1. Une attitude majoritairement efférente ... 240
2.3.2. Caractériser la lecture efférente ... 244

3. La connivence passive du lectorat : convaincu ou remboursé ? ... 246
3.1. L'ouvrage crédible ... 247
3.1.1. Pouvoir tenir ses promesses d'effets pratiques ... 247
3.1.2. Attester ce qui est avancé ... 251
3.1.2.1. L'attestation par la tradition ... 251
3.1.2.2. L'attestation par le vécu ... 252
3.1.2.3. La preuve par la science ... 256
3.2. Le livre engageant ... 258
3.3. Conclusion intermédiaire ... 262
3.3.1. Une attitude sélective revendiquée ... 262
3.3.2. Jusqu'où mener l'enquête ? ... 265

4. La coopération active : « ça c'est tout moi ! » ... 272
4.1. La coopération active propre à l'attitude efférente des lecteurs de DP ... 274
4.2. La coopération active du point de vue des lecteurs : une affaire de sélection de « ce qui me touche » 275
4.3. La coopération active comme création d'un poème, au-delà du discours des individus ... 278
4.4. Quand la connexion réussit ... 286
4.5. Quand la connexion ne fonctionne pas ... 293
4.6. Conclusion intermédiaire ... 297

5. Les conséquences extra lecture : des consignes respectées ? ... 299
5.1. Ce que le livre « fait faire » : le lecteur comme acteur ... 301
5.2. Ce que le livre « fait » au lecteur : le lecteur comme foyer d'une transformation ... 306
5.2.1. La vérité, l'authenticité ... 308
5.2.2. Une puissance d'agir accrue ... 311

6. Conclusion ... 317

CHAPITRE 6. VERS UNE INTERPRÉTATION SOCIOLOGIQUE DU SUCCÈS ET DE L'EFFICACITÉ DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ... 319

1. Aller au-delà de la question de l' « impact de la lecture » ... 319

2. S'interroger sur les conditions sociales et culturelles d'une expérience réussie aux yeux des lecteurs 323

3. Détecter les grammaires dans les cartographies symboliques ... 326
3.1. L'anthropologie à visée pratique : une grammaire de l'intériorité ... 326
3.1.1. L'intérieur comme ressource de sens et de puissance ... 328
3.1.2. La pratique de soi ... 332
3.2. La cosmologie à visée pratique : grammaire de la société et du monde ... 340
3.3. Conclusion intermédiaire ... 345

4. La lecture d'ouvrages de développement personnel comme attitude face à la contingence propre aux sociétés de l'autonomie comme condition 347
4.1. L'attitude face au malheur : une problématique de sciences sociales 347
4.2. Le contexte de la société de l'autonomie comme condition 350
4.3. Caractériser l'attitude face à la contingence exemplifiée par la lecture du DP 353

5. Vers une posture critique ? Les conditions d'une critique discutable 361

CONCLUSION 372

1. Une théorie de la pratique pour mettre en scène la lecture de DP 372

2. La pratique de l'autonomie comme condition 376

3. Limites et ouvertures 379

BIBLIOGRAPHIE 383

Ressources analytiques 383

Ressources du champ consultées 394

Remerciements

Un environnement bienveillant fait partie des facteurs qui facilitent, voire conditionnent l'aboutissement d'une thèse. J'ai pour ma part été particulièrement bien entouré dans ce processus de longue haleine.

Je tiens à remercier en tout premier lieu le promoteur de cette thèse, le professeur Jean-Pierre DELCHAMBRE, envers qui j'ai une dette particulière pour son investissement hors du commun dans le suivi de ce travail. Les nombreux échanges que nous avons eus à propos des tout aussi nombreux textes intermédiaires qu'il a toujours relus avec la meilleure des attentions ont été pour moi une source inépuisable de stimulations intellectuelles. Tant les intuitions développées dans cette thèse que la forme du texte doivent beaucoup à la disponibilité dont il a fait preuve.

Par l'intérêt qu'ils ont marqué pour l'évolution de mes travaux ainsi que leur chaleureuse disponibilité à les discuter sans concessions, les deux membres de mon comité d'accompagnement, les professeurs Nathalie ZACCAÏ-REYNERS et Jean-Michel CHAUMONT ont également été parties prenantes de cet environnement bienveillant. Un doctorant n'aurait pas pu rêver meilleure équipe d'encadrement.

Je tiens également à remercier sincèrement Madame la professeure Eva ILLOUZ et Monsieur le professeur Alain EHRENBERG, qui m'ont fait l'honneur de leur participation au jury de cette thèse et ont accepté de se déplacer pour ma soutenance. Merci également au professeur Frédéric NILS de présider ce jury.

J'ai réalisé ma thèse au Centre d'études sociologiques des Facultés universitaires Saint-Louis à Bruxelles dans des conditions de travail très appréciables, au sein d'une équipe de collègues particulièrement agréables à fréquenter. Je pense en particulier à mes compagnons de bureau, Marie Dufrasne, Emmanuelle Lenel et Philippe Huynen, qui n'ont jamais refusé d'offrir une oreille attentive à mes élucubrations. Rétrospectivement, je crois pouvoir dire que l'agréable ambiance qui y règne a constitué un important facteur de soutien.

J'ai bien sûr eu la chance de bénéficier du support de mon entourage et de mes proches. De nombreuses discussions avec des amis et collègues, parmi lesquels Olivier Delaive, Julie De Wilde, Didier Frippiat, Jeff Kayaerts et Thibauld Moulaert, ont permis de faire avancer la réflexion au cours de ces années. Surtout, l'aboutissement de ce travail doit énormément à Hedwige, ma compagne, dont la présence à mes côtés a été une source de réconfort et de motivation, particulièrement lorsque, de manière volontaire ou non, je ramenais un peu trop de mon travail chez moi. Je lui suis particulièrement reconnaissant de la tendre attention qu'elle m'a manifestée au quotidien.

Je voudrais également remercier les personnes qui m'ont donné le goût de la recherche, en me permettant de mettre le pied à l'étrier au sortir de mes études, dans des moments pas toujours faciles. Je pense bien sûr à Jean-Pierre Delchambre, qui m'a accordé sa confiance bien avant de devenir le promoteur de cette thèse. Je pense également à Jean-Michel Chaumont et Jacques Marquet, avec qui les collaborations se sont révélées particulièrement fructueuses. J'ai surtout une

dette importante envers Luc Van Campenhoudt qui, dès nos premiers contacts lors de mes études, m'a amené par son soutien et sa bienveillance à penser que tout cela serait possible.

Cette thèse n'aurait pas pu prendre cette forme sans la confiance que m'ont accordée trois personnes. Boris Cyrulnik, Thomas d'Ansembourg et Thierry Janssen ont accepté de m'ouvrir leur courrier des lecteurs en me laissant libre du traitement que je ferais de ce matériau inestimable. Je les remercie vivement d'avoir accepté de jouer ce jeu.

Merci enfin au relecteur de ce travail, mon grand-père Raymond Cornet, qui a passé de longues heures à débusquer les coquilles. Celles qui subsistent restent bien sûr de ma responsabilité.

Introduction

Un livre qui titre *On gère sa vie, on ne la subit pas. Prenez enfin le contrôle de votre vie !* (Phillip MacGraw, 1999/2001), un autre qui lance *Osez vous réconcilier avec la vie* (Susan Jeffers, 1996/2008), un troisième qui se demande *Que se passe-t-il en moi ?* (Isabelle Filliozat, 2001), etc. De tels livres ne peuvent laisser le sociologue totalement indifférent, surtout lorsqu'ils se vendent à des dizaines, voire à des centaines de milliers d'exemplaires. Que ces ouvrages prétendent s'adresser individuellement à chaque lecteur lui paraîtra sans doute également étrange. Plus encore, si le sociologue entend, au détour d'un rayon de librairie rempli d'ouvrages similaires, des lecteurs louer les vertus de ces livres et assurer qu'ils ont « changé leur vie », cela risque bien de le surprendre davantage. Même s'il ne prend pas le temps de lire les livres ou de demander aux lecteurs les raisons de leur satisfaction enjouée, il se dira probablement que ces titres, ces chiffres de vente, ces rayons débordants et ces discours enthousiastes sont des faits significatifs, voire représentatifs de quelque chose. Or, à y regarder de plus près, on est forcé de constater qu'on ne sait que peu de choses sur ce qu'est le développement personnel (DP), et sur ce dont il pourrait nous parler.

1. Faire parler le « développement personnel » : l'apparente limpidité d'un phénomène complexe

Le DP est un objet connu voire identifiable et repérable socialement, mais sociologiquement mal défini. Les raisons de son succès sont rarement étudiées, et donc mal cernées (il y a bien sûr des travaux qui constituent de notables exceptions, que je ne manquerai pas de présenter). Cette forme sociale, que l'on englobe volontiers dans la « culture populaire », n'a jamais vraiment conquis ses lettres de noblesse dans les disciplines de sciences sociales (particulièrement dans le monde francophone), tant du point de vue de sa valeur culturelle que de l'intérêt qu'il pourrait y avoir à le constituer en objet de recherche. Est-ce cette relative absence de légitimité qui explique le peu d'études qui ont pris ce phénomène à bras le corps ? En partie, sans doute. Mais cette déconsidération n'est pas la seule raison de ce désintérêt. Ce phénomène apparaît peut-être comme possédant une signification *trop évidente* pour qu'il soit nécessaire d'y consacrer des travaux. Il existe aujourd'hui en sociologie un relatif consensus sur une caractéristique considérée à la fois comme nouvelle et fondamentalement définitoire de notre mode de vie ensemble : nous serions dans une société du « travail sur soi ». Du coup, le succès de ces ouvrages, qui prétendent justement donner à l'individu la possibilité d'agir sur lui-même, sur ses peurs et ses souffrances, sur sa conscience, son bonheur, ses relations sociales, sa santé, ses capacités mentales, semble avoir une signification sociologique évidente. Incontestablement, ce consensus sur l'idée d'une société du « travail sur soi » reprend beaucoup d'intuitions stimulantes. Cependant, il risque de se transformer en *doxa* à partir du moment où on applique de façon mécanique cette grille d'analyse à des objets qu'on ne prend même plus la peine de construire et d'étudier, mais qui sont convoqués à titre d'exemples, voire de preuves. Le DP et le succès qu'il rencontre jouent fréquemment ce rôle d'illustration dans des démonstrations. Voyons comment l'argument de la société du « travail sur soi » pourrait potentiellement rendre ce phénomène immédiatement intelligible. L'entrée par la courte présentation de cette *doxa* permettra ensuite de mettre en lumière mes propres choix analytiques,

que je justifierai par les zones d'ombre que l'usage mécanique de cette grille d'analyse contribue à dessiner.

Ce n'est plus une nouveauté que d'annoncer que la subjectivité humaine est aujourd'hui constituée en objet de travail. Ce travail n'est plus seulement le fait de spécialistes compétents et accrédités, comme le sont les psychologues ou les prêtres. Il est désormais accessible et conseillé à chaque personne. Nous vivrions donc dans une société du « travail sur soi ». Quelle réalité cette expression recouvre-t-elle ? Dans une telle société, on attend des individus qu'ils entreprennent une série d'actions par rapport à eux-mêmes : se fixer des objectifs de vie conformes aux moyens dont ils disposent, faire le récit d'eux-mêmes, prendre en charge leur « épanouissement personnel », gérer correctement leurs émotions tout en étant authentiques, etc. De nombreuses analyses semblent confirmer que cette tendance existe dans plusieurs domaines du monde social. Dans l'Europe francophone, elle ne se serait jamais aussi clairement donnée à voir (et elle n'a jamais autant été étudiée) que dans les transformations qui accompagnent l'action de l'Etat, et qui nous ont fait basculer du modèle de l'Etat-providence au modèle de l'Etat social actif. Aujourd'hui, on demande volontiers au chômeur, au sans-abri, à l'élève en décrochage, au patient dans une unité psychiatrique de participer à leur prise en charge, notamment en inscrivant leur action dans un *projet* élaboré avec l'institution. Même s'ils ont fait l'objet de la plus grande partie de l'attention, les publics précarisés ne seraient cependant pas les seuls à être concernés par cette injonction. Le marché du travail n'échapperait pas non plus à cette tendance : il y est de plus en plus souvent attendu que l'individu développe de nouvelles compétences (faire du réseau, par exemple), qu'il soit en mesure de cerner et saisir des opportunités, en bref qu'il prenne lui-même en charge son employabilité qui n'est plus garantie une fois pour toutes. Les relations familiales, amicales, ou sexuelles, que l'on dit souvent psychologisées, deviendraient également autant de prétextes pour travailler sur soi, afin notamment de développer une communication authentique, saine, qui ne crée pas de dépendances ni de conflits. Cette liste n'est évidemment pas exhaustive : c'est au final la manière de vivre (et de se vivre) tout entière qui serait sujette à d'importantes transformations. Deux termes, investis et mobilisés dans de nombreux secteurs où ils deviennent des critères d'évaluation utiles, cristallisent le nouvel esprit de ce contexte lourd d'injonctions et de demandes adressées aux individus : la « responsabilité » et l' « autonomie ». Ces mots et la réalité symbolique à laquelle ils renvoient détiendraient aujourd'hui un prestige important. Ils qualifieraient des états et des actions socialement désirables. Il apparait en effet difficile de nos jours de ne pas vouloir être un individu autonome et responsable, de même qu'il serait incompréhensible de ne pas trouver cette aspiration bonne et juste. L'autonomie et la responsabilité semblent recéler au moins autant de droits que chacun peut revendiquer, que de devoirs dont il est attendu le respect. Pouvoir se prendre en charge devrait être intégré dans le projet de vie de chacun.

Classiquement, les sociologues qui ont analysé ce contexte à travers différentes formes du travail sur soi se sont donné pour mission d'investiguer « l'envers du décor » en se centrant sur les potentiels effets, qu'ils supposent la plupart du temps délétères, de l'injonction à être un soi qui se tient tout seul. Certains ont pointé le caractère peu réaliste de l'invitation à se prendre en charge dans un environnement qui laisse si peu de possibilités à l'individu de se relever (comme faire un projet de mise à l'emploi alors que le marché du travail est complètement obstrué). D'autres, nombreux, ont insisté sur ce qu'une telle demande provoquait comme souffrance et comme fatigue à l'individu, en organisant une diminution de ses possibilités de vie. D'autres, plus nombreux encore, se sont

demandé si le travail sur la subjectivité sous le signe des valeurs d'autonomie et de responsabilité ne risquait tout simplement pas de porter atteinte à la « société » dans son ensemble.

Il semble maintenant relativement aisé de faire du discours de DP et du succès qu'il rencontre des indicateurs particulièrement représentatifs, voire emblématiques de la « société du travail sur soi » (peut-être même bien plus que d'autres dispositifs). D'une part, il s'agit d'un discours qui, tel qu'on peut facilement se l'imaginer même sans en avoir réellement pris connaissance, porte bien haut ces valeurs socialement désirables d'autonomie et de responsabilité en proposant aux individus une série de ressources pratiques et symboliques pour s'en accommoder, voire pour les assumer. On n'a en effet aucune peine à trouver dans ces textes de quoi nourrir le constat que cette forme sociale recèle de nombreuses *injonctions* (à être soi, à être autonome, à être responsable, etc.) Mais, d'autre part, à la différence de bien d'autres discours du même acabit, celui-ci n'émane pas de personnes ou d'organisations qui, parce qu'elles contrôlent une certaine zone d'incertitude qui concerne le récepteur (les allocations de chômage, la possibilité d'un emploi, le droit de voir ses propres enfants par exemple), ont le pouvoir d'imposer à ce dernier le fait d'endosser ces valeurs, sans quoi il risquerait des sanctions. Au contraire, le discours du développement personnel est en accès libre, et ce sont les lecteurs qui vont *volontairement* compulser les ouvrages, peut-être pour se faire eux-mêmes les chantres de ces valeurs dont on craint le caractère pathogène pour l'individu comme pour la société. La lecture d'ouvrages de DP serait ainsi l'ironique parangon, l'acmé indiscutable de ce nouvel esprit du temps, puisqu'on y voit à l'œuvre des individus qui semblent *ne pas pouvoir faire autrement* que de travailler sur eux-mêmes pour s'adapter à une définition du bon individu qu'ils semblent aimer et partager.

Je ne prétends certainement pas qu'une telle interprétation de l'existence et du succès du DP soit erronée. Au contraire, on ne peut s'empêcher de lui accorder, même intuitivement, une certaine justesse dans sa capacité à ressaisir un esprit du temps. D'ailleurs, plusieurs conclusions des analyses qui vont suivre rejoindront, en tout ou en partie, ces intuitions. Cependant, il me semble qu'on peut s'interroger sur ce que cette interprétation nous apprend vraiment d'un phénomène qu'elle ne fait somme toute qu'étiqueter. Elle permet que le « succès du DP » prenne une place dans des modèles théoriques aux mécanismes (parfois trop) bien huilés pour illustrer ou prouver d'autres phénomènes caractéristiques du nouvel esprit du temps qu'on cherche à démontrer. La messe semble être dite avant même qu'on ait pris la peine d'en faire un véritable objet de recherche. Or, tant sur un plan épistémologique que sur un plan moral, ce traitement rapide ne rend pas justice à la complexité de ce phénomène auquel on attribue une transparence factice. Autrement dit, je pense que ce traitement ne permet pas d'obtenir les bénéfices scientifiques en termes de connaissances et de considération qu'il est possible de tirer d'une analyse qui ne prétendrait pas connaître à l'avance la signification sociologique du DP.

Paradoxalement, c'est peut-être cette même transparence factice du DP qui justifie le ton des débats qui prennent appui sur des conclusions hâtivement tirées. Étrangement, il semble impossible de parler du succès de DP sans s'en réjouir ou s'en inquiéter, sans le célébrer ou le dénoncer. Du côté de ceux qui s'en réjouissent (comme Anthony Giddens (1992) ou Sandra Dolby (2005), par exemple), la pratique du DP devient le signe d'un nouvel individu-acteur « réflexif », capable de jouer avec lui-même, dans un contexte où l'accès aux ressources de l'intimité s'est enfin démocratisé. Du côté de ceux qui le vilipendent, deux modèles se partagent les motifs de l'inquiétude. Le premier est inspiré

par les travaux d'auteurs anglo-saxons comme Philip Rieff (1966), Richard Sennett (1979), Christopher Lasch (2000)[1]. Il possède également une version française, qui s'incarne par exemple dans les analyses de Marcel Gauchet (2002). On l'appellera plus loin le modèle du Déclin, car il fait de l'existence du DP le symptôme (parmi d'autres) et la cause d'un déclin de la société dû à un désinvestissement de la sphère publique par des individus désormais intéressés par leur futile cuisine interne, tout en soulignant volontiers que les individus n'en sont eux-mêmes que plus malades et plus malheureux. La deuxième interprétation prend sa source dans les travaux de Michel Foucault. Elle est mobilisée par de nombreux auteurs (parmi lesquels Nikolas Rose (1996, 1999)) qui cherchent à prolonger les intuitions que ce dernier a développées à la fin de sa vie pour tenter de comprendre la manière dont les modes contemporains de subjectivation opèrent, avec une attention particulière au rôle qu'y joue le « psy ». On appellera ce modèle le modèle du Pouvoir, car il voit dans le discours tenu par les livres de DP le lieu d'un nouveau mode d'exercice du pouvoir, propre aux sociétés libérales, mais invisible aux yeux des individus, parce que ce pouvoir prend justement la forme d'une injonction à la liberté, au choix, à l'autonomie. Là où les lecteurs croient gagner en maîtrise, ils ne font qu'agir dans le sens exactement décidé au préalable par ce biopouvoir distribué, risquant par-là d'amoindrir leurs possibilités de vie (voir aussi Castel, 1981).

L'objet interpelle, inspire confiance ou méfiance. Mais ces passions sociologiques – qui devront être elles-mêmes interrogées –, parce qu'elles portent directement le débat au niveau de la signification et des conséquences du phénomène, oblitèrent une série de questions préalables, qui tiennent à la façon dont il est possible ou impossible de « faire parler » l'objet que l'on pense représentatif. Dès lors, la prudence et la correction qui devraient seoir à toute enquête sociologique ne sont pas toujours observées. Dès lors que la fausse évidence de son sens est prise pour acquise, le DP peut facilement devenir un ingrédient parmi d'autres pour justifier ce qui ressemble parfois plus à des formules incantatoires qu'à des propositions analytiques, comme peuvent l'être les thèmes régulièrement ressassés de la « mutation anthropologique », du « déclin de la société et de la sphère publique », de « l'obligation paradoxale à être libre », de « la nouvelle réflexivité des individus », de la « psychologisation du social », etc.

2. Ruptures et reconstructions

Cette thèse part de l'intuition selon laquelle le succès du développement personnel peut devenir un objet de recherche sociologique significatif, mais à deux conditions. La première est qu'il est nécessaire qu'une réflexion soit menée en profondeur sur trois plans : a) sur l'objet auquel on veut faire dire des choses lui-même, b) sur la manière dont on va le faire parler, c) sur le statut de ce qu'il va permettre de montrer. La seconde condition est qu'il semble indispensable de quitter, au moins temporairement, ce que Eva Illouz appelle l' « épistémologie de la suspicion » (2008 : 4), qui anime les propos de ceux qui manifestent leur inquiétude, alors que l'analyse censée sous-tendre ces craintes est souvent embryonnaire voire inexistante.

L'ambition de cette thèse est donc triple : théorique, épistémologique et méthodologique. Puisque, justement, la signification étymologique de la « méthode » est celle du « retour sur le chemin

[1] Ces deux derniers ouvrages sont originellement parus en 1977 (Sennett) et 1980 (Lasch).

parcouru », cette introduction présente le cheminement de la réflexion, en insistant sur les raisons d'être des différents chapitres. Immanquablement, un travail étalé sur plusieurs années connaît un processus de maturation, fait de bifurcations, d'impasses et de réajustements successifs, pour enfin arriver à développer une manière suffisamment juste et convaincante tracer sa voie. J'ai choisi de conserver et d'assumer ce caractère itératif dans le développement du raisonnement qui sous-tend mon propos. Ainsi, le lecteur pourra suivre les glissements argumentés qui concernent à la fois la définition de l'objet (de quoi parle-t-on ?), les outils conceptuels mobilisés, ainsi que les conclusions tirées de ce qui est observé. Deux déplacements majeurs, visant à mieux éclairer la signification sociologique du succès du DP, peuvent être repérés. Le premier concerne l'accent porté sur l'expérience de lecture du DP, plutôt que sur le seul texte de DP. Le second porte sur l'abandon du lexique des « effets » de la lecture, pour préférer celui des conditions de possibilité de la lecture.

2.1. Du texte à l'expérience

Le DP est incontestablement un objet difficile à cerner. En effet, il est multiforme et ne possède pas de définition qui fasse l'unanimité dans le domaine des sciences sociales. Même en restreignant ce phénomène à l'une des manifestations qui semble le mieux l'incarner – les ouvrages de DP –, on reste confronté à des questions sur sa nature (s'agit-il d'un objet matériel, d'un type de discours ou d'une forme d'expérience ?) et ses limites (peut-on y inclure tel livre, tel discours, telle expérience ?). J'aborderai ces questions dès le chapitre 1, mais sans pour autant y répondre directement. Bien qu'il puisse y avoir un aspect déroutant au fait de ne pas offrir d'entrée de jeu une définition du phénomène étudié, j'espère montrer que la suspension *temporaire* de cet impératif permettra d'entrer dans une réflexion en profondeur à propos de l'enjeu que constitue la façon dont l'objet sera constitué. C'est seulement au terme du chapitre 3 que l'on disposera des ressources conceptuelles nécessaires à la construction d'une définition *opératoire* du DP, c'est-à-dire d'une définition qui pourra à la fois faire l'objet de manipulation et permettre d'explorer la signification sociologique du DP autrement que de manière spéculative. Cette construction, dont je présente les linéaments dans la suite de ce point, occupera les chapitres 2 et 3. Au préalable, le premier chapitre aura acté que le terme « livre de développement personnel » constitue une forme sociale qui, même si elle n'a pas d'acception scientifique définie, présente tout de même une certaine évidence auprès de nombreux acteurs individuels ou collectifs : éditeurs, auteurs, lecteurs et non lecteurs. De fait, nous sommes probablement tous capables de voir à peu près de quoi il s'agit, et d'imaginer un titre d'ouvrage qui en serait représentatif. Bien que je montrerai par la suite qu'une telle définition « de sens commun » n'est certainement pas suffisante pour problématiser le phénomène de la lecture du DP, cette acception l'est cependant pour permettre dans un premier temps de construire une genèse historique de cette forme de discours. Je donnerai d'abord un aperçu de ses caractéristiques principales à partir de l'analyse de plusieurs best-sellers francophones, pour ensuite montrer en quoi ces caractéristiques peuvent et doivent être inscrites dans une histoire des idées au long cours, à travers l'analyse de trois univers de pensée : le protestantisme-méthodisme, le romantisme-transcendantalisme, et la psychologie-psychanalyse. On y verra également en quoi la littérature de DP produite dans le monde francophone diffère de son homologue anglo-saxonne. Cette étape n'est évidemment pas la fin de l'analyse. Elle constitue plutôt un marchepied suggestif qui permet de mieux comprendre le régime du pensable dans lequel a pu naître cette forme spéciale (ainsi, le lecteur pressé peut éventuellement faire l'impasse sur le premier chapitre). Au terme de ce chapitre

portant sur l'histoire intellectuelle des livres de DP, on s'attellera à la construction d'une définition opératoire de l'objet qui, en passant du texte à l'expérience, constituera une première pierre angulaire de cette thèse.

L'immense majorité des auteurs qui se sont penchés sur le phénomène du DP, parmi lesquels les auteurs que je rassemble sous les modèles du Déclin et du Pouvoir, ont pris le parti de s'y intéresser à partir de son expression la plus évidente : les messages que contiennent les textes des ouvrages de DP, facilement accessibles à la lecture. Cette décision est apparemment pleine de bon sens : pour peu qu'on en propose une analyse de contenu (et encore, certains pensent pouvoir s'en passer), le texte donne à voir une série de formations symboliques, d'attendus normatifs, d'injonctions dont on estime pouvoir ensuite se réjouir ou s'inquiéter. En vertu de quoi pourrait-on justifier une dénonciation critique ou une célébration irénique des messages qui auront été repérés ? Les auteurs qui manifestent l'une ou l'autre de ces attitudes partagent la conviction indiscutée que ces textes parlent (de manière plus ou moins évidente) du monde social, en même temps qu'ils agissent sur lui. Cependant, cette conviction engage une série de présupposés qu'on ne prend alors pas la peine d'explorer. Ceux-ci concernent la manière dont les textes sont « performés » (pour reprendre un terme de J. Alexander (2004)), rendus efficaces, incarnés dans des actes ou des pensées socialement significatifs. Si on prend la peine de s'y attarder – c'est l'objet du chapitre 2 –, on est forcé d'admettre qu'il s'agit là d'une question complexe. En l'éludant, on s'oblige à parer de vertus magiques l'idée qu'un texte peut constituer un bon indicateur du monde social. On est conduit à déduire de ce qui est lu des effets, une signification sociale, un esprit du temps, sans rien savoir des voies par lesquelles ce texte pourrait effectivement avoir les conséquences qu'on lui impute. L'absence totale de la figure de la lecture et du personnage du lecteur dans les analyses proposées par les modèles du Déclin et du Pouvoir sont le signe le plus patent de cette ignorance. Même si cela peut paraître paradoxal, les travaux qui ne connaissent que le texte des ouvrages de DP sont ceux-là même qui ont tendance à prendre beaucoup de liberté dans les conclusions souvent massives et totalisantes qu'ils en tirent. Cependant, comme je le montrerai au chapitre 2, cette liberté se paye du prix d'une fragilisation de la construction épistémologique qui se rapproche alors plutôt de l'essai que de l'analyse sociologique. Par ailleurs, les vertus heuristiques de ces concepts macroscopiques s'avèrent souvent discutables malgré leur aspect suggestif.

Après avoir constaté les limitations et les apories de cette démarche d'analyse textuelle, je proposerai dans le chapitre 3 d'ouvrir le champ des ressources théoriques mobilisées pour aborder le DP non plus en tant que texte, mais bien en tant qu'expérience. A l'aide de différentes théories de la littérature, et particulièrement de l'approche transactionnelle de Louise Rosenblatt, je construirai cette expérience comme la rencontre entre un dispositif (le texte), et une disposition manifestée par le lecteur. Je montrerai que cette conceptualisation du DP permet de comprendre « ce que font » les lecteurs du texte, avant de supposer « ce qu'il leur fait ». Autrement dit, pour reprendre encore les propos de J. Alexander (cité par Illouz, 2008 : 17), je chercherai à connecter l'aspect sémantique à l'aspect pragmatique du phénomène, pour envisager ce qui se passe lorsque des individus lisent des ouvrages de DP. On verra alors qu'il est permis de détecter des nouveaux aspects du phénomène impossibles à déduire à partir du seul texte. Parmi ceux-ci, il y a le contexte et les raisons de la lecture, le fait que les lecteurs sont bien dans une logique de sens pratique au contact du livre (et qu'il est donc impossible d'inférer leur lecture, située et guidée par des attentes pratiques plutôt que par des intérêts de connaissance, à partir de la lecture théorique, « scolastique » d'un sociologue

parce qu'ils n'y liront pas la même chose), mais aussi et surtout le « travail » que ces mêmes lecteurs doivent nécessairement fournir pour que l'expérience de lecture du DP puisse non seulement avoir lieu, mais également prendre sens à leurs yeux et avoir enfin les effets qu'ils en escomptent. Deux remarques sont encore nécessaires pour permettre de bien saisir la teneur de ce déplacement.

La première remarque concerne la place dévolue au texte de DP dans cette nouvelle conceptualisation. Contrairement à ce qui a été reproché à certains travaux rassemblés sous le libellé des *reception studies*, le glissement du texte à l'expérience n'implique pas ici que l'on se désintéresse totalement du premier. Je ne cherche certainement pas à faire le portrait d'individus pris dans des jeux interprétatifs libres de toute contrainte. Au contraire, bien que la plus grande partie de mon travail porte sur la réception effective du contenu des ouvrages, je propose (toujours dans le chapitre 3) de comprendre le texte comme un système de stimuli (d'indices, d'offres et de demandes) adressés à chaque lecteur, auxquels ce dernier va être amené à répondre dans le cadre de son travail que l'on pourra alors décrire. Ainsi, une lecture analytique du texte de DP, bien comprise, garde toute sa pertinence et n'est certainement pas à proscrire au profit d'une attention uniquement focalisée sur le « discours des acteurs ».

La deuxième remarque porte sur le terrain empirique qui peut soutenir un tel déplacement. En choisissant d'étudier l'expérience plutôt que le texte, il apparaît évident qu'un échantillon d'ouvrages ne suffit pas. S'ouvre alors la difficile question à laquelle sont notamment confrontés tous ceux qui travaillent sur la réception des contenus médiatiques : qu'est-ce qui, dans un tel processus, peut se donner à l'observation ? Le chapitre 4 expose la réponse que j'ai donnée à cette question, ainsi que ses implications méthodologiques, épistémologiques et éthiques. Mon corpus principal de matériau est composé de 40 entretiens compréhensifs, ainsi que de 293 lettres issues du courrier des lecteurs reçus par trois auteurs d'ouvrages que j'ai pris le parti de ranger sous la catégorie « développement personnel »[2]. Ces trois auteurs sont Boris Cyrulnik, Thomas d'Ansembourg et Thierry Janssen. Je montrerai comment l'analyse conjointe et systématique de ces deux matériaux originaux permet de jeter une lumière neuve sur l'expérience de DP, en « donnant la parole aux convaincus », selon les termes de Barker et Petley (2001 : 7). Parce que je ferai un usage abondant de ce matériau pour soutenir mes analyses, je prendrai bien sûr le temps de préciser quel est le rôle que je ferai jouer à ce discours souvent enthousiaste des lecteurs. Je pense en effet qu'il est possible de faire parler un tel matériau tout en évitant deux écueils contraires : d'une part le fait d'accorder trop de pertinence à ce discours en prenant pour argent comptant la satisfaction, voire la ferveur que manifestent les lecteurs, d'autre part le fait de ne lui accorder aucune pertinence informative à cause de cette même ferveur, en lisant directement à travers elle pour considérer immédiatement des logiques structurelles à l'œuvre.

Etant donné qu'elle glisse du texte à l'expérience, du mot écrit à ce qu'en font les lecteurs, la démarche mise en œuvre s'apparente à une perspective pragmatique – particulièrement en vogue dans la sociologie contemporaine. Cependant, la description du travail des lecteurs dans le cadre de leur expérience de lecture n'est elle-même qu'une étape qui permet de questionner de manière opportune la signification sociologique de la lecture de DP. Ceci implique le second déplacement.

[2] Ce choix sera justifié au chapitre 1.

2.2. Des effets de la lecture aux conditions de possibilité de l'expérience

Le travail du lecteur que donnera à voir la description de la disposition dans laquelle il se trouve face au texte (chapitre 5) permettra d'abord de démystifier cette expérience, en montrant qu'il n'y a rien d'incompréhensible au fait relaté par de nombreux lecteurs de « se retrouver » dans un texte de DP dont on est prêt à appliquer les conseils. Au contraire, cette possibilité tient au fait que les individus font usage de certaines compétences dont ils n'ont parfois pas conscience, insérés qu'ils sont dans une logique de sens pratique. J'insiste sur le fait que les « compétences » dont je parle n'ont rien à voir avec les qualités que les lecteurs s'attribuent eux-mêmes (ou que certains sociologues leur confèrent), telles que la réflexivité, la distance critique, la débrouillardise, etc. Celles que je mettrai au jour se situent à un niveau plus fondamental, logique pourrait-on dire, puisqu'elles concernent la capacité à faire sens de la lecture d'ouvrages de DP. Elles en sont les conditions d'existence. Cette possibilité que la lecture d'ouvrages de DP puisse être sensée aux yeux des lecteurs, au point d'être dotée d'effets performatifs *de leur point de vue,* fera l'objet d'interrogation dans le chapitre 6.

En quoi cela représente-t-il un déplacement original ? Comme je l'ai laissé entendre plus haut, les auteurs qui ont mobilisé les deux modèles classiques du Déclin et du Pouvoir pour étudier le succès du DP ont eu tendance à rabattre la signification sociologique de ce phénomène à ses effets potentiels (et souvent pris pour acquis). La lecture de DP, suppose-t-on, serait non seulement le signe d'une série de phénomènes, mais participerait également à les *causer*. Elle produirait une vie amoindrie soumise à l'exercice d'un pouvoir invisible, occasionnerait un déclin de la société, causerait la perte de substance de la sphère du public, participerait à l'augmentation des inégalités sociales, serait à l'origine d'une psychologisation des relations, etc. Comme je le montrerai, ce vocabulaire des effets ou de l'impact est d'autant plus problématique qu'il n'existe pas une seule enquête valable qui puisse en attester. Je pense au demeurant qu'une enquête établissant l'existence d'un tel impact serait particulièrement difficile, voire impossible à réaliser. Cette épistémologie des effets est pourtant sous-jacente aux travaux qui s'inscrivent dans le cadre de ces deux modèles. C'est d'ailleurs la seule raison valable que certains auteurs voient à élever au rang d'objet d'étude cette littérature aux qualités intrinsèques douteuses. Selon ceux-ci, il n'y a qu'en vertu de ses conséquences potentielles sur la société ou sur le lecteur qu'il faudrait la considérer autrement que comme une forme culturelle populaire parmi d'autres.

Un tel modèle me semble intenable car il pose une question à laquelle il est très malaisé de répondre autrement que de manière spéculative. C'est dans le but de contourner cette difficulté que je propose de nous interroger non pas tant sur ce que « fait » la lecture (à l'individu ou à la société) qu'à ce qui la rend possible, et ce à travers l'analyse des compétences que manifestent les lecteurs. Et de fait, n'y a-t-il pas de quoi s'étonner lorsqu'on observe des individus qui, lorsqu'un malheur survient dans leur vie, se mettent à lire des ouvrages de la sorte ? Des individus qui savent s'y prendre pour donner sens à ce discours au vocabulaire si particulier ? Qui savent s'arranger pour retrouver leur propre situation décrite ? Qui pensent opportun et utile d'appliquer les propositions qu'ils peuvent détecter dans les livres ? Qui sont capables d'en ressentir des effets au point de prétendre que leur vie en est changée ? Je propose de considérer l'idée que ce ne sont pas les effets potentiels de la lecture, mais bien les conditions d'existence de celle-ci qui peuvent avoir une signification sociologique.

Ma thèse est qu'il est possible, comme je le ferai au chapitre 6, de détecter dans le discours des individus des grammaires qui font naître des jeux de langage (au sens que Wittgenstein donnait à ce terme) que partagent les lecteurs dont j'ai recueilli les propos, et qui constituent cette condition à partir de laquelle la lecture peut avoir un sens pour eux. Je désignerai ces grammaires à l'aide des termes « anthropologie à visée pratique » (à la suite de Ladrière, cité par Lacrosse (1993)) et « cosmologie à visée pratique ». Ces grammaires sont des ressources pratiques pour vivre, sentir, penser et agir. Elles permettent de donner forme à l'humain et à son environnement, en les rendant pensables et manipulables. On verra qu'elles sont notamment caractérisées par une forte insistance sur l'« intériorité ». Il s'agit d'une entité qui est depuis longtemps considérée par les wittgensteiniens comme un mythe philosophique, mais à laquelle les individus semblent être amenés à faire jouer un rôle très important, puisqu'elle intervient à de nombreux titres dans leur discours. Ce sont ces grammaires qui permettent à ceux qui les utilisent de donner un sens à de nombreux événements et agissements, parmi lesquelles la lecture d'ouvrages de développement personnel. Ces grammaires ne sont pas de nature psychologique ou biologique : elles ne naissent pas spontanément dans la tête des individus. Au contraire, leur nature est sociale, et la relative cohérence que l'on peut observer dans les discours des lecteurs montre qu'ils pensent et agissent conformément à elles. En suivant les travaux d'Alain Ehrenberg (2010), je montrerai que ces grammaires – condition d'existence de l'expérience de DP – peuvent être considérées comme représentatives d'un « nouvel esprit de l'institution », dans lequel l'autonomie et la responsabilité sont effectivement des notions importantes (ce qui rejoint – après un détour par l'enquête sociologique – certaines intuitions du consensus relevé en début d'introduction). Elles permettent à ceux qui les pratiquent de *distribuer les responsabilités de ce qui leur arrive ou de ce qui ne leur arrive pas* (lorsque le malheur frappe, ou lorsqu'on n'est pas « heureux », par exemple) d'une façon très particulière, en phase avec ce nouvel esprit de l'institution. Pour élaborer cette idée, je proposerai d'explorer la piste qu'ont empruntée certains anthropologues travaillant sur la magie ou la sorcellerie. J'insisterai sur certaines affinités qu'il est possible de dégager entre les grammaires qui permettent de donner sens à la lecture de DP et la « pensée magique » qui sous-tend les pratiques qui ont été observées dans d'autres groupes sociaux. Il s'agit dans les deux cas de comportements socialisés qui doivent ultimement permettre que la vie puisse continuer après qu'une brèche ait interrompu le cours normal des choses.

*

* *

Du DP conçu comme texte au DP réfléchi comme expérience, de la lecture considérée à partir de ses effets à la lecture interrogée à partir de ce qui la rend possible et sensée aux yeux des lecteurs, ce parcours permet de comprendre et d'analyser un phénomène plutôt que de le dénoncer. Il reste que l'on peut néanmoins s'interroger sur les raisons qui poussent les analystes, même lorsqu'ils sont parmi les rares à avoir dépassé les modèles du Déclin ou du Pouvoir, à exprimer une circonspection, voire une inquiétude par rapport à l'ampleur du phénomène. Il semble en effet que l'on réserve instinctivement un traitement différent à la lecture d'ouvrages de DP et aux pratiques magiques, dont je fais pourtant l'hypothèse qu'elles remplissent une fonction analogue. Alors que les rituels

magiques sont souvent pensés comme des phénomènes fonctionnels – qui permettent à une société (souvent « exotique ») de tourner –, la lecture de DP suscite des interrogations quant à son caractère dysfonctionnel. Il ne s'agit pas de dénoncer à mon tour les raisons de cette inquiétude, mais bien d'une part, de comprendre, à l'aune de mon propre travail, pourquoi le discours souvent très enjoué des lecteurs à propos de leurs lectures de DP possède un caractère embarrassant, et d'autre part de saisir comment l'analyse des grammaires que pratiquent les lecteurs questionne la pertinence de certains aspects d'une critique sociologique du DP, tout en l'appuyant sur d'autres points. Je reviendrai sur cette délicate question à la fin de cette thèse, en expliquant pourquoi et à partir de quel moment ces grammaires et l'expérience de DP qu'elles permettent sont, de mon point de vue, justiciables d'une approche critique.

Si les déplacements qui ont été évoqués dans cette introduction permettent à ce travail de revendiquer une certaine originalité, il ne s'inscrit certainement pas dans un vide théorique. Au contraire, la plupart des intuitions qui seront développées ici doivent leur existence à deux matrices récentes. Les traces de leur usage seront visibles tout au long des chapitres. Il s'agit d'abord du « pragmatisme institutionnel » développé par Eva Illouz (2006, 2008). Parmi les auteurs dont le travail porte explicitement sur le succès des ouvrages de DP (*self-help*), Illouz est, à ma connaissance, la seule à proposer une alternative crédible aux modèles du Déclin et du Pouvoir. L'approche inscrite dans une perspective de sociologie de la culture qu'elle propose permet, comme je le ferai ici, de questionner les raisons qui font que des objets et des symboles significatifs (comme le discours de DP) développent une longévité impressionnante, parce qu'ils s'inscrivent dans un *trame culturelle* bien précise. En poussant à lier les textes aux pratiques, le pragmatisme institutionnel a la particularité de rendre visibles tant les usages pratiques de ces formes sociales, que leur inscription dans un contexte institutionnel (au sens large) très particulier, ce qui permet d'en fournir une critique équilibrée qui n'est aveugle à aucun de ces deux niveaux. La deuxième matrice dont je me suis aussi largement inspirée est celle de la « sociologie *de* l'individualisme » qu'Alain Ehrenberg présente en particulier dans son dernier ouvrage (2010). Cette sociologie renoue avec des intuitions durkheimiennes, en ce qu'elle oblige à penser le caractère extrêmement socialisé de phénomènes présentés trop rapidement comme asociaux. La sociologie de l'individualisme permet également de considérer l'inscription institutionnelle de normes qui, paradoxalement, promeuvent la figure d'un individu autonome et responsable.

Ces deux approches sociologiques ne m'ont pas seulement donné à penser, elles m'ont ouvert la possibilité de constituer la lecture de DP en objet sociologique, et de faire de cet objet un révélateur de manières de vivre et de se vivre, de souffrir et de sentir, de penser et d'agir, d'aimer et d'admirer dont il est possible de tracer une genèse sociale.

Pour terminer cette introduction, je reprends ici de manière synthétique l'organisation des chapitres. Le premier chapitre tente de détecter les caractéristiques principales du discours de DP tel qu'on le trouve dans des ouvrages récents publiés en français. Il montre comment il est possible, contre la nouveauté que certains revendiquent, d'inscrire ces idées et propositions dans une histoire intellectuelle dont la majeure partie prend place aux Etats-Unis. Le deuxième chapitre présente les modèles du Déclin et du Pouvoir, en insistant d'abord sur la manière dont ces modèles ont permis d'inclure le phénomène du DP dans des modèles théoriques, et en détaillant ensuite les limites épistémologiques auxquelles ils se retrouvent confrontés et qui rendent à mon sens les intuitions

qu'ils développent très difficilement utilisables dans l'analyse. Le troisième chapitre élargit l'enquête théorique en présentant des ressources issues d'autres champs. Les *reception studies*, la *reader-response theory* et la théorie transactionnelle seront successivement discutés pour permettre enfin d'aboutir à une définition opératoire du DP, en tant qu'expérience connectant un dispositif constitué par le texte, et une disposition manifestée par un lecteur. J'y montre enfin comment il est possible de conceptualiser le texte des ouvrages de DP comme un système d'offres et de demandes à l'attention du lecteur. Le quatrième chapitre présente les aspects méthodologiques, épistémologiques et éthiques du processus de constitution de la base de données sur laquelle porte l'analyse. Le cinquième chapitre présente cette analyse de la disposition que manifestent les lecteurs face aux livres de développement personnel. J'y étudie le caractère « efférent » de leur attitude de lecture (Rosenblatt, 1994), ainsi que les composantes de « connivence passive », de « coopération active », et d' « investissement dans les consignes extra-lecture », afin de préciser les compétences qui sont mises en jeu à travers ce processus. Dans le sixième chapitre, je tente de déployer les implications sociologiques de ces compétences, en décrivant les grammaires qu'elles supposent, puis en étudiant dans une perspective macroscopique la signification qu'elles peuvent prendre dans le contexte de l' « autonomie comme condition » (Ehrenberg, 2010). Je reviens également dans ce sixième chapitre sur la question de la pertinence d'une posture critique.

Chapitre 1. Les origines du discours de développement personnel

1. Introduction : insaisissable développement personnel ?

Qu'est-ce que le développement personnel ? Existe-t-il des caractéristiques qui permettent d'en donner une définition substantielle ou formelle ? Est-ce la même chose que ce que les Anglo-saxons appellent le *self-help* ? Il n'est pas aisé de répondre à ces questions, car ce phénomène évoque beaucoup de choses, et ne possède pas d'acception définie en sciences sociales. Si l'on reprend la vieille distinction des linguistes et des anthropologues entre une définition émique et une définition étique d'un phénomène[3], on pourrait dire que la définition émique du texte de développement personnel, construite à partir de nos catégories de sens commun, ne fait pas trop problème. En effet, quand on parle de DP, tout le monde « voit » plus ou moins de quoi il s'agit, tout le monde est capable d'inventer un titre qu'on dirait plus ou moins représentatif de ce discours. Mais lorsqu'on essaye de faire de cette catégorie émique aux contours flous un objet étique, des problèmes se posent. Parmi les quelques auteurs qui ont fait de ce phénomène un objet d'étude pour les sciences sociales, la plupart se sont centrés, comme je le ferai, sur une des manifestations les plus évidentes : les *ouvrages de développement personnel*. Pour la plupart d'entre eux (mais pas tous, comme on aura l'occasion de le voir par la suite), la première étape toute logique de pareille enquête semblait être de tenter de définir le plus clairement possible cet objet, pour le rendre identifiable et maniable. La seule piste considérée est celle d'une définition *substantielle* et *exclusive* du texte de DP à partir des caractéristiques qui semblent intrinsèques au discours de DP et qui devraient permettre de faire rentrer ou sortir de la catégorie les manifestations que l'on peut rencontrer. En lisant les notices méthodologiques rédigées par ces auteurs, on peut voir que tous ont été confrontés à des questions similaires (faut-il considérer comme DP ce que les individus considèrent comme tel ? Ou est-ce au scientifique de décider ce qui en est ? Les critères qu'il va mobiliser doivent-ils porter sur le fond ou sur la forme du discours ? Ne risquent-ils pas d'exclure certains ouvrages qui paraissent pourtant évidents ? etc.). Beaucoup s'y sont d'ailleurs cassé les dents.

McGee (2005), auteure de l'un des meilleurs livres de sociologie sur les manuels de DP intitulé *Self-help, Inc. Makeover Culture in American Life* annonce d'emblée son refus d'une définition du DP qui partirait de ce qu'en disent les individus (une définition émique). Si on prenait cette voie, il deviendrait selon elle impossible de distinguer les caractéristiques d'un texte de DP, puisque certaines des personnes qu'elle a interrogées lui ont même mentionné la Bible comme texte de DP. On ne saurait donc jamais où s'arrêter. Comment alors définir un texte de DP étiquement ? Quels critères utiliser ? Le premier critère serait de considérer uniquement les ouvrages qui sont « designed to help readers improve themselves and their prospects in the world through particular, practical prescriptions » (Mc Gee, 2005 : 195). Mais si l'ouvrage ne propose pas de conseils pratiques et

[3] Elle-même inspirée de la distinction des linguistes entre phonémique (les différences sonores significatives du point de vue du locuteur) et phonétique (« les ondes acoustiques produites par les phénomènes articulatoires » (Olivier de Sardan, 2009 : 106).

d'exercices, ou s'il n'est pas rédigé sur un ton prescriptif, cela veut-il automatiquement dire qu'il ne s'agit pas de développement personnel ? Une autre caractéristique discriminante qui pourrait être le propre du DP résiderait dans l'aspect non-fictionnel de cette littérature de conseil. C'est ce que pense Lichterman, auteur d'un des seuls articles qui portent sur les lecteurs de DP (1992), mais c'est aussi l'avis de Starker, qui publie en 1989 un ouvrage intitulé *Oracle at the Supermarket. The American preoccupation with self-help books*, dans lequel il retrace l'historique de cette littérature. Ce dernier complète ensuite sa caractérisation par un schéma à 5 dimensions – prescriptif/descriptif, public spécialisé/public général, etc.). Est-ce à dire que les romans New Age (tels que *La prophétie des Andes* de Redfield ou *L'alchimiste* de P. Coelho) sont directement exclus de la catégorie du DP ? Alors que par ailleurs ceux-ci y sont inclus par les journaux et les éditeurs dans les collections ou les listes « développement personnel », « spiritualité », etc. ? Et que dire des nombreux passages fictionnels présents dans de nombreux ouvrages à prédominance non fictionnelle comme les histoires, les paraboles, etc ? S. Dolby est l'auteure d'un ouvrage plus récent cherchant à comprendre pourquoi les Américains continuaient à lire cette littérature décriée (mais qu'elle-même trouve intéressante en tant que ressource culturelle). Elle y fournit une définition du DP que certains lui ont repris : « Self-help books are books of popular nonfiction written with the aim of enlightening readers about some of the negative effects of our culture and worldview and suggestion new attitudes and practices that might lead them to more satisfying and more effective lives » (2005 : 38). A la suite de quoi Dolby échafaude une classification infinie des différents types de DP, pour reconnaître elle-même que cela conduit à une sorte de « messiness » (2005 : 44). Malgré cela, cette acception qui caractérise le DP par le but qu'il poursuit pourrait sembler être une piste plausible : un livre de DP est un livre qui vise à aider les individus. Elle reste cependant confrontée à cette aporie : est-ce que la volonté d'aider les gens à s'améliorer doit être précisée explicitement par l'auteur du texte, est-ce que ce sont les lecteurs qui « décident » si tel ouvrage vise à les soutenir dans leur développement, ou est-ce que c'est le chercheur qui décide que tel ou tel texte poursuit ce but, même s'il n'est pas mentionné (auquel cas on pourrait y inclure, pourquoi pas, la Bible) ?

Au final, les définitions que ces auteurs donnent résultent d'un parti-pris plus ou moins assumé de leur part, souvent peu convaincant. Il laisse en effet un goût de trop peu car les contours de l'objet restent incertains. Je pense pour ma part que c'est une erreur de vouloir à tout prix offrir une définition étique du DP qui soit *substantielle* et *exclusive*, c'est-à-dire qui permettrait au chercheur de dire « ceci est bien un texte de DP et ceci n'en est pas un ». Je proposerai dans les chapitres suivants une façon de sortir de cette impasse en considérant le DP comme une connexion entre un dispositif (un texte) et une disposition manifestée par le lecteur. Pour l'heure et pour les premiers chapitres, on peut se contenter d'une acception émique plutôt floue du DP pris comme une *forme sociale*, peut-être peu maniable du point de vue scientifique, mais qui a l'avantage de son caractère suggestif.

Dans ce chapitre, je commencerai dans un premier temps par étoffer cette définition émique en présentant quelques ouvrages de DP considérés par plusieurs acteurs (les maisons d'édition, les magazines, les lecteurs, etc.) comme représentatifs d'un certain type de littérature, qu'ils appellent « développement personnel », « self-help », « roman psychologique », etc. Il est tout à fait possible que cet avis ne soit pas unanimement partagé, et que certains, parmi lesquels les auteurs eux-mêmes, n'acceptent pas l'idée que leur production soit ainsi classée. Comme on aura l'occasion de le

voir, « DP » n'est pas un terme neutre et suscite la plupart du temps des positionnements, rapprochements ou prises de distance. J'espère tout de même montrer qu'il y a un certain sens à rapprocher ces ouvrages, en montrant en quoi tous ces livres ont à tout le moins un « air de famille ». Par ailleurs, ces ouvrages n'ont pas été piochés au hasard. D'abord, ils sont tous de grands succès de librairies récents (ils datent, pour les plus vieux, du début des années 2000). Ensuite, ce sont également des livres dont les auteurs ont été évoqués à de nombreuses reprises par la cinquantaine de lecteurs que j'ai rencontrés dans le cadre de mon travail de terrain. Enfin, ce sont des livres originellement publiés en Français par des auteurs français, belges ou québécois. J'ai imposé cette condition restrictive dans le but de faciliter leur mise en commun, pour des raisons qui, je l'espère, deviendront plus claires dans la suite de ce chapitre.

Dans un deuxième temps, je tenterai de discerner quelques caractéristiques communes des textes de cet échantillon qui leur donnent cet « air de famille », en suggérant que, même si ces caractéristiques nous paraissent évidentes dans le sens où on s'attend bien à ce qu'elles se retrouvent dans un discours de DP, on peut tout de même s'étonner de leur existence en se demandant ce qui a pu y présider. Je dois avertir qu'il ne s'agira pas d'une analyse de contenu en bonne et due forme. Mon échantillon aurait pu être beaucoup plus large, et l'enquête sur ce que dit le texte de DP beaucoup plus approfondie, fouillée, nuancée. En fait, elle aurait pu être l'unique objet de cette thèse. Sans pouvoir faire toute la clarté sur cette proposition maintenant, je pense qu'il est possible d'en apprendre beaucoup plus sur le phénomène du DP si on ne se limite pas à une analyse de contenu des textes, aussi approfondie soit-elle. Je signale simplement que j'ai emprunté une piste différente en choisissant de ne pas me limiter à une liste des caractéristiques du discours, mais d'en faire un simple marchepied suggestif pour l'étape qui me semble décisive : la problématisation des conditions de possibilité de *l'expérience de lecture* d'ouvrages de DP. Je ne manquerai pas de justifier ce choix lorsque le temps de construire le modèle d'analyse sera venu. Pour l'heure, je pense qu'il est possible de faire état en quelques pages (sans offenser les auteurs !) des principaux points communs du discours présent dans les ouvrages de cet échantillon.

Il reste que les caractéristiques qu'on aura pu repérer après ce tour d'horizon de quelques productions de DP ne viennent pas de nulle part. On sait, au moins intuitivement, que le développement personnel existait bien avant les années 2000, décennie de mon échantillon. Et de fait, les éléments que les auteurs récents de développement personnel continuent à « découvrir » (comme par exemple l'idée que nous avons un potentiel en nous que nous ne mobilisons pas) sont pourtant inscrits dans une histoire longue. L'un des intérêts de mettre en perspective historique cette forme est de permettre de mettre en évidence certaines sources de l'*univers du pensable et du croyable* qui s'est construit depuis plusieurs siècles et auquel semblent se rattacher certaines caractéristiques actuelles du discours de DP. Le troisième temps de ce chapitre sera donc consacré à la présentation de trois trames (philosophique, religieuse, et thérapeutique) qui se sont retrouvées en *affinités électives*. Il y a toujours un risque majeur à ce genre d'exercice, que je tenterai d'éviter : celui de verser dans un finalisme qui considère rétrospectivement que tous les éléments ont été correctement ordonnés pour enfin donner naissance à la forme littéraire qui nous occupe. L'histoire est évidemment beaucoup plus compliquée et brouillonne que la simplification qu'en offre toujours une analyse en un nombre de pages réduit. Ces trames sont faites de réflexions savantes, de succès populaires, de reprises et de mécompréhensions, d'oublis et de redécouvertes, d'influences et de

rapports de pouvoir entre personnages-clés, etc. Cela aussi aurait pu être l'objet d'une thèse toute entière (et encore !), et je ne prétends évidemment pas ressaisir la complexité de ces phénomènes. D'ailleurs, je ne prétends pas non plus apporter quelque chose de vraiment neuf dans cette mise en histoire du DP. Je me baserai en effet en grande partie sur les bons travaux d'autres auteurs qui se sont attelés avant moi à cette tâche, en tentant peut-être de mettre en évidence certaines affinités sur lesquels d'autres n'avaient pas insisté. Au final, le but recherché dans cette approche par l'histoire du DP est de donner un peu de profondeur aux étonnements qui auront pu naître de la présentation des caractéristiques de quelques ouvrages de DP. Un ultime point d'histoire sera enfin consacré à la présentation des quelques évolutions matérielles qui ont permis aux livres de DP d'avoir leur base physique et la distribution qu'on leur connaît.

2. Portraits de quelques récents succès commerciaux francophones

2.1. Laurent Gounelle : *L'homme qui voulait être heureux* (2008)

Laurent Gounelle est l'un des auteurs de développement personnel les plus récents. Formé à la PNL (programmation neuro-linguistique, cf infra), et ayant lui-même connu un abysse existentiel (*Libération*, 7 octobre 2009), Gounelle se lance dans l'écriture d'un premier « roman psychologique », qu'il mène à bien en trois mois. Le succès est immédiat. *L'homme qui voulait être heureux*, publié chez Anne Carrière est classé 10ème meilleure vente dans la rubrique « religion » du classement Ipsos 2008[4], puis à la 6e place du classement des « essais » en 2009. Ce succès se poursuit en 2010, où le livre, republié en format de poche, atteint la 10e place du classement toutes catégories confondues des ouvrages les plus vendus en France, avec un chiffre estimé à 311 200 exemplaires. Certains (dont son éditrice *Anne Carrière*) voit en Gounelle le « nouveau Paolo Coelho » (*L'express* du 25 mars 2010), en référence à l'auteur à succès sud-américain, dont le titre le plus célèbre reste *L'alchimiste.*

L'homme qui voulait être heureux raconte l'histoire d'un homme en vacances à Bali, qui décide sur un coup de tête de rencontrer un sage local. S'ensuit un parcours initiatique raconté à la première personne, où le narrateur apprend au cours des discussions avec son maître ce qu'est le bonheur, et comment y accéder. Son existence en sera pour toujours bouleversée. Le sous-titre de l'ouvrage de Gounelle est « ce que l'on croit peut devenir réalité ». Les messages du sage que rencontre le héros convergent en effet vers une idée : nos croyances, nos représentations déterminent notre vie. Pour appuyer sa démonstration, ce personnage fait appel à de nombreuses expériences réalisées dans des universités américaines ou européennes sur l'effet placebo, sur l'effet Pygmalion, sur l'impact bénéfique des croyances religieuses sur notre longévité, etc. A côté de ces démonstrations

[4] Les informations sur les classements et les ventes en France sont tirées du magazine *Livres Hebdo*, revue à destination des professionnels du secteur du livre en France. Celles qui portent sur les ventes en Belgique francophone proviennent du palmarès hebdomadaire du magazine *Le Vif/L'Express*, lui-même établi à partir des renseignements collectés dans une quarantaine de librairies. Je mobilise ces classements dans l'unique but de donner une idée de l'ampleur du succès des ouvrages étudiés. Il faudrait prendre plus de précautions si on voulait leur faire jouer un rôle plus important, vu les fréquentes modifications dans les manières de classer les ouvrages en catégorie (en témoigne la récente refonte du système Dewey de classement).

prétendument scientifiques qui prouvent le pouvoir que possède notre pensée, ses références vont à Bouddha, à Jésus, à l'hindouisme, etc.

> *« C'est dingue, découvre le narrateur, finalement, sans s'en rendre compte, chacun se crée vraiment sa propre réalité, qui n'est, en fait, que le fruit de ses croyances. […] J'avais le sentiment que les êtres humains étaient victimes de leurs propres idées, de leurs propres convictions,[…] » (2008 : 54-55).*

Le travail de chaque individu doit être celui de remplacer des croyances « limitantes », que nous avons intégrées à cause de messages négatifs émanant de notre environnement (famille,...), par de « bonnes » croyances en soi, en nos capacités, en notre puissance. Au long de ce parcours initiatique, le guérisseur envoie le narrateur accomplir des « missions » (gravir une montagne, forcer des gens à lui répondre « non », décrire sa vie idéale, etc.) afin de l'obliger à mettre en pratique cette découverte du pouvoir de l'esprit. Le narrateur raconte comment ces missions le confrontent aux limites qu'il se met lui-même, et qui l'empêchent de suivre sa voie : il veut être photographe, mais ça ne marchera pas, il ne s'en sent pas capable, il n'a pas assez d'argent, il n'aura pas de soutien de ses amis, etc. Le sage ne lui dit pas que le chemin de la transformation de soi sera facile, mais qu'il a beaucoup à gagner à l'emprunter.

> *« Suivre sa voie afin de pouvoir ensuite se réaliser pleinement, c'est parfois comme de gravir une montagne : tant qu'on ne l'a pas fait, on ignore que les efforts que cela exige accentuent la satisfaction que l'on ressent à l'arrivée. Plus les efforts sont grands, plus intense est le bonheur, et plus longtemps il restera gravé en nous* » (2008 : 98).

L'homme qui voulait être heureux n'aura pas non plus à s'inquiéter du regard des autres. C'est à eux de le prendre enfin pour ce qu'il est vraiment. Lui n'est pas responsable de l'opinion qu'ils ont à son égard. Il lui faudra également abandonner sa quête de confort matériel, que l'on confond trop souvent avec celle du bonheur. L'avidité à amasser des objets de consommation est sans fin et risque de nous perdre. Peu à peu, le sage dévoile ce qu'est une vie réussie : il s'agit d'une vie où l'on est à la fois en accord avec soi et utile au monde. Un tel projet est accessible à tous, pourvu que chacun y mette du sien.

> *« Vous savez, dit le sage, l'être humain se complaît dans le laisser-aller mais s'épanouit dans l'exigence de soi. C'est vraiment en étant concentré sur ce que l'on fait pour réussir la mise en oeuvre de nos compétences, et en relevant chaque fois de nouveaux défis, que l'on se sent heureux. C'est vrai pour tout le monde, quels que soient notre métier ou le niveau de nos compétences. Et notre bonheur est accru si notre travail apporte quelque chose aux autres, même indirectement, même de façon modeste » (2008 : 138).*

Le héros se rend alors à l'évidence : quelle que soit la situation dans laquelle il se trouve, il a toujours la possibilité de choisir comment mener sa vie. Il détermine ce qu'il vit.

> *« Il est important, lui répète le sage, de comprendre que c'est toujours vous qui décidez de votre vie, quelle qu'elle soit. Même si vous êtes le dernier des subalternes sur votre lieu de travail, c'est vous qui êtes le directeur de votre vie. C'est vous qui êtes aux commandes. Vous êtes le maître de votre destin » (2008 : 143).*

Ainsi, l'histoire se termine avec la fin des vacances à Bali. Le héros a changé sa vie, il est né une deuxième fois.

« Pour moi, une nouvelle vie commençait, et, dorénavant, ce serait MA vie, fruit de mes décisions, de mes choix, de ma volonté. Adieu les doutes, les hésitations, les peurs d'être jugé, de ne pas être capable, de ne pas être aimé. Je vivrai chaque instant en conscience, en accord avec moi-même et avec mes valeurs. Je resterai altruiste, mais en gardant à l'esprit que le premier cadeau à faire aux autres est mon équilibre. J'accepterai les difficultés comme des épreuves à passer, des cadeaux que m'offre la vie pour apprendre ce que je dois apprendre afin d'évoluer. Je ne serai plus victime des événements, mais acteur d'un jeu dont les règles se découvrent au fur et à mesure, et dont la finalité gardera toujours une part de mystère » (2008 : 164).

2.2. Isabelle Filliozat : *Fais-toi confiance… ou comment être à l'aise en toutes circonstances (2005)*

Lorsqu'elle publie en 2005 *Fais-toi confiance ou comment être à l'aise en toutes circonstances* aux éditions JC Lattès (15e place au classement Ipsos « santé et bien-être » en 2007-2008), Isabelle Filliozat n'en est pas à son coup d'essai. C'est en effet une auteure prolifique, baignée de psychologie depuis son enfance, qui a, en 2005, déjà publié une dizaine d'ouvrages, parmi lesquels *Trouver son propre chemin*, en 1991, *L'intelligence du coeur*, en 1998, *Que se passe-t-il en moi ?* en 2002. Filliozat édite également des CD et des DVD, et organise de nombreux stages[5].

L'introduction du livre d'Isabelle Filliozat s'adresse directement au lecteur, en lui proposant de se reconnaître dans quelques traits caractéristiques de la confiance en soi, pour l'inviter enfin à s'embarquer pour le voyage que promet la lecture.

« Prisonniers de votre manque de confiance, vous n'osez pas... aller vers autrui, entreprendre, dire non, demander, danser, sortir, dire 'je t'aime', avancer, montrer vos compétences. Vous n'osez parfois même pas être vous ? L'objectif ? Oser être soi-même ! Prêt pour l'aventure ? » (2005 : 12).

Le livre est ensuite divisé en quatre parties. Les deux premières définissent ce qu'est un manque de confiance en soi et expliquent d'où cela peut bien venir. La troisième partie apprend au lecteur comment il peut s'y prendre pour guérir et la dernière partie, intitulée « assez pensé, passons à l'action », propose près de 75 pages d'exercices à réaliser au quotidien pour dépasser son manque de confiance en soi.

Le manque de confiance en soi est universel. Contrairement à ce que nous pensons lorsque nous admirons la contenance de nos semblables, nous ne sommes pas seuls à éprouver cet émoi devant des épreuves de la vie. Le manque de confiance en soi doit être pensé comme un réflexe développé par notre corps et notre inconscient suite à des messages émanant de notre environnement (et surtout de la famille) qui nous ont rabaissés. Il s'agit donc d'une réaction à la souffrance, mais qui ne dit en fait rien de vrai sur nous-mêmes, puisqu'il s'agit d'une fausse manière intériorisée de nous penser.

« Le manque de confiance en soi n'est donc pas un « problème psychologique ». C'est une adaptation « biopsychophysiologicosociale » c'est-à-dire une adaptation physiologique à une situation sociale avec des conséquences psychologiques, en vue de maintenir la vie » (2005 : 21).

[5] Voir son site : www.filliozat.net

Nous avons acquis ces automatismes parce que nous avons été harcelés, brimés, exclus, moqués par notre entourage, sans doute quand nous étions petits, à la merci des copains de classe et de parents pas toujours aimants ni compétents. Mais la possibilité d'acquérir cette confiance en soi est également ouverte à tous. La confiance en soi ne consiste d'ailleurs pas à devenir un self-made man ou une wonderwoman qui réussit tout ce qu'il/elle entreprend. Il s'agit simplement d'oser être soi pour bien vivre les échecs, les deuils, les épreuves. Pour effectuer ce changement, il faut d'abord se demander à quels besoins notre manque de confiance en soi et les fausses croyances qui y sont attachées (je ne suis pas capable, etc.) répondent. Cela nous permet de ne pas oser, de ne pas prendre de risque, mais cela nous empêche également de vivre. Ensuite, il faut accepter de nous dire qu'éprouver ce manque de confiance n'est pas de notre faute, mais bien le fait de parents (le plus souvent) confrontés à leurs propres limites. Le livre regorge d'exemples d'enfants dont l'environnement n'a pas permis le développement. Il en va ainsi de toutes ces petites filles à qui on a dit et répété qu'elles étaient incapables de faire preuve de rationalité. Or, « des études » ont montré que les femmes utilisaient leur cerveau gauche (siège de la rationalité) plus que les hommes. Bref,

> *« Nous sommes pétris d'interdits inconscients, modelés par des lois socialement admises, et nous n'avons pas toujours la liberté de laisser nos compétences s'épanouir. Souvenons-nous que lorsque nous ne réussissons pas ce que nous désirons, il y a le plus souvent une raison. Cherchons-la plutôt que de douter de nos compétences » (2005 : 90).*

Filliozat explique ensuite qu'il existe plusieurs types de confiance en soi (la confiance de base, la confiance en ses compétences, etc.), et propose des exercices, des méditations, des tests pour les restaurer successivement. Ainsi, la méditation pour restaurer la confiance de base propose ceci :

> *« Allez à la rencontre de l'enfant à l'intérieur de vous. Vous, l'adulte, allez mentalement écouter cet enfant que vous étiez et lui donner l'attention et l'amour dont il a besoin. Murmurez-lui ces messages importants (à dire aussi à vos enfants sans modération) : 'Je t'aime', 'tu existes pour moi, tu es important(e) pour moi', tu es le (la) bienvenu(e)' » (2005 : 103).*

L'auteur insiste également sur l'importance d'abandonner les substituts que nous consommons régulièrement pour pallier notre manque de confiance en nous : chocolat, thé, café, vin, viande, médicaments et psychotropes en tous genres, dépendance à autrui. Nous devons les remplacer par des messages d'amour à notre égard, mais aussi par des exercices de « faire comme si » nous étions des personnes qui avaient confiance en elles, ce qui nous permettra petit à petit d'acquérir l'audace nécessaire à l'affirmation de nous-mêmes.

La dernière partie du livre, qui vise à mettre en pratique ce qu'on a appris propose de nombreux tests pour évaluer où est notre confiance en soi, et se fixer des objectifs raisonnables. Ils nous permettent également de voir ce qui va bien en nous, et ce qu'il faut améliorer pour sortir de l'étiquette « je manque de confiance en moi ». C'est une étape indispensable pour faire le bilan sur nos croyances. Il y a également de nombreuses mises en situation pour apprendre à cesser de se dévaloriser, se « libérer de l'humiliation sociale » (2005 : 189), savoir ce qui nous plaît, etc.

> *« Objectif : dire NON dix fois dans la journée. Je m'entraîne. Ce n'est bien sûr pas un but en soi, mais il me faut retraverser la période d'opposition du petit enfant. Si je sens peu à peu*

monter de la colère en moi... Superbe ! Je commence à sentir un non en moi dans toutes sortes de situations que j'acceptais d'ordinaire » (2005 : 200-201).

Il s'agit en fait de ne plus laisser à d'autres le pouvoir de nous définir. Il faut se révolter pour acquérir son autonomie. Filliozat conclut sur le caractère humaniste d'un tel processus.

« Quelle que soit votre histoire, vous avez le droit de reprendre le volant de votre vie, les rênes de votre destinée, d'oser conduire la belle voiture. Et ce n'est pas une quête nombriliste. Le manque de confiance en soi des individus a d'importantes répercussions sur la société.[…] La liberté n'est pas dans l'absence de chaînes. Elle n'est rien si vous n'avez pas de liberté intérieure.[…] Nos ancêtres ont lutté pour l'égalité des droits de l'homme. Honorons leur travail. La démocratie repose sur nos épaules à tous. Elle nécessite que chacun prenne sa place dans la société » (2005 : 219).

2.3. David Servan Schreiber : *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse (2003)*

David Servan-Schreiber était médecin, psychiatre, neurobiologiste. Il est décédé en juillet 2011 d'un cancer du cerveau (après une phase de rémission de plusieurs années). Il s'était fait connaître pour ses travaux sur des traitements doux qui permettraient d'éviter le recours à des médications lourdes. Son premier ouvrage, *Guérir...* est probablement l'un des plus grands best-sellers du genre publié en Français. L'ouvrage est resté en Belgique 90 semaines sans discontinuer dans les meilleurs ventes d'essais. En France, le livre s'est classé 2e (en poche) et 9e (chez Robert Laffont) dans les ventes « santé/bien-être » en 2004-2005 ; il obtient la 7e place en 2005-2006, la 9e place en 2006-2007, ainsi que la 5e place en 2007-2008. Poursuivant son enquête sur l'activation des défenses naturelles contre le cancer grâce à un mode de vie sain, Servan-Schreiber publie en 2007 *Anticancer*, qui sera également un grand succès de libraire (bien que moins important que son prédécesseur, avec environ 400 000 exemplaires vendus). Son livre-testament *On peut se dire au revoir plusieurs fois* est l'un des livres les mieux vendus des mois d'été 2011. Dès la parution de *Guérir*, un site Internet[6] est mis en place et enregistre un nombre de contributions très impressionnant sur les différentes discussions des forums successifs.

Le livre *Guérir...* vise d'abord à comprendre, à l'aide d'une nouvelle médecine des émotions, pourquoi certains semblent mener une vie plus harmonieuse que d'autres, alors qu'un nombre toujours croissant d'entre nous manifestent les symptômes de la dépression et de l'anxiété, malades du stress que crée la vie en société actuelle.

«Ni le talent, ni la gloire, ni la puissance, ni l'argent, ni l'adoration des femmes ou des hommes ne rendent la vie fondamentalement plus facile. Pourtant il existe des gens heureux qui mènent une vie harmonieuse. Le plus souvent, ils ont le sentiment que la vie est généreuse. […] Dans l'ensemble, ils semblent mieux négocier les obstacles : on dirait qu'ils ont une aptitude particulière à rebondir face à l'adversité, à donner un sens à leur existence, comme s'ils entretenaient un rapport plus intime avec eux-mêmes, avec les autres, et avec ce qu'ils ont choisi de faire de leur vie » (2005 : 14).

[6] www.guerir.org

Ensuite, il cherche à rendre cet objectif accessible à tous, par le truchement de 7 méthodes que nous sommes invités à pratiquer : la cohérence cardiaque, l'EMDR, l'énergie de la lumière, le contrôle du Qi (un courant d'énergie) par acupuncture, la consommation d'omega-3, la pratique du sport et la communication émotionnelle. Servan-Schreiber insiste sur le chemin qu'il lui a fallu parcourir en tant que professionnel de la santé, pour dépasser les limites d'une formation scientifique rigoureuse, sans pour autant rien abandonner de celle-ci. En effet, Servan-Schreiber invite à considérer que ses travaux représentent une « révolution de velours » dans notre rapport à nous-mêmes et à notre santé, mais fait cependant un usage abondant de schémas et de références scientifiques, rassemblées en une longue bibliographie à la fin de l'ouvrage.

La nouvelle médecine émotionnelle de Servan-Schreiber pose qu'il existe en chacun de nous deux cerveaux : le néocortex, fruit de l'évolution, puis, à l'intérieur, le cerveau émotionnel (ou cerveau reptilien), en contact avec notre corps, nos émotions. Les gens heureux évoqués plus haut se caractérisent par une bonne gestion de ce cerveau émotionnel, avec lequel ils vivent et agissent en accord. Par contre, les désordres émotionnels que nous connaissons résultent de dysfonctionnement de ce cerveau, sur lequel nous n'avons que peu de prises directes. Il existe cependant des techniques qui permettent de « favoriser des mécanismes d'autoguérison présents dans l'esprit et le cerveau humain » (2005 : 18). Ce sont des méthodes de connexion avec soi (ou plutôt avec son cerveau émotionnel), qui court-circuitent le langage qu'investit souvent à fond perdu la psychanalyse, et qui peuvent être apprises moyennant quelques exercices (Servan-Schreiber parle de « quelques secrets très simples » (2005 : 199)).

Soit la cohérence cardiaque, que Servan-Schreiber considère comme la méthode la plus fondamentale. Le rythme des battements de notre coeur est un indicateur que nous négligeons trop souvent. Pourtant, c'est un organe qui est directement en contact avec notre cerveau émotionnel, sensible à tout ce qui nous fait du bien, aux situations qui nous conviennent, mais aussi aux situations de stress, aux émotions négatives et aux décisions que nous prenons contre notre cerveau émotionnel. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il nous est tout à fait possible d'agir sur le rythme de notre coeur (par la pratique de la cohérence cardiaque), et ainsi d'atteindre notre cerveau émotionnel.

> *« La conclusion que l'on peut tirer des études sur les bienfaits de la cohérence cardiaque est [qu'au] lieu d'essayer perpétuellement d'obtenir des circonstances extérieures idéales, il faut commencer par contrôler l'intérieur : notre physiologie. […] Dès lors que nous avons apprivoisé notre être intérieur, ce qui peut arriver dans le monde extérieur a moins de prise sur nous » (2005 : 73-74).*

Comme pour les 6 autres méthodes, Servan-Schreiber fournit ensuite une série de conseils très pratiques pour permettre de pratiquer la cohérence cardiaque et détecter les effets bénéfiques, physiologiques (comme la réduction de l'acné ou le ralentissement du vieillissement de la peau), psychiques (comme la facilité à prendre des décisions) et sociaux (comme la facilité à recevoir les insultes d'autrui) que l'on peut en attendre (toujours à l'aide de schémas et d'études scientifiques). Il s'agit de développer une écoute de soi qui n'a pas son pareil en « sentant son coeur parler », pour se dégager des « je devrais » et des « il faut ».

La méthode de l'EMDR, quant à elle, est une technique de reprogrammation du cerveau émotionnel par des mouvements oculaires, qui permet de rencontrer toute une série de problèmes, comme les douleurs physiques chroniques, les traumatismes enfantins, etc. en activant notre « mécanisme de digestion des traumatismes émotionnels » enregistrés dans notre corps et notre cerveau reptilien (2005 : 108).

> *« En 60 minutes, elle était passée de la terreur d'une petite fille violée à l'acceptation et même à la compassion pour son agresseur, le point de vue le plus adulte qui soit. Et aucun des stades habituels du travail de deuil, tels que décrits par la psychanalyse n'avait été omis. C'était comme si des mois, voire des années de psychothérapie avaient été condensés en une seule séance » (2005 : 118).*

La dernière méthode est celle de la communication affective. Puisque l'amour est un besoin biologique, il nous faut développer des principes « d'hygiène affective » dans nos relations à autrui (2005 : 202), en évitant à tout prix « l'apocalypse de la communication » vers laquelle nous avons souvent tendance à pencher lorsqu'on se met à critiquer les autres, à les accuser, à devenir sarcastiques, etc. Comme pour les autres méthodes, cette hygiène peut faire l'objet d'un apprentissage. Il est insensé de considérer que certaines personnes sont douées pour la communication et d'autres non. Servan-Schreiber propose en effet « un algorithme, une sorte de recette par étapes » qui consiste en une carte à 6 points à suivre « que ce soit chez vous, au bureau, avec la police et même avec votre garagiste » (2005 : 236).

Il faut y réfléchir à deux fois avant de considérer qu'on n'a pas besoin d'apprendre de telles choses. Les êtres humains tendent naturellement vers une amélioration d'eux-mêmes qui ne prend fin qu'à leur mort. Ce processus d'amélioration est même la quintessence du sens de notre existence. La vie meilleure est à notre portée, pourvu que nous respections quelques règles afin de nous permettre un retour au naturel qui est en même temps un retour à soi.

> *« Il est tragique de traverser la vie sans s'atteler à cette tâche fondamentale : améliorer, toujours, sa communication émotionnelle. Même si cela peut se perfectionner à l'infini, ce n'est qu'une raison de plus pour s'y mettre sur le champ » (2005 : 257).*

2.4. Christophe André : *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité (2009)*

Christophe André est un médecin, psychiatre et psychothérapeute qui cherche à rendre accessible au public les dernières découvertes en psychiatrie et en psychologie cognitive. La bonne douzaine d'ouvrages qu'il a publiés sont pour la plupart des succès de librairies, parmi lesquels on peut citer *L'Estime de soi*, paru chez Odile Jacob en 1999 et dont la deuxième édition est sortie en 2007 (avec François Lelord, 300.000 exemplaires vendus rien qu'en grand format), *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, paru également chez Odile Jacob en 2003, et I*mparfaits, libres et heureux* (300.000 exemplaires vendus). *Pratiques de l'estime de soi*, chez le même éditeur, en 2006. Ce dernier livre a obtenu la 4^{e} place du classement Ipsos en 2005-2006 et la 6^{e} place en 2006-2007 (rubrique santé/bien-être). *Les états d'âmes* se classe également bien avec une présence de 39 semaines dans la rubrique « essais » du Vif en Belgique et la 10^{e} place du classement Ipsos en 2010, tous essais confondus.

Les états d'âme font, pour Christophe André, partie de notre humanité. Les gens qui disent ne pas en avoir mentent ou se trompent : nous ne pouvons vivre sans états d'âme. Ils sont des « contenus mentaux, conscients ou inconscients, mêlant états du corps, émotions subtiles et pensées automatiques, et qui vont influencer la plupart de nos attitudes » (2009 : 20). Pour écrire ce livre de près de 500 pages, Christophe André puise tant dans des ressources littéraires que dans les revues scientifiques internationales, tant dans la tradition philosophique occidentale que dans les religions orientales. Une première partie de l'ouvrage doit permettre de comprendre ce que sont les états d'âme, de quoi ceux-ci sont-ils fait, d'où proviennent-ils, et à quoi servent-ils. Deux grands types d'états d'âme sont à distinguer : les états d'âmes positifs et négatifs (dont il explique « l'arithmétique » à la p.53). La deuxième partie de l'ouvrage porte sur ces états d'âme négatifs : l'inquiétude, le ressentiment, la tristesse, voire le désespoir et l'envie d'en finir avec la vie. L'auteur traite ensuite des manières dont nous pouvons atteindre l'équilibre (dont il donne une équation à la page 269), et vivre la vie en pleine conscience.

Christophe André y insiste : rien ne sert de croire qu'on peut supprimer ses états d'âmes négatifs. Ce serait refuser son humanité, et cela risque de coûter très cher à notre équilibre psychique. Mais nous avons de bonnes raisons de nous méfier de ces états d'âme négatifs qui peuvent nous pourrir la vie.

> *« Nous en avons largement parlé, les états d'âmes négatifs sont très corrélés au risque suicidaire. Et donc la régulation de ses états d'âme est une mesure d'hygiène personnelle capitale pour la prévention des idées suicidaires » (2009 : 219).*

Le livre montre qu'il existe toute une série de techniques hygiéniques pour mieux maîtriser sa cuisine interne. La première d'entre elles est l'introspection, puisque nous ne pouvons chercher à nous gérer sans nous connaître. André propose la tenue d'un journal intime, dont les bénéfices sont scientifiquement prouvés. Une autre, disséminée à travers l'ouvrage, est de pratiquer l'acceptation de ce qui nous arrive, de notre fragilité, afin d'arriver à la pacification de nos états d'âme et ressentir moins de souffrances. Il s'agit d'un « entraînement de l'esprit » (2009 : 227) qui passe aussi par un entraînement du corps (relaxation, méditation, pratiques sportives, etc.). Ainsi, nous pourrons réguler, domestiquer notre vie intérieure, qui a besoin tantôt de plus d'énergie, tantôt de calme.

> *« Si nous ne comprenons pas nos états d'âme, nous serons ballotés et malmenés par eux. Nous réagirons sous leur emprise, comme des enfants. Au lieu d'être une richesse, ils seront une entrave ; au lieu de nous aider, ils vont nous embrouiller. Ce qu'on appelle maturité repose, bien plus que sur nos compétences intellectuelles, sur cette dimension émotionnelle, cette capacité à percevoir et pacifier nos mouvements intérieurs » (2009 : 265).*

Mais la route vers cette pratique de soi est semée d'embûches. D'abord, parce que nous avons tendance à fuir nos états d'âme désagréables plutôt que de s'y confronter pour les accepter (alors que les études montrent qu'il y a des bénéfices psychiques à l'acceptation). Ensuite, nous nous ruons souvent sur des supports pour nous anesthésier : les médicaments, l'alcool, etc. Enfin et surtout, nous courons tous le risque de sombrer dans la maladie matérialiste qui pollue nos âmes, provoque des carences en « vraie nourriture » : ce qu'il appelle la maladie PAZAS (« pléthorite abrutissante zappogène autocentrée et stressante » (2009 : 292)).

> *« Une des plus grandes menaces sur notre bien-être psychique, c'est le matérialisme effréné de nos sociétés, dont le coût, en termes de santé mentale, est aussi important que ses mécanismes sont insidieux » (2009 : 290).*

Ce que propose l'auteur à ses lecteurs, c'est une vie en pleine conscience, une vie vivante, pleine d'expériences d'éveils. Il s'agit d'être là, mais bien là. Cet état ne nous est pas donné, il faut s'y entraîner par la pratique de la gestion émotionnelle, à travers la méditation par exemple, cette « world therapy » (2009 : 334) qui intègre tant des apports de la médiation bouddhiste que les fondamentaux de la thérapie cognitive et de la gestion du stress. C'est aussi à travers une attention de tous les jours à la qualité de notre vie que nous pourrons progresser, en se demandant si on a envie de faire ce qu'on fait, en essayant de ne plus se soumettre à la tyrannie des injonctions extérieures, en fréquentant la nature comme Thoreau (cf. infra), en accueillant l'adversité, en s'exerçant aux pensées positives du soir, etc. Ainsi, nous maximisons nos chances d'atteindre le bonheur authentique, défini non comme une obligation commerciale, mais comme « l'état de la conscience pleinement satisfaite » (2009 : 374).

2.5. Thomas d'Ansembourg : *Cessez d'être gentil, soyez vrai ! (2001)*

Thomas d'Ansembourg est un auteur belge dont la réputation a largement traversé les frontières. Ancien avocat « gentiment et très poliment déprimé et démotivé » (2001 : 17), il se forme à la Communication Non-Violente dont il fera son métier. Son premier ouvrage *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* sera un best-seller international traduit en 26 langues. 3 ans après sa publication, il est encore dans les classements Ipsos 2004-2005 (28e place), 2005-2006 (36e place), et 2006-2007 (47e place)[7]. Il publie ensuite *Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable*, qui restera 20 semaines dans le classement du Vif l'Express en 2004, et enfin plus récemment *Qui fuis-je ? Où cours-tu ? A quoi servons-nous ? - Vers l'intériorité citoyenne*. Thomas d'Ansembourg organise de nombreux stages et conférences, et forme également beaucoup de praticiens et formateurs en CNV[8].

L'ouvrage *Cessez d'être gentil soyez vrai !* est sous-titré *Être avec les autres en restant soi-même*. Il est par ailleurs préfacé par Guy Corneau. d'Ansembourg part de deux constats tirés de sa pratique et de ses expériences de psychothérapeute d'abord, des travaux de ses maîtres à penser (Rosenberg notamment) ensuite : d'une part, nous communiquons mal, et peut-être plus mal encore à cette époque où les nouveaux médias nous poussent à des relations superficielles. D'autre part, la violence n'est pas une fatalité, elle n'est pas inhérente à notre nature, et il y a tout à fait moyen de vivre sans y succomber, mais il faut pour cela apprendre à nous écouter nous-mêmes, à nous exprimer, et à nous comprendre mutuellement.

> *« Je crois de plus en plus que, contrairement à ce que j'ai toujours appris à l'école, étudié dans mes cours de psychologie à l'université et entendu à travers le monde, la violence n'est pas l'expression de notre nature. Elle est l'expression de la frustration de notre nature » (2001 : 233).*

A cette fin, d'Ansembourg nous propose dans un premier temps de comprendre pourquoi nous nous sommes coupés de nous-mêmes, puis dans un deuxième temps d'apprendre à pratiquer la « communication consciente et non violente » (2001 : 18).

[7] Les classements avant 2004 ne sont malheureusement pas accessibles.
[8] Voir le site http://www.thomasdansembourg.com

Notre société nous a accoutumé à apprendre plein de choses au niveau du mental, mais nous n'avons jamais acquis le vocabulaire de notre vie intérieure, nous ne savons pas comment exprimer nos besoins, parce qu'on nous a appris qu'être adulte signifiait ne pas parler de ses émotions, et qu'écouter ses besoins était synonyme d'égoïsme. Nous sommes piégés dans un système de pensée binaire : soit nous nous écoutons, soit nous sommes là pour les autres, soit nous sommes tyrans, soit nous sommes victimes. En conséquence, nous nous exprimons souvent maladroitement, en utilisant des préjugés, des a priori (qui sont des « croyances qui ne sont pas vérifiées » (2001 : 27)), de manière violente, en blessant autrui. Nous accusons autrui de notre malaise parce que nous ne nous comprenons pas nous-mêmes, nous utilisons souvent un langage déresponsabilisant (d'Ansembourg évoque le « tu qui tue » de J. Salomé). Bref, nous payons le prix fort de cette coupure d'avec nous-mêmes (et la faisons payer aux autres).

> *« Nos malentendus sont des 'mal-écoutés' qui résultent eux-mêmes de 'mal-exprimés', de 'mal-dits' et de non-dits. Nous pouvons apprendre à parler à la fois avec sensibilité, force et vérité » (2001 : 52-53).*

La pratique de la CNV découle de ce principe. Elle consiste à appliquer une série de règles dans notre communication avec autrui, qui permettent d'identifier 1) les faits dont on parle, 2) le sentiment qu'ils provoquent, 3) le besoin profond auquel le sentiment correspond, et enfin 4) la demande « concrète, réaliste, positive et négociable » (2001 : 113) que l'on peut formuler (à soi ou à autrui) pour que la situation change. Le livre regorge de descriptions de situations d'interactions entre des personnes que l'auteur a vécues dans sa pratique. Il les décortique, les explique, les retraduit dans les quatre étapes précédemment citées et propose le cas échéant une version « CNV » des échanges empreints de violence ou d'accusations stériles où les gens ne s'entendent pas.

Evidemment, on ne devient pas communicateur CNV en un jour. Ce sont des compétences qui s'apprennent, se travaillent. On ne naît pas empathique (ou en tous cas, on l'a souvent désappris), mais on peut le devenir, tout comme on peut apprendre à prendre le temps de nous entendre, à faire tomber les masques, à cesser de proférer des mensonges de politesse pour être gentil. Il est possible d'être vrai, d'être soi, d'être authentique dans une relation, et d'être aimé pour ce que nous sommes, pas pour ce que nous croyons devoir être aux yeux d'autrui. C'est ainsi que nous en arriverons à « jardiner la paix », et à développer une « conscience commune nouvelle » (2001 : 234).

2.6. Boris Cyrulnik : *Parler d'amour au bord du gouffre (2004)*

Boris Cyrulnik est un neuropsychiatre qui a acquis une renommée importante. Après des travaux remarqués en éthologie, Cyrulnik s'intéresse à la clinique de l'attachement. Il développe le fameux concept de résilience, qui a un écho particulier dans sa propre histoire, et s'emploie à le vulgariser pour le grand public. Tous ses ouvrages publiés chez Odile Jacob ont été des succès importants. C'est particulièrement le cas de *Les vilains petits canards* (2001, 400.000 exemplaires vendus), *Un merveilleux malheur* (1999, 450.000 ventes) et *Le murmure des fantômes* (2003). *Parler d'amour au bord du gouffre* restera 18 semaines dans le classement du Vif/L'express, et occupera la 4^{e} place du classement Ipsos en 2004-2005. Plus près de nous, son ouvrage *De chair et d'âme*, publié en 2006 est resté 23 semaines dans les meilleurs ventes d'essais en Belgique, et occupe la 2^{e} position du classement Ipsos 2006-2007.

Comment peut-on espérer quand on est désespéré ? Comment faire pour s'en sortir quand on a été traumatisé ? Voilà les deux questions auxquelles l'approche de Cyrulnik tente d'offrir une réponse. Cette thématique traverse d'ailleurs tous les ouvrages récents de l'auteur. Sa célèbre notion de résilience qualifie la « reprise d'un type de développement après une agonie psychique » (2004 : 44). Cyrulnik mobilise de nombreux exemples de cas de personnes gravement traumatisées (par les camps, les viols, les génocides) pour montrer comment certains s'en sont plus ou moins bien sortis, et d'autres non.

La résilience est en effet un processus possible, mais pas automatique. D'abord, il est nécessaire que soient disposés autour du traumatisé des « tuteurs de résilience » qui lui permettent de s'attacher à nouveau. Cyrulnik montre à l'aide de nombreuses études réalisées dans la perspective de la clinique de l'attachement (Bowlby), mais aussi à l'aune de considérations biologiques sur l'amour, que la présence de ces tuteurs est déterminante pour l'avenir des éclopés de la vie. Ensuite, il est indispensable que la personne traumatisée s'engage dans un travail de sens sur l'histoire de ce traumatisme et sur l'image qu'elle a d'elle-même. Trop souvent, nous avons tendance pour certaines raisons, à fuir nos traumatismes, à les enfouir comme si on pouvait les oublier, ce qui nous pousse inexorablement à nous engager dans un processus de répétition anti-résiliente, comme c'est le cas de ces nombreux écorchés de la vie qui ont continuellement dû taire les événements douloureux qu'ils avaient vécu durant leur enfance. Ce travail qui engage celui qui le fait dans un processus de résilience est donc celui d'une mise en récit. Il permet de se donner à nouveau des espaces de liberté, grâce à un « remaniement émotionnel [par le sujet] de l'idée qu'il se fait de sa blessure. » (2004 : 169)

> *« Mais, pour penser la résilience, il faut faire de son histoire une vision où chaque rencontre est un choix d'existence. Cette manière de donner un sens non inexorable à sa vie témoigne d'une capacité de liberté intime. Elle autorise mille scénarios possibles, avec les hésitations, les coups de chance et les angoisses que provoque tout choix […]. Cette petite liberté est un artisanat où chaque geste et chaque mot peuvent modifier la réalité qui nous entraîne et construire la résilience comme un anti-destin » (2004 : 48).*

Si la résilience est un anti-destin, c'est parce que, dans notre culture, l'avenir des personnes traumatisées semble tout défini : elles ont un statut de victime à vie et peuvent susciter de la compassion parce qu'elles souffrent, rien de plus.

> *« On peut rester mort, c'est la solution la plus confortable, c'est même celle que notre culture accepte le plus volontiers. «'Après ce qui lui est arrivé, vous pensez bien, il est foutu pour la vie.' Trop de compassion condamne à la mort psychique, et si par malheur, vous vous bagarrez pour revenir à la vie, vous risquez de provoquer un scandale : 'Quoi ! Il danse, il est heureux en revenant du cimetière !'.[…] La résilience est suspecte, vous ne trouvez pas ? » (2004 : 243).*

Dans cet ouvrage, Cyrulnik se penche en particulier sur les interactions complexes entre le processus de résilience et l'attachement si spécial que représente la relation amoureuse, la vie de couple. Il développe également l'idée que notre culture fabrique parfois des traumatismes chez les enfants en poussant les parents à faire preuve de beaucoup trop d'attention à leur égard. C'est la problématique des « nourrissons géants », qui risquent de devenir des tyrans familiaux, mais aussi des soumis sociaux. Enfin, Cyrulnik propose de réfléchir à la manière dont les traumatismes se

transmettent de génération en génération (en prenant par exemple le cas des enfants des rescapés des camps). Cette transmission de fardeau n'est pas une fatalité, pourvu que quelques façons de faire et de dire son propre traumatisme soient mises en pratique.

Au final, Cyrulnik insiste sur le caractère optimiste du processus qu'il décrit. Il est non seulement possible, envisageable, mais il permet peut-être également de savourer la vie d'une manière plus intense que ceux qui n'ont pas connu les malheurs qu'il permet de dépasser.

> *« S'entraîner psychiquement à acquérir de nouvelles habiletés relationnelles, travailler sur l'histoire qui constitue notre identité, apprendre à se penser soi-même en d'autres termes et militer contre les stéréotypes que la culture récite à propos des blessés, voilà ce qui résume l'engagement éthique de la résilience » (2004 : 119).*

2.7. Thierry Janssen : *La solution intérieure (2006)*

L'ouvrage *La solution intérieure*, doublement sous-titré *réveillez le potentiel de guérison qui est en vous* et *vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit* est présenté comme le résultat d'un long chemin parcouru par son auteur, passionné par les liens entre le corps et l'esprit. De formation médicale, Thierry Janssen quitte sa profession d'urologue pour s'intéresser aux médecines alternatives qui connaissent de plus en plus de succès. Ce choix l'a amené à rencontrer de nombreux praticiens, et à développer finalement sa propre pratique thérapeutique d'accompagnement des malades, et écrire à ce propos[9]. Cet ouvrage a connu un important succès en Belgique, où il est resté plus de 37 semaines dans le classement du Vif.

> *« En tant que chirurgien, j'ai longtemps condamné les pratiques des guérisseurs traditionnels. Celles-ci m'apparaissaient comme de simples manipulations de l'esprit. Pourtant, à force d'observer des chamans au travail, il m'a fallu admettre qu'ils induisaient de réels effets physiologiques chez leurs patients » (2006 : 44).*

L'auteur cherche à mettre en communication les deux mondes qu'il connaît, et qui ne se parlent pas entre eux : médecine conventionnelle et pratiques alternatives. A travers une pléthore d'études publiées dans les plus grandes revues de médecine, il cherche à montrer qu'une révolution est en marche : la science moderne commence à reconnaître le bien-fondé de ces médecines parallèles, même si elle ne peut pas encore en expliquer tous les mécanismes, tant les rapports du corps et de l'esprit représentent un continent qu'on a à peine commencé à explorer.

Janssen propose d'abord de développer une médecine de l'esprit pour soigner le corps (première partie). Il y souligne, à travers une approche de psycho-neuro-immunologie comment nos pensées, négatives ou positives, influencent la manière dont notre corps répond aux maladies. L'optimisme dont nous pouvons faire preuve active les zones de notre cerveau gauche, qui contrôlent le système parasympathique, qui autorise à son tour le déclenchement des mécanismes de défense immunitaire notamment.

> *« De plus en plus de thérapeutes en sont convaincus : une attitude optimiste face à la vie est le médicament le plus puissant et le moins coûteux que l'être humain ait jamais eu à sa disposition. Ce que la 'psychologie positive' est en train de découvrir, le bouddhisme l'a*

[9] Voir le site www.thierryjanssen.com. Thierry Janssen a publié en 2011 un nouvel ouvrage intitulé *Le défi positif. Une autre manière de parler du bonheur et de la santé* chez Les Livres qui Libèrent.

compris depuis bien longtemps. […] Eduquer le cerveau à la positivité semble donc être une priorité. Les études sur la plasticité neuronale montrent que c'est possible » (2006 : 103-105).

Au contraire, le stress dont nous sommes victimes et responsables par notre mode de vie détériore ces mêmes défenses. Il faut donc bien admettre que nous avons plus de pouvoir sur notre vie que nous ne le pensons. Nous pouvons rire, écrire, et croire, puisque « la foi qui habite l'âme humaine remplit une fonction biologique évidente » (2006 : 113).

La deuxième partie de l'ouvrage propose une médecine du corps pour soigner l'esprit. Thierry Janssen présente de nombreuses thérapies psychocorporelles, notamment celles développées à l'Institut Esalen (voir infra), et en démontre le bien-fondé par des études scientifiques. Le corps peut agir sur l'esprit autant que l'inverse. Il est important que nous en prenions conscience :

« Notre civilisation du non-toucher ne mesure pas l'importance des dégâts qu'elle produit. Devant l'augmentation de la violence et des troubles du comportement comme l'hyperactivité et le déficit d'attention, il est sans doute urgent d'encourager à plus de contacts tactiles [….] » (2006 : 210).

La dernière partie de l'ouvrage est consacrée aux pratiques et théories orientales, qui proposent « un médecine de l'énergie pour soigner le corps et l'esprit », et dont la science moderne aurait tout intérêt à intégrer le savoir millénaire. Au final, Thierry Janssen propose une « médecine du potentiel humain pour vivre au XXIe siècle » (2006 : 335), qui prenne enfin conscience que nous disposons à l'intérieur de nous-mêmes de mécanismes de guérison qu'il faut chercher à favoriser, plutôt qu'à tenter de remplacer par des interventions extérieures, comme des médicaments.

« Avoir conscience de son potentiel de prévention et de guérison permet de garder un peu de pouvoir face à la maladie et de préserver une certaine autonomie par rapport à ceux qui la soignent » (2006 : 342).

Il ne s'agit pas que d'un enjeu sanitaire, mais aussi d'une problématique sociétale, qui laisse entrevoir le passage d'une société de la consommation où nous vivons avec le dogme du recours à des remèdes extérieurs à nous à une perspective de développement durable, où chacun sera plus conscient de ses propres ressources et plus respectueux du monde. Des études montrent qu'une partie de plus en plus grande de la population se prépare à ce changement.

« Aider les patients à exploiter leurs ressources de prévention et de guérison serait certainement bénéfique pour leur santé et pour l'écologie planétaire. Cependant, cela impliquerait d'importantes modifications dans leur manière de vivre. L'organisation sociale en serait bouleversée » (2006 : 351).

2.8. Guy Corneau : *Le meilleur de soi* (2007)

Le nom de Guy Corneau est parmi les plus vendeurs du monde de la littérature de développement personnel et de bien-être. Ce psychanalyste québécois est l'auteur de nombreux ouvrages parmi lesquels les célèbres *Père manquant fils manqué, N'ya-t-il pas d'amour heureux ?*, *La guérison du coeur* puis *Victime des autres, bourreau de soi-même* (qui est notamment resté 40 semaines dans le classement du *Vif/L'express* en 2005). En 2007, il publie *Le meilleur de soi* (23 semaines dans le

classement du *Vif/ L'express*, et 18e meilleure vente au rayon « bien-être » en France). A l'instar de David Servan-Schreiber, Guy Corneau a souffert d'un cancer, dont il a largement fait état dans ses apparitions publiques depuis sa guérison.

Ce livre nous propose un cheminement pour entrer en contact avec la partie enfouie en chacun de nous, qui n'est autre que le meilleur de nous-mêmes. Cet entité vivante et énergétique, chacun la possède (« même le pire des criminels », (2007 : 204). Elle nous connecte avec la force créatrice de l'univers. En y prêtant attention, nous pourrions la goûter au quotidien, dans le rythme respiratoire, ou dans les battements de notre cœur. Le meilleur de soi est un trésor que l'on pourrait pratiquer. Malheureusement, nous l'avons désappris, et notre réflexe aujourd'hui est de chercher des stimulations dans des supports extérieurs artificiels, qui au final nous épuisent :

> *« Aujourd'hui, nous cherchons à stimuler la part vivante de nous-même [sic] par les vitamines, l'exercice, la bonne alimentation, les centres de santé et les cures de toutes sortes. Nous essayons aussi de la trouver à travers de la reconnaissance de ceux et celles qui nous entourent, nous sentant vitalisé par un compliment et déprimé par une critique. Nous la recherchons également dans le domaine des relations amoureuses, quand ce n'est pas en thérapie ou aux pieds d'un maître spirituel. Mais est-ce que nous pénétrons à l'intérieur de nous ? » (2007 : 17).*

La responsabilité de cette fausse vie incombe aussi à la religion, qui a fait de nous des individus hantés par la question du péché. En bref, nous nous serions désappris, victimes de « conditionnements » (2007 : 21) qui nous ont amenés à enfouir notre vrai moi sous un « personnage », construit à partir de « cuirasses ». Depuis notre naissance – événement traumatique où nous sommes notamment à la merci des états intérieurs de nos parents –, nous vivons déconnectés de nous-mêmes. Le flux de la vie s'est contracté en nous, et notre plus grande erreur est de croire que ce personnage étriqué, auquel nous finissons par nous attacher pour toute une série de mauvaises raisons, définit « vraiment » ce que nous sommes.

> *« Cela veut dire que, dans la vie, avant d'être victime des autres comme nous le croyons fermement, nous sommes d'abord et avant tout victime de sensations et d'impressions à partir desquelles nous avons conclu que nous étions seul et abandonné, donc divisés [sic] des autres. J'aimerais souligner cette phrase au crayon rouge car elle signifie que nous sommes surtout prisonnier [sic] de nos conceptions et les jouets d'une simple interprétation. Si tel est le cas, nous pouvons transformer la réalité de notre existence par un changement de regard » (2007 : 57).*

Le cheminement que propose Corneau à ses lecteurs, à travers des exercices et des stratégies de reprise de contact avec soi devrait nous permettre de développer notre capacité de « référence à soi », sans plus avoir besoin de quémander l'approbation des autres, mais également notre sentiment de responsabilité, en cessant de projeter sur autrui les raisons des conflits alors qu'elles naissent dans notre absence de connexion avec le meilleur de nous-mêmes. En dépassant nos peurs et nos croyances, nous serons capables de vivre en pleine conscience, et de restaurer l'estime de soi, de dépasser notre propre mépris qui nous anesthésie.

3. Un « air de famille » dans la production francophone

Quiconque lit les livres que j'ai présentés rapidement ici se rendra compte qu'ils sont différents, voire très inégaux à de nombreux points de vue. Ils ne parlent pas tous de la même chose (certains portent plutôt sur la santé, d'autres sur la communication ou la confiance en soi), certains ont un style beaucoup plus travaillé que d'autres, certains s'appuient sur des travaux scientifiques dûment référencés alors que d'autres sont moins enclins à mobiliser de telles preuves, certains mettent fort en jeu la vie de l'auteur alors que d'autres sont écrits à la troisième personne ou sous forme de roman, certains adoptent un ton péremptoire alors que les prescriptions sont absentes ailleurs, certains annoncent en quatrième de couverture des transformations à venir dans la vie du lecteur, certains donnent finalement plus envie d'être lus que d'autres, etc.

Ces différences sont, comme on le verra, très importantes du point de vue des personnes qui sont liées d'une manière ou d'une autre aux ouvrages de développement personnel, et en premier lieu aux yeux des lecteurs qui les pratiquent, parce qu'elles leur servent à déterminer si tel livre vaut la peine d'être lu ou non. Mais ce ne sont pas ces différences qui vont nous intéresser à ce stade-ci, même si elles auront par contre de l'importance plus tard, lorsqu'on se penchera justement sur la manière dont les lecteurs s'y prennent avec les ouvrages de DP. Si on accepte un point de vue analytique qui les laisse de côté, on peut tenter de discerner l'air de famille dont on a parlé plus haut. Je ne chercherai pas à dire si ce qui rassemble ces productions sont des concepts, des représentations, des arguments, etc. Je me contenterai du terme volontairement vague d' « idées communes » partagées par ses ouvrages et leurs auteurs[10].

La première idée commune, et probablement la plus frappante, concerne la manière dont tous ces ouvrages présentent et utilisent une vision de l'être humain comme un être doté de ressources inexploitées. Tous partagent l'idée selon laquelle à l'intérieur de nous-mêmes se trouve quelque chose qui nous permettra d'aller plus loin, de passer au-dessus des problèmes. Bien sûr, les livres vont parler très différemment de ces entités. D'Ansembourg, par exemple, parlera des « besoins » authentiques desquels nous nous sommes malheureusement coupés, Cyrulnik évoquera la « tendance naturelle du retour à la vie » qui nous habite (2004 : 209), Servan-Schreiber se voudra rassurant en signalant au lecteur que « Heureusement, le cerveau émotionnel veille en permanence » (2005 : 44), etc. Thierry Janssen, quant à lui, consacre tout son ouvrage au potentiel psychophysiologique de guérison qui sommeille en nous, et Guy Corneau parlera de notre « génie intérieur » :

> *« Car mon expérience thérapeutique m'a enseigné que la colère est une énergie extrêmement puissante, la nature même de notre élan vital, notre rage de vivre. […] Non pas la colère destructrice qui s'en prend au monde entier. Pas plus que la révolte contenue qui finit par épuiser. Mais bien la force d'affirmer qui l'on est, d'avouer ce que l'on désire et de mobiliser l'énergie pour l'accomplir » (Janssen : 2006 : 116-118).*
> *« […] il ne s'agit pas de 'faire croire' à l'existence de telles ressources intérieures. Celles-ci existent bel et bien, les travaux scientifiques rapportés dans cet ouvrage en témoignent » (Janssen : 2006 : 337).*

[10] On sera par contre beaucoup plus précis lorsqu'il s'agira de comprendre ce qui fait que de telles idées communes peuvent faire mouche auprès de lecteurs.

> *« Ainsi, tout se passe comme si nous avions un précieux génie à l'intérieur de nous. Il veut se manifester et prendre part à la vie. Nous nous agitons alors, parfois avec frénésie, cherchant de la magie partout à l'extérieur de nous. En conséquence la vie nous malmène pour nous rappeler que le trésor est en nous. Nous vivons alors crises, maladies, faillites, divorces, dépressions… Autant d'occasions de pratiquer une fissure qui laissera s'échapper notre puissance captive. Autant d'invitations à suivre le fil des frictions qui nous rappellent notre génie oublié » (Corneau, 2007 : 76).*

Ces ressources intérieures sont, on l'imagine, considérées de manière très positive : elles nous protègent (contre les maladies ou de nombreuses sources d'agression de notre environnement par exemple), elles font de nous des individus uniques, vivants et fondamentalement bons. d'Ansembourg, par exemple, partage sa conviction :

> *« A ce stade, je peux dire que je n'ai pas encore rencontré de personne, adulte ou enfant, qui n'ait pas fondamentalement le goût de contribuer au bien-être des autres, même si ce goût est parfois bien caché, bien enfoui dans un recoin du cœur ou bien rebellé par l'amertume. Ainsi j'ai vu des jeunes spécialisés dans l'agression des personnes, particulièrement des personnes âgées, parler la larme à l'œil de leurs parents ou grands-parents malades ou en difficulté » (2001 : 67).*

La vision de l'individu qui est pratiquée est universaliste, dans le sens il ne fait aucun doute que ces ressources sont la propriété de tous les êtres humains, et pas seulement de quelques surhommes. Bien sûr, certains sont plus doués que d'autres pour des aspects particuliers de la vie, mais moyennant un travail, les capacités visées peuvent être acquises par chacun. Comme le dit Christophe André par rapport à une qualité de vie qui s'acquiert par le fait de vivre « en pleine conscience » :

> *Les capacités de pleine conscience sont présentes chez chaque humain. Elles dépendent sans doute d'aptitudes naturelles à la concentration et à l'ouverture (les deux devant être liées et synchrones), mais elles peuvent aussi s'acquérir ou se développer par l'entraînement » (2009 : 333).*

Ces ressources, les auteurs pensent que la plupart d'entre nous ne les maîtrisons pas directement (et ils s'incluent souvent dans ce lot, en racontant leur propre parcours d'évolution), mais que notre destinée naturelle est d'entrer en contact avec elles, afin de vivre mieux, malgré les aléas de l'existence. On a besoin d'être éveillé (par un livre, par un sage, par des rencontres, par la thérapie, par un choc dans notre existence, etc.) pour les réveiller, pour progresser dans notre connaissance de soi, notre gestion de soi, et notre qualité de vie. Mais cet éveil doit au final nous permettre de plus et mieux compter sur nous-mêmes, d'être plus *autonomes,* plus au clair avec qui nous sommes, et d'être également mieux ancrés dans nos relations avec autrui et avec le monde ou l'univers. Tous ces livres développent l'idée que nous avons trop souvent tendance à renoncer à cette autonomie, qui est pourtant considérée comme la visée du développement humain, la porte d'accès vers une vie de qualité. Les auteurs rejettent avec force les mauvais supports avec lesquels nous nous abrutissons, ainsi que les mauvais buts de vie que nous poursuivons parfois, parce qu'ils nous permettent de nous fuir nous-mêmes, de ne pas devenir des êtres humains authentiques et accomplis, et participent finalement à nous rendre malheureux. Ils nous empêchent, comme le présente Corneau, de développer notre « capacité de référence à soi » et nous poussent à devenir « dépendants », par exemple du regard d'autrui. (2007 : 109).

> *« Nous manquons de la présence nourrissante qui naît de la rencontre vraie […]. Tant que nous ne savons pas que c'est cela que nous cherchons, nous tenterons de combler ce manque par toutes sortes d'artifices : nous nous griserons de travail, de conquêtes amoureuses, d'hyperactivisme, nous nous étourdirons dans la consommation, la possession, la séduction, nous nous abrutirons d'alcool, de drogues, de médicaments, de sexe ou de jeu, nous nous dissimulerons derrière les responsabilités, les devoirs, les concepts et les idées » (d'Ansembourg, 2001 : 85).*

Les ouvrages défendent en chœur l'idée qu'il existe une autre façon, bien meilleure, de faire face et de surmonter les multiples difficultés que présente l'existence (les maladies, les deuils, les manques de confiance en soi, etc.). Cette autre possibilité consiste à travailler sur nous-mêmes pour entrer en contact avec les ressources qui sont à l'intérieur. Les auteurs se défendent tous de propager l'idée qu' « on peut s'en sortir tout seul », mais ils insistent pour que nous comprenions que nous sommes plus que ce que nous croyons, et qu'il est important que nous cessions d'attribuer des responsabilités à d'autres entités alors que des changements sont en notre pouvoir. Seulement, pour pouvoir les réaliser, il faut accepter de faire un certain travail sur soi, qui implique de produire des efforts, et d'abandonner toute forme de laisser-aller. De ces efforts qui peuvent être éventuellement douloureux, nous ne manquerons pas d'être récompensés par la qualité de vie supérieure à laquelle ils nous introduiront.

> *« La sagesse demande des efforts : simplement faire ces efforts. La sagesse est incompatible avec la paresse de pensée : si on adopte le prêt-à-penser de son milieu, de son époque, des interlocuteurs qui nous impressionnent par leur intelligence ou leur prestige, on n'est pas sage, on est juste accepté par tous ceux qui se trompent avec nous » (André, 2009 : 423).*

> *« Suivre sa voie afin de pouvoir ensuite se réaliser pleinement, c'est parfois comme gravir une montagne : tant qu'on ne l'a pas fait, on ignore que les efforts que cela exige accentuent la satisfaction que l'on ressent à l'arrivée. Plus les efforts sont grands, plus intense sera le bonheur, et plus longtemps il restera gravé en nous » (Gounelle, 2008 : 98).*

L'objet de ce travail qui est très valorisé, c'est nous-mêmes, et plus particulièrement nos émotions (au sens large du terme, pour y inclure par exemple ce que C. André appelle les « états d'âme »). Les émotions sont ce qui colore notre rapport au monde. Quand elles sont positives, elles nous permettent de nous sentir bien, puissant et authentique. Quand elles sont négatives, elles menacent notre qualité de vie, voire notre existence en risquant de nous pousser vers la dépression et le suicide. Les émotions positives sont plutôt considérées comme l'expression de notre nature, tandis que les émotions négatives proviennent de réactions de défense de notre corps ou de notre esprit à des agressions extérieures. Cependant, qu'elles soient positives ou négatives, nous pouvons tous agir sur elles dans une certaine mesure. Les auteurs soulignent le pouvoir que peut exercer notre esprit sur ces aspects de notre existence que nous n'imaginons pas être en mesure de contrôler (le corps, nos défenses immunitaires, notre confiance en soi, les maladies, les émotions, etc.). Certains partagent leurs convictions, tandis que d'autres en proposent des démonstrations scientifiquement validées. La plupart insistent lourdement sur l'importance de pratiquer une pensée positive, qui est une clé complètement sous-utilisée de tant de problèmes que l'on rencontre. S'appuyant sur les découvertes de la psychologie positive et sur sa propre expérience thérapeutique, Janssen relève les bienfaits mentaux et physiologiques de la pensée positive:

> *« Penser positivement amorce une véritable spirale du bonheur. Les solutions aux problèmes de l'existence émergent plus rapidement, la confiance en soi s'installe plus profondément, il est plus facile de s'ouvrir aux autres et ceux-ci, en retour, nous rendent la vie plus aisée. Le positif attire le positif. Nous le savons tous, même si nous ne trouvons pas toujours le moyen de créer cette réalité idéale » (2006 : 107-108).*

D'un côté, on peut donc favoriser les émotions positives en décidant de rire, de croire (plusieurs insistent sur les bienfaits de la foi), de remercier la vie, de produire des récits sur les événements douloureux afin de réussir à changer non pas ces événements eux-mêmes, mais la manière dont nous les vivons, dont ils nous touchent, et le regard que nous portons sur eux. Ainsi, nous pourrons faire de nos blessures, de nos traumatismes, de nos manques de confiance en nous-mêmes des forces qui nous accompagneront dans la vie.

> *« Quand le traumatisme contraint à la transformation à cause de l'effondrement psychique qu'il a provoqué, la résilience invite à la métamorphose qui transforme une déchirure en force, une honte en fierté. » (Cyrulnik, 2004 : 235).*

> *« Voici un enjeu qui me plaît particulièrement : retrouver la présence, la joie et le goût de la vie même à travers ses difficultés les plus crues, sans les nier ni les refouler » (d'Ansembourg, 2001 : 220).*

> *« Enfin, je recommande la gratitude : porter en soi et exprimer de la gratitude pour tous les besoins qui sont comblés, ne serait-ce, si tout s'écroule complètement, que le besoin d'être en vie, de pouvoir respirer la prochaine bouffée d'air, d'avoir des yeux pour regarder ou des mains pour sentir. Je mesure combien cette proposition peut paraître naïve. J'assume. Elle est pour moi fondamentale » (d'Ansembourg, 2001 : 229).*

De l'autre côté, on peut réduire les émotions négatives en s'entraînant à passer outre nos tendances morbides, nos préjugés, nos a-priori, nos croyances et pensées limitantes, responsables de tant de prophéties auto-réalisatrices, entraînant une dépréciation de nous-mêmes, une baisse de notre système immunitaire, ou encore des violences dans la communication. Janssen note par exemple que « les croyances sont souvent aveugles et les logiques qu'elles sous-tendent sont parfois redoutables » (2006 : 349). Ces entités sont souvent considérées comme des « ratés » de notre esprit, peut-être explicables par notre environnement par exemple (les messages de nos parents, ou le regard que la société porte sur les victimes), mais en tous cas travaillables, voire évitables. d'Ansembourg insiste longuement sur l'importance d'évacuer les jugements dans la communication, pour les remplacer par une évocation bien ordonnée d'un état de fait, de la description du sentiment qu'il provoque, du besoin qui y correspond, et de la demande qui peut y être associée. Par rapport à nos croyances négatives qui nous font penser qu'on est inintéressant, voici ce que Filliozat propose :

> *« Vous en êtes convaincu. D'ailleurs vous en recevez confirmation tous les jours. Ce que vous oubliez, c'est que ces preuves, vous les construisez. Vos croyances sont des déductions opérées dans votre enfance sur le mode : 'On ne s'intéresse pas à moi, c'est donc que je ne suis pas intéressant.' Il était probablement vrai que vos parents ne s'intéressaient pas suffisamment à vous, mais est-ce vraiment le cas de votre entourage aujourd'hui ? Oui, certainement, mais si hier vous n'y étiez pour rien, aujourd'hui, c'est vous qui installez ce manque d'intérêt des autres à votre égard. Vos croyances sur vous-mêmes, sur les autres et sur le monde ne sont pas la 'réalité' » (2005 : 151).*

Certains livres sont plus prescriptifs que d'autres, et expliquent plus volontiers comment il est concrètement possible de travailler sur notre rapport au monde, à nous-mêmes et à notre histoire. Tous insistent cependant sur le fait que ce travail doit être réalisé au quotidien. Cyrulnik parlera par exemple de « remaniement émotionnel » (2004 : 169) qui doit nous permettre de changer la vision que nous avons des accrocs que nous avons rencontrés et qui nous ont blessés ; André évoquera la nécessité d'une hygiène personnelle pour éviter les idées suicidaires, Servan-Schreiber soulignera, à l'instar de d'Ansembourg l'importance de l' « hygiène affective » que permet la communication émotionnelle. Dans tous les cas, il s'agit de créer et d'entretenir au quotidien un rapport sain à nous-mêmes et à notre environnement, par une série d'exercices cognitifs à faire, d'attentions à porter, d'attitudes à adopter, de contacts physiques à recevoir ou à donner.

> *« Lorsque je mange, lorsque je fais la cuisine, range, bricole, répare... Ne pas le faire en me disant que je pourrais, au lieu de cela, faire autre chose de mieux, de plus important, de plus urgent. C'est peut-être vrai, et, dans ce cas, il y aura un temps pour y réfléchir et décider d'organiser ma vie différemment. Mais en attendant, inutile de polluer mon présent avec cela. Je me sens vivant. J'habite pleinement ce que je fais en ce moment […] » (André, 2009 : 341).*

> *« Je repère les mots que je me dis, ces petites phrases dévalorisantes qui sapent mes efforts et remettent en cause mes choix. C'est comme un disque. Je reprends le contrôle de ce disque. J'augmente le son... le baisse. Plusieurs fois de suite. […] Après avoir joué, je constate que j'ai le pouvoir sur ce disque. Je l'arrête simplement. Je le jette. Je visualise que je le brise et le mets à la poubelle, il part, en morceaux, sur une décharge... J'en suis débarrassé » (Filliozat, 2005 : 175).*

> *« [Le héros, par rapport à son rêve de devenir photographe] – C'est vrai, j'ai des émotions, mais pas de plan d'action précis. Emotions positives quand je rêve au résultat, négatives quand je pense au passage à l'acte...*
> *[Le sage balinais] – Voilà. Vous démystifierez ce projet en listant précisément tout ce que vous aurez à faire pour le réaliser, puis en notant pour chaque tâche ce que vous savez faire et ce que vous ne savez pas encore faire. Il suffit ensuite de trouver comment acquérir les compétences qui vous manquent » (Gounelle, 2008 : 92-93).*

Pourquoi est-il important de pratiquer cette hygiène au quotidien et pourquoi nécessite-t-elle des efforts de notre part ? Parce que l'environnement social dans lequel nous évoluons n'est pas toujours bienfaisant à notre égard. Tous les auteurs se montrent en effet très critiques par rapport à « notre société ». La première raison, déjà évoquée, est que nous vivons dans une société matérialiste qui valorise l'artificiel, le facile, le superficiel, la consommation de masse. Cette situation est dangereuse parce qu'elle nous pousse à consommer des expédients de toutes sortes qui nous procurent des satisfactions immédiates, mais participent en fait à nous garder dans un état de minorité. Deuxièmement, la société est également nocive parce qu'elle nous prive d'un rapport profond aux choses, aux autres, à nous-mêmes, en nous incitant à ne plus payer le prix en douleur éventuelle de cette authenticité pourtant vitale. André critique notre mode de vie PAZAS (voire supra), d'Ansembourg fustige nos existences d' « hamsters sprinteurs », Cyrulnik parle « d'une culture qui, désirant supprimer toutes les épreuves du développement normal, prive l'enfant du sentiment de victoire et inflige à la famille un désastre affectif : je veux parler des parents battus » (2004 : 93), et Janssen espère « que les études en cours aideront à prendre conscience des conséquences du mode de vie effréné que nous nous imposons. » (2006 : 101)

Un point en particulier suscite des appréciations négatives de part de tous les auteurs : il s'agit du fait que nous vivions dans une société individualiste qui cultive la performance individuelle, impose des normes telles que « Be yourself » (C. André), qui participent à fatiguer l'individu, à le vider de ses forces et à le rendre finalement plus fragile. Tous critiquent les nouveaux slogans lancés par la publicité ou les entreprises et qui nous poussent à être nous-mêmes. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir l'un ou l'autre auteur citer des travaux de sciences sociales pour appuyer ce constat, comme ceux de Gauchet, *L'ère du vide*, de Lipovetsky, ou *La fatigue d'être soi*, d'A. Ehrenberg.

> *« L'amélioration des performances individuelles entraîne la dilution des liens et augmente la vulnérabilité aux traumatismes. Tout va bien tant qu'on est dans la course, mais en cas de malheur, sans affect et sans sens, la vie devient trop dure et les déchirures traumatiques sont difficiles à recoudre » (Cyrulnik , 2004 : 38).*

> *« Aujourd'hui, nous sommes au cœur d'un mouvement planétaire vers l'individualisme « psy », ou le « développement personnel ». Les grandes valeurs en sont l'autonomie, l'indépendance, la liberté, l'expression de soi. Ces valeurs sont devenues tellement centrales que même les publicitaires s'en servent pour nous faire acheter la même chose que notre voisin tout en nous faisant croire que ça nous rend unique » (Servan-Schreiber, 2005 : 260).*

> *« Le matérialisme altère donc les relations interpersonnelles. Notamment parce qu'il facilite une estime de soi instable, fragile, autocentrée et dépendante de l'atteinte d'objectifs. Voyez par exemple toutes ces pubs qui flattent nos ego dans le mauvais sens, en nous survalorisant, en nous motivant à bénéficier de 'privilèges'. Le slogan 'être unique' est évidemment lui aussi une flatterie et un mensonge éhonté » (André, 2009 : 303).*

Les auteurs pensent que les changements de vie qu'ils proposent de manière plus ou moins visible au lecteur ne font pas partie d'un tel mouvement vers l'individualisme ou le matérialisme : ils ne promeuvent pas la figure du « winner » qui en anime tant.

> *« Le sain égoïsme [que je propose de pratiquer] n'est pas l'égocentrisme » (Corneau, 2007 : 117).*

Bien au contraire, ils insistent sur la dimension éthique du travail sur soi qui permet d'entrer en contact avec nos ressources intérieures. Son but est bien sûr de rendre l'individu heureux, mais aussi de provoquer des changements dans la société, dans le monde. Ils disent espérer beaucoup des mutations dont ils peuvent déjà observer les prémisses. Par effet boule de neige, le fait que de plus en plus d'individus entrent en contact avec leurs ressources intérieures occasionnera des éveils massifs, des prises de conscience, et peut-être des changements sociaux. Certains livres (mais pas tous) soulignent même qu'il s'agit là d'une possibilité de nous reconnecter avec les énergies de l'univers, ou d'autres forces douces qui nous dépassent.

> *« Aller bien n'est pas un but en soi. Ou disons qu'il ne faut pas chercher à aller bien que pour aller bien. […] Effectivement, aller bien n'est pas une obligation. Mais si cela nous intéresse, c'est parce que ça peut nous servir à agir sur le monde. Encore et toujours notre quête de l'énergie calme : le calme pour accepter les défauts du monde (et aussi les nôtres au passage) et l'énergie pour les changer... » (André,2009 : 264).*

« J'ai besoin que nous prenions chacun conscience de notre pouvoir individuel de contribuer au changement, de nous déprogrammer de la violence et de travailler à une conscience commune nouvelle » (d'Ansembourg, 2001 : 234).

*

* *

1) Un être humain naturellement en chemin vers la réalisation de soi, réparable, améliorable. 2) Un individu doté de ressources intérieures, souvent cachées, inconnues de lui, et qu'il ne maîtrise pas encore. 3) Une possibilité, voire une nécessité de travailler à l'exploitation de ces ressources grâce aux pouvoirs de notre pensée et aux pistes qu'offre notre corps. 4) Des possibilités de s'exercer pour augmenter les émotions positives (expressions de notre vraie nature), afin de mieux ressentir, s'exprimer, se connaître, vivre en conscience ; d'autres exercices pour évacuer nos mauvaises pensées (ratés de l'esprit résultant d'une intériorisation) responsables de notre absence d'évolution vers une vie meilleure. 5) Une critique de l'utilisation abusive de supports artificiels extérieurs à l'individu. 6) Une conduite de vie offerte à tous les individus, en tant qu'ils possèdent tous des ressources et des capacités suffisantes. 7) Une attention portée à la vie quotidienne, aux rapports quotidiens avec soi (notamment sa santé physique et mentale) et avec autrui (notamment la communication), lieux de la transformation à réaliser chaque jour. 8) Une société pathogène où l'on désapprend à se connaître et à compter sur soi, et où les injonctions à l'individualisme et à la performance nous fatiguent. 9) Une vision optimiste de l'individu et du monde (ou de l' « univers »), qui revendique en même temps qu'elle observe déjà des glissements vers un état meilleur. 10) L'annonce de nouvelles avancées dans la pratique thérapeutique, dans l'étude de savoirs ancestraux ou dans le champ des sciences.

Au-delà des différences de forme (par exemple la présence de conseils au lecteur ou non) et de vocabulaire (par exemple une terminologie plus ou moins ésotérique), voilà quels sont, il me semble, les 10 ingrédients les plus souvent présents dans le discours des ouvrages de DP récents et publiés en Français, non seulement ceux que j'ai rapidement abordés ici, mais bien d'autres qu'il aurait été trop long de présenter. Un tel tableau pourrait bien sûr être affiné, les caractéristiques précisées et complétées. Je pense que ce dénominateur commun est cependant suffisant pour esquisser la catégorie émique de DP, qui nous permet de nous mettre plus ou moins d'accord sur ce dont il s'agit. Peut-être que cette liste correspond environ à ce qu'attendait le lecteur de ces pages. Peut-être est-il au contraire surpris par la présence de l'une ou l'autre des caractéristiques – par exemple la critique des injonctions à être soi qui s'accompagne d'un éloignement revendiqué de formes plus extrêmes de DP auxquelles on pense parfois lorsque l'on tente de se représenter ce phénomène. Ce que je voudrais montrer maintenant à l'aide de travaux d'autres auteurs de sciences sociales, c'est que toutes ces propositions sont inscrites dans une histoire au long cours durant laquelle elles ont été sans cesse ressassées, même si chacun – et les auteurs cités ici n'y coupent pas – insistera sur la « nouveauté » de sa « découverte ».

4. Les sources du développement personnel : trois univers du pensable

4.1. Jusqu'où faut-il remonter ?

Deux interprétations de sens commun sont souvent mobilisées lorsqu'il s'agit de questionner l'histoire des livres de DP dont qui remplissent les librairies aujourd'hui.

La première proposition, qui est par ailleurs souvent le fait d'auteurs ou d'acteurs du champ, explique qu'il s'agit là de la manifestation d'un processus inhérent à l'humanité, qui a toujours voulu mieux se connaître, explorer son intériorité, comprendre les conditionnements sociaux et enfin vivre une vie meilleure, plus en conscience. L'argument que cette interprétation mobilise pour asseoir sa pertinence est que le DP actuel ne serait en quelque sorte que l'héritier des manuels de savoir-vivre du Moyen-Âge, et surtout des pratiques de soi qui avaient cours dans la Grèce ancienne et qui ont fait l'intérêt du dernier Foucault[11]. C'est ce que font parmi tant d'autres les philosophes proches de la mouvance du DP, Roger-Pol Droit et Michel Lacroix. Pour ce dernier, « [a]cquérir un moi libre, maître en sa demeure, est un des objectifs du développement personnel. Cet idéal était déjà celui de philosophes de l'Antiquité comme Sénèque, Epictète ou Marc Aurèle »[12]. Une telle généalogie est erronée (pour autant même qu'elle soit vérifiable), car elle oublie une chose : entre le souci de soi des Grecs et notre DP, le monde a changé à tel point que certains des 10 ingrédients listés ci-dessus n'auraient pas pu avoir de sens aux yeux des Stoïciens ou des Epicuriens. La question du « comment bien vivre ? » qui semble être commune à ces discours que les siècles séparent se décline en fait de manière irrémédiablement différente dans le DP moderne et dans les philosophies pratiques des Grecs. S'il ne fallait citer qu'une seule raison à cela (puisque ce n'est pas le but de ce point), on rappellerait volontiers la thèse de Ch. Taylor qui, dans son ouvrage *Les sources du moi*, proscrit définitivement la comparaison entre ces deux formes de pratiques de soi sous prétexte que «[p]our nous, le sujet est un moi au sens où il ne pouvait pas l'être pour les anciens. Les moralistes de l'Antiquité ont souvent formulé cette injonction: « prends soin de toi », comme Foucault nous l'a rappelé récemment. (…). Ces moralistes ressemblent par moments à nos contemporains. Mais, en réalité, un abîme s'est creusé entre eux et nous » (Taylor, 1989 : 232). Bien sûr, si cette discontinuité avérée rend malaisée toute comparaison *ceteris paribus*, il n'empêche que des réminiscences, voire des emprunts ou des réinterprétations (qui s'ignorent) de thèmes déjà présents dans les philosophies de crise de l'Antiquité pourraient, à la suite d'une analyse adéquate, être détectés dans le discours du DP contemporain. Ce n'est cependant pas le choix qui a été fait ici.

La deuxième interprétation classique est plus réaliste au premier abord, car elle refuse de remonter aussi loin dans le temps. Elle fait des ouvrages de développement personnel un produit américain

[11] On verra dans un chapitre ultérieur que Foucault a défendu l'idée exactement contraire. Voir Gros (2002 (en ligne)) : . « En décrivant, en inventant aussi peut-être un peu un mode de subjectivation antique, il s'agit de rendre éclatantes l'historicité et la précarité du mode de subjectivation moderne. Foucault n'étudie pas pour elle-même la philosophie antique : il la convoque pour sa capacité de décentrement. […] Il s'agit alors de nous rendre comme étrangers à nous-mêmes, en montrant l'historicité de ce qui pouvait sembler le plus anhistorique : la manière dont, comme sujets, nous nous rapportons à nous mêmes. »

[12] Lacroix, « Comment muscler son âme ? », *Psychologies magazine*, n°206, mars 2002, cité par Garnoussi, 2007.

exporté partout dans le monde occidental[13], et indique que la matière de ce discours est principalement thérapeutique, liée à l'éclatement de la psychanalyse en de multiples thérapies post-psychanalytiques[14]. Au contraire de la première, cette interprétation n'est pas totalement dénuée de pertinence : on sait intuitivement que le DP a « quelque chose à voir » avec les Etats-Unis et avec la psychanalyse ou la psychologie. Elle demande à être explorée, et le but de ce point est donc de la préciser.

Il y a sans doute plusieurs bonnes manières de mettre en contexte le DP, mais il est en tout état de cause impossible de « raconter une histoire ». Comme je l'ai signalé à l'entame de ce chapitre, il serait trompeur de dresser un arbre généalogique bien clair et bien rectiligne de cette forme de littérature. Pourtant, c'est ce que je serai bien obligé de faire en partie pour des raisons qui tiennent tant aux limites de ce que j'ai pu apprendre qu'à la place que j'ai décidé de consacrer à ces aspects contextuels. Mon but est cependant moins de faire l'histoire définitive, complète et cohérente du DP que de permettre d'observer la rémanence de thèmes à travers les époques et les théories (et accessoirement de s'en étonner). Pour rendre compte de l'existence d'un discours qui regroupe les 10 caractéristiques mentionnées plus haut, il me semble nécessaire d'explorer trois univers du pensable différents, qui forment ensemble la matrice du discours du DP. Il s'agit d'abord d'un univers d'origine religieuse, façonné par les courants protestants et méthodistes, ensuite d'un univers d'origine philosophique, né dans la tradition du romantisme et du transcendantalisme, et enfin d'un univers thérapeutique, issus *entre autres* de la diffusion des idées psychanalytiques. Ces trois univers du pensable ont développé des affinités, notamment parce que des personnages-clés ont joué le rôle de « marginal-sécant » ou de traducteur entre ces traditions (comme W. James, par exemple). Comme on le verra, c'est aux Etats-Unis qu'elles se sont rencontrées et renforcées. Je présenterai donc chacun de ces univers du pensable en montrant comment ils ont porté des idées qui ont traversé les époques. J'étudierai également pour chacun en quoi ils sont impliqués dans l'avènement de certaines des caractéristiques relevées plus haut, tout en montrant comment ces caractéristiques se sont particulièrement manifestées dans certains ouvrages de développement personnel, plus anciens et plus récents[15].

---

[13] Pour appuyer l'idée d'un lien entre la culture du développement personnel et les Etats-Unis, il suffit de lire les titres des travaux de sciences sociales consacrés aux livres de DP : Cushman : *Constructing the Self, constructing America*, *Self-help Nation* de Tiede, Dolby et *Self-Help books : why american keep reading them*, Starker : *Oracle in the supermarket : the american preoccupation with self-help books, Mc Gee : Self-help Inc. : Makeover culture in american life*, Eva Moskowitz : *In therapy we trust*, etc.

[14] Cette impression est d'autant plus renforcée par le fait que c'est au moment où les thérapies post-psychanalytiques commencent à connaître un succès important que le développement personnel est devenu un phénomène sociologique digne d'intérêt aux Etats-Unis d'abord, et en Europe ensuite.

[15] Pour y voir plus clair dans l'immense production des ouvrages de développement personnel, je me suis aidé de « guides » à destination du grand public qui reprennent les ouvrages qui – selon les auteurs de ces guides – méritent le détour. Parmi ces guides, nous avons utilisé quelques ouvrages de la série publiée par Tom Butler-Bowdon, *50 self-help classics. 50 inspirational books to transform your life* (2003), *50 success classics : winning wisdom for work and life from 50 landmark books* (2004), *50 spiritual classics : timeless wisdom from 50 great books on inner discovery, enlightenment and purpose* (2005). On s'est également basé sur *The authoritative guide to self-help books*, publié en 1994 par John Santrock, Ann Minnett et Barbara Campbell. Comme son titre l'indique, le but de ce guide est de permettre aux lecteurs et aux praticiens (de la santé mentale ou autre) de "bien" choisir leurs ouvrages de développement personnel. Pour cela, les auteurs, ont mené une enquête auprès de 500 praticiens aux USA, et ont reçu des évaluations qui concernent plus de 1000 ouvrages de développement personnel. Ils annoncent fièrement d'entrée de jeu que « considering the immense number of

L'Europe, et la France en particulier, n'ont pas connu cette même conjonction de ces trois univers du pensable, et le DP n'y rencontre le succès que beaucoup plus tardivement, d'abord via des traductions d'ouvrages issus des US, et ensuite par des écrits autochtones. C'est pourquoi je réserverai un point spécifique à l'étude de la littérature d'origine francophone.

4.2. Protestantisme et méthodisme : l'univers du pensable d'origine religieuse

Les quelques auteurs qui ont travaillé sur le DP dans une perspective sociohistorique s'accordent sur un point : c'est dans l'éthique protestante telle qu'elle s'est répandue dans les premières colonies qui devinrent les Etats-Unis d'Amérique qu'il faut chercher les plus anciennes formes du *self-help* (catégorie bien plus claire aux yeux des Anglo-saxons que le développement personnel ne l'est pour nous), même si ce terme ne sera inventé que des siècles plus tard par un Anglais. L'histoire de la diffusion du protestantisme est, on le sait, intimement liée à l'histoire des Etats-Unis. Weber, par exemple, a bien décrit l'implantation du protestantisme dans le Nouveau-Monde. En effet, dans les 13 colonies originelles, 85% des colons étaient de confession protestante. Reprenant l'étude de Sacvan Bercovitch (*The puritan origin of the American* self, 1975), Ehrenberg (2008 : 293) note que cela a créé un état d'esprit alors inconnu en Europe, développant une vision particulière de l'homme et de sa mission dans le monde: "Le Nouveau Monde est plus qu'une colonie, une nouvelle Jérusalem qui réconciliera la Cité de Dieu et celles des hommes. 'Les puritains de la Nouvelle-Angleterre, écrit Sacvan Bercovitch ont donné à l'Amérique le statut d'une sainteté visible' qui a façonné *l'American Way* : 'le rêve américain, la destinée manifeste, la nation rédemptrice et, fondamentalement, le *self* américain comme le représentant de la renaissance [*rebirth*] universelle' ». Pour Starker, il ne fait aucun doute que c'est dans cette matrice qu'ont été écrits les premiers ouvrages que certains se risquent à qualifier de *self-help* : « The roots of self-help literature in America are to be found among traditions and values of Protestant New England » (1989 : 13). Deux éléments peuvent justifier un telle assertion : d'abord, l'éthique protestante a appuyé l'idée que l'individu devait explorer son intériorité, ensuite elle a participé à promouvoir ce que Weber appelle une « conduite de vie ».

4.2.1. Les doctrines calviniste et méthodiste

On connaît la thèse de Louis Dumont qui fait de la religion des premiers chrétiens la source historique de l'individualisme. « Quelque chose de l'individualisme moderne est présent chez les premiers chrétiens et dans le monde qui les entoure [...] » (1985 : 36). En se basant sur les travaux de Troeltsch, Dumont montre comment les premiers chrétiens ont inventé l'idée du croyant comme « individu-en-relation-à-Dieu ». C'est à travers son âme, à l'intérieur de lui-même, que l'individu peut chercher à entrer en contact avec le divin. C'est la naissance de « l'individu hors-du-monde » qu'exemplifiera par exemple le personnage de Saint Augustin[16]. Des siècles plus tard, la doctrine de

---

self-help books that have been written, a guide to them based on professional judgments by mental health experts is badly needed. This book is that guide » (1994 : 3). Le *guide* est divisé en 34 chapitres, dont la plupart reprennent les ouvrages qui concernent les domaines de la vie les plus divers, du fait de devenir âgé au divorce en passant par les troubles alimentaires, l'assertivité ou l'anxiété. Il propose même au final une méthode pour choisir le self-help book qui convient à chacun.

[16] «Augustin a inventé l'argumentation de ce que nous appelons le cogito, parce qu'il a été le premier à rendre le point de vue de la première personne essentiel à notre recherche de la vérité. […] La preuve augustinienne de l'existence de Dieu est fondée sur l'expérience de la première personne qui sait et qui raisonne. J'ai

Luther (1483-1546) et surtout de Calvin (1509-1564) vont à la fois valoriser l'investissement de l'individu dans le monde qui l'entoure, et radicaliser cette idée d'une intériorité comme unique lieu d'exploration de sa nature.

Les calvinistes, comme on le sait, professent l'idée d'une double prédestination : chaque être humain est voué au salut ou à la perdition. Ce statut, décidé par Dieu pour chacun ne peut être modifié. Il reste donc aux croyants à l'explorer, à chercher dans sa vie les signes de son élection, notamment dans une conduite de vie particulière qu'il convenait d'observer. Selon cette théologie, puisque Dieu désire un Chrétien « efficace » (Weber, 1967 : 123), travailleur, économe, et non absorbé dans les plaisirs futiles de l'existence, se comporter de la sorte constitue donc un signe d'élection potentielle. Le travail est mis à l'honneur comme moyen de réalisation de sa vocation de fidèle, puisque c'est à l'aune de la richesse qu'il a produite et accumulée que l'individu peut mesurer ses possibilités d'être sauvé. Weber qualifie justement ce travail attendu du fidèle d'intra-mondain, car le protestantisme invite comme jamais auparavant l'individu à investir son siècle. Le calvinisme est, au contraire du catholicisme, un promoteur important du développement d'une conception de l'individu-dans-le-monde, pour reprendre le terme de Dumont : « La tâche de l'élu est de travailler à la glorification de Dieu dans le monde, et la fidélité à cette tâche sera la marque et la seule preuve de l'élection » (1985 : 75). Taylor (1989 : 275) note également que le protestantisme va valoriser à un niveau inconnu jusqu'alors la vie ordinaire, c'est-à-dire de tout ce qui s'attache à la production et à la reproduction, au détriment de la vie contemplative auparavant considérée comme éminemment supérieure. Cette « sanctification de l'ordinaire » (Weber, 1967 : 289) est une des caractéristiques fondamentales de la *Beruf,* la vocation qu'est censé suivra chaque fidèle pour réaliser son élection. Celle-ci combine en effet l'exercice d'activités terrestres avec l'idée d'un bien dans l'au-delà.

Ainsi, le Dieu du protestantisme impose aux fidèles le développement d'une véritable conduite de vie, un travail dans le monde doublé d'un travail permanent sur soi. « Le Dieu du Calvinisme réclamait non pas des bonnes œuvres isolées, mais une vie tout entière de bonnes œuvres érigées en système. Pas question du va-et-vient catholique, authentiquement humain, entre péché, repentir, pénitence, absolution, suivi derechef du péché. Ni de tirer d'une vie, considérée dans son ensemble, un solde qui puisse être compensé par des pénitences temporelles, expié par le moyen des grâces de l'Eglise. La pratique morale courante, ainsi dépouillée de son absence de plan et de système, se trouvait donc façonnée en une méthode conséquente appliquée à l'ensemble de la conduite » (Weber , 1967 : 134-135). Cette conduite de vie, soumise à une constante surveillance de l'individu, devait donc suivre un principe d'utilité : ne rien faire qui ne participe à la gloire de Dieu. Toutes les activités autotéliques qui assuraient une attitude hédoniste ou eudémoniste étaient dès lors proscrites, considérées comme la voie vers la perdition. «D'ailleurs, note Weber, l'aversion des puritains des quakers eux-mêmes pour le sport n'était pas simplement une antipathie de principe. Le sport était admis s'il servait un dessin rationnel, c'est-à-dire s'il constituait un délassement nécessaire à un bon équilibre physique » (1967 : 204).

Par ailleurs, il est admis que la doctrine calviniste a radicalisé l'étrangeté (la transcendance) de Dieu dont il est impossible de faire l'expérience dans cette vie. Ainsi que le note Dumont, « (…) pour

conscience de ma propre expérience sensible et de ma propre pensée; et en y réfléchissant, je prends conscience de leur dépendance de quelque chose qui les dépasse, de quelque chose de commun» (Taylor, 1989 : 180-181).

Luther, Dieu était encore accessible à la conscience individuelle par la foi, l'amour et, dans une certaine mesure, par la raison. Chez Calvin, l'amour tombe à l'arrière-plan, et la raison ne s'applique qu'à ce monde » (Dumont, 1985 : 74). Le Dieu du calvinisme est essentiellement volonté, face à laquelle les hommes sont impuissants, et qui demande sans certitude de retour la pratique de cette intra-mondanité ascétique. En même temps que l'étrangeté de Dieu est durcie, la question religieuse se voyait introjetée « à l'intérieur » de l'individu. C'est à chacun, en son for intérieur, de rendre hommage à ce Dieu désormais inaccessible, détenteur de la grâce dont il a été fait don à certains, mais qu'il n'était en tous les cas pas possible d'expérimenter dans le monde. En faisant de l'élection divine une affaire personnelle, le puritanisme fait donc preuve d'un subjectivisme alors inconnu dans le monde catholique (Ehrenberg 2010 : 37).

Que la responsabilité du constat des signes de son élection repose toute entière sur les épaules de l'individu n'a pas manqué, selon Weber, de créer une « solitude intérieure inouïe » (Weber, 1967 : 116) chez les croyants. Ce subjectivisme possède en effet une dimension tragique lourde à porter : il s'agit d'un individualisme pessimiste, sans illusions. A chacun d'explorer et de travailler son for intérieur, puisque Dieu ne vient en fait que parachever le travail sur soi qui vise à conquérir la certitude que nous sommes élus. « Dans la pratique, cela signifie que Dieu vient en aide à qui s'aide lui-même; et aussi que le calviniste, comme on l'a dit parfois, « crée » son propre salut, ou, plus correctement, la certitude de celui-ci » (Weber, 1967 : 132). Aide-toi, et le Ciel t'aidera. Weber note que paradoxalement, cette doctrine de la prédestination va faire naître l'idée de la nécessité d'un sentiment de confiance en soi chez les fidèles : « [...] se considérer comme élu constituait un devoir; toute espèce de doute à ce sujet devait être repoussé en tant que tentation du démon, car une insuffisante confiance en soi découlait d'une foi insuffisante, c'est-à-dire d'une insuffisante efficacité de la grâce» (Weber, 1967 : 127). Il s'agit de conquérir la certitude subjective d'être élu en pratiquant ce qui ressemble à ce que certains appellent de nos jours une attitude positive.

Selon McGee (2005), le principal problème du protestantisme, dont on peut supposer qu'il a freiné sa popularité, est sa confrontation à l'antinomianisme: si on ne peut rien faire pour se sauver (puisque nous sommes prédestinés), que reste-t-il à faire, à espérer ? La doctrine calviniste qui postule que la Grâce de Dieu ne peut en aucun cas être expérimentée en ce monde, est de ce point de vue d'une triste aridité. Dumont insiste d'ailleurs sur « la récession d'aspects mystiques et affectifs » (1985 : 77) chez Calvin. Plusieurs auteurs, Weber en tête, notent que le méthodisme va apporter une autre dimension au protestantisme calviniste. Le mouvement méthodiste apparaît en Angleterre au 18^{e} S. Son fondateur est le pasteur et infatigable prédicateur John Wesley (1703-1791), qui rompt définitivement en 1784 avec l'Eglise anglicane pour fonder son propre mouvement, basé sur l'idée d'un lien fort entre le pasteur et ses paroissiens. Ses idées seront, comme on le verra, très rapidement importées aux USA. Si le méthodisme partage avec le calvinisme l'idée de la nécessité d'une conversion individuelle et l'importance de l'action dans le monde, le mouvement va donner une coloration expressive au protestantisme en insistant sur les aspects mystiques de la conversion. Alors que les Calvinistes rejetaient violemment les émotions comme source de perdition (Weber, 1967 : 166-169), le méthodisme les mettra à l'avant-plan. Cette nouvelle doctrine est en effet rapidement devenue célèbre pour l'organisation de ces meetings religieux en plein air, qui s'accompagnaient de cris, de rires et de larmes de la part de membres de l'assistance. Le méthodisme adoucissait le puritanisme en y ajoutant un élément joyeux, en insistant sur le ressenti,

sur la béatitude que l'on pouvait expérimenter dans le monde[17] (d'où l'importance du sentiment de la « grâce » chez Wesley). De même, il dulcifiera la doctrine de la prédestination en la remplaçant par la recherche d'une « higher life » au caractère intra-mondain (Weber, 1967 : 169).

4.2.2. Des ouvrages des puritains vers la success literature

De nombreux leaders puritains se sont piqués d'écrire des guides qui permettraient aux fidèles de vivre une vie conforme aux prescriptions divines, c'est-à-dire principalement en suivant la vocation d'un investissement et d'une ascèse intra-mondains. Puisque le Dieu des protestants exigeait une conduite de tous les instants (et non pas seulement à la messe ou lors de la confession), le livre joua l'extension prescriptive de l'Eglise que l'on pouvait ramener et pratiquer à la maison. Ainsi, l'un des premiers ouvrages de cette sorte fut celui de Samuel Hardy, *Guide to heaven*, paru en 1673. Le révérend Cotton Mather (1663-1728) rencontra un certain succès avec son livre *Bonifacius : Essays to do good*, paru en 1710. Ces deux ouvrages ont la particularité de s'adresser à n'importe quel fidèle (et non plus seulement aux membres du clergé) pour leur proposer une vie centrée sur le travail, l'accumulation de richesses, la poursuite de la Beruf. Pour l'historien Richard Weiss (1969, cité par Starker, 1989 : 14) : « *Bonifacius* stands at the beginning of a literary tradition that spans two centuries. The huge outcroppings of success literature in the nineteenth century belong to this genre ».

On connaît la thèse de Weber : dès le 18e siècle, cette « success literature » d'origine protestante mais d'esprit utilitariste et rationnel, qui invite à investir le monde ici-bas d'une manière inconnue jusqu'alors et propose une valorisation nouvelle du travail sur soi, de l'ambition, de l'ascension sociale, etc., entre en affinité avec l'esprit du capitalisme. Cette nouvelle préoccupation pour la richesse du self-made man qui poursuit sa Beruf/calling, aurait été incompréhensible pour les individus ayant précédé ce mouvement : « Qu'un humain puisse choisir pour tâche, pour but unique d'une vie, l'idée de descendre dans la tombe chargé d'or et de richesse ne s'explique pour lui que par l'intervention d'un instinct pervers, l'*auri sacra fames* » (Weber, 1967 : 74).

Surtout, cette littérature se sécularise progressivement. L'efficacité, l'utilité, la rationalité, le succès dans les affaires, la vie ascétique et ordonnée sont des valeurs que les auteurs protestants commencent à défendre pour elles-mêmes, faisant de moins en moins référence à leur rôle dans la théologie calviniste. L'exemple le plus célèbre d'ouvrages engagés dans ce processus de sécularisation de l'éthique protestante est celui de Benjamin Franklin. Connu pour ses travaux sur l'électricité et surtout pour sa participation à la rédaction de la Déclaration d'Indépendance des US, Franklin est aussi célèbre comme auteur prolifique d'ouvrages qui influencèrent durablement la production de littérature *self-help*. Parmi ceux-ci, le fameux *Poor Richard's Almanach* (écrit entre

[17] Dans son analyse de l'impact de cette tradition religieuse sur les thérapies post-psychanalytiques, D. Stone (1982) note que la théologie de l'évangélisme, à la suite du méthodisme, insistera de manière de plus en plus forte sur la religion expérientielle, sur la connaissance intuitive du sacré et sur le caractère vécu de la religion. « Nathaniel Taylor, principal défenseur du mouvement évangélique des années 1840, soutient que le salut est « le fait de l'homme » plus que celui de Dieu. L'individu n'a plus besoin d'attendre Dieu ; il peut avoir l'initiative de sa propre conversion […]. La conversion directe et personnelle prend le pas sur la croyance juste et sur les observations rituelles et courantes » (1982 : 112-113).

1732-1757), qui mobilise un canevas qui deviendra un classique de la *success literature* (« de la pauvreté à la richesse à la sueur de son front et à force d'en vouloir »). Mc Gee note à propos de cet ouvrage : « Spiritual progress in a singular calling or profession, the Puritan ethic of serving God as a sign of election, was, for Franklin, secondary to the secular vision of creating sufficient wealth that one might be one's own master and serving the community by leading a life of civic virtue » (2005 : 31). Plus tard, Franklin répète le même exercice dans son *Autobiography* (1790), où il présente la conduite de vie, l'*ethos* qui l'a amené à devenir l'homme comblé qu'il fut.

Si les ouvrages de Franklin ont fait l'objet de tant d'analyses, c'est probablement pour le caractère idéal-typique de la description du mode de vie auquel invite le protestantisme qui se fond dans le siècle, rendu accessible au plus grand nombre et exploré dans ses moindres aspects. « Le propre de cette philosophie de l'avarice semble être l'idéal de l'homme d'honneur dont le crédit est reconnu et, par-dessus tout, l'idée que le devoir de chacun est d'augmenter son capital, ceci étant supposé une fin en soi. En fait, ce n'est pas simplement une manière de faire son chemin dans le monde qui est ainsi prêchée, mais une éthique particulière. En violer les règles est non seulement insensé, mais doit être traité comme une sorte d'oubli du devoir. Là réside l'essence de la chose. Ce qui est enseigné ici, ce n'est pas simplement le 'sens des affaires' - de semblables préceptes sont fort répandus, c'est un éthos » (Weber, 1967 : 47). Les ouvrages de Franklin offrent une série de « pratical advice and know-how » qui portent sur de nombreux aspects de la vie (Starker, 1989 : 15). Ils gardent également de l'éthique protestante la promotion de la confiance en soi qui caractérise les élus. Dans un article sur l'origine de la pensée positive qui caractérise selon elle l'attitude propre aux Américains, Held (2002) en relève de nombreuses occurrences chez Franklin. « In both *Poor Richard's Almanac* and Franklin's *Autobiography*, we find not only statements indicative of Franklin's accentuation of the positive but also those indicative of his concomitant antikvetching attitude. Consider these examples: "Hope of gain lessens pain" […]; "Sorrow is good for nothing but sin" […]; "He that's content hath enough; he that complains has too much" […]; "Who is rich? He that rejoices in his portion" ([…]; "Be not disturbed at Trifles, or at Accidents common or unavoidable" […] ».

Franklin n'était pas le seul à investir le créneau d'une description de la vie bonne issue de préceptes religieux. A en croire McGee (2005 : 28-29), il ne serait même pas le plus représentatif de la littérature issue du monde protestant à cette époque[18]. L'approche de Franklin était crypto-managériale, elle invitait à gérer son moi comme on gérerait une entreprise. McGee, attentive aux connotations genrées, note : « The notion of pursuing an individual calling and the belief in a highly individualistic, self-determining model of human action have been central to the firth of the self-made man. This model of human action, which emphasizes the individual's independence or « agency » over the impact of the social milieu, was a profoundly masculine model » (2005 : 38). Cependant, de nombreux autres ouvrages n'étaient pas animés par la froide rationalité utilitariste inspirés des Puritains. Ils ne dessinaient pas le portrait du personnage qu'on qualifierait rétrospectivement de « winner » autofondé. D'autres auteurs étaient en effet bien plus influencés par l'expressivisme qu'avait introduit le méthodisme de Wesley. L'approche instrumentale d'un Franklin a donc toujours voisiné un discours centré sur les émotions, sur le ressenti, sur la grâce que chacun peut expérimenter durant sa vie terrestre. Les ouvrages de John Bunyan, prêcheur anglais

[18] Mc Gee parle d' « erreur d'échantillonnage » dans l'étude classique de Weber : le cas Franklin, s'il était idéal-typique, ne rendait pas totalement compte de ce qui était produit à l'époque

échaudé par l'aridité des thèses calvinistes, sont caractéristiques de ce protestantisme évangélique. Il publie notamment en 1678 *The pilgrim's process*, ouvrage mondialement lu et traduit, dans lequel il propose une allégorie où un jeune homme se décide à rejoindre une cité idéale, mais doit pour cela passer par de nombreuses épreuves. Le titre de son autobiographie *Grace abounding to the chief of sinners* (1666), dans laquelle il raconte ses longues années d'errance et de dépravations avant sa conversion qui lui permit d'accéder à un état de grâce, indique clairement la possibilité qu'a chaque être humain (même le chief of sinners) de connaître la grâce de Dieu sur terre. On verra plus bas comment des caractéristiques de ces ouvrages prônant un travail sur soi expressif se retrouvent dans des productions plus récentes.

Pour en revenir à la « success literature », née de la laïcisation de la Beruf et prônant un travail sur soi bien plus rationnel, les études classiques de Cawelti (*Apostles of the self-made man*, 1965) et de Wyllie (*The self-made man in america*, 1954) voient dans ces ouvrages écrits pour le siècle par des auteurs protestants l'origine du thème de la « wealth through virtue, virtue through wealth », qui deviendra un thème classique du discours de *self-help*. Le terme *self-help* est justement forgé par Samuel Smiles, un anglais qui en 1859 écrivit *Self-help, with illustrations of character, conduct and perseverance*. Cet ouvrage, qui connut un retentissement important aux Etats-Unis (250.000 exemplaires furent vendus jusqu'à l'année de la mort de Smiles, en 1904[19]) puisait dans les valeurs victoriennes de son temps pour soutenir l'idée d'une vie conduite par les valeurs du dur labeur, du courage, de la volonté, et surtout d'une prise en charge de soi responsable, qui n'attendait pas que les solutions tombent du ciel. Smiles se voulait optimiste et progressiste : non seulement puiser dans ses propres ressources était possible pour chaque individu, mais cela améliorerait autant la société que lui-même. L'ouvrage s'ouvre sur ces mots qui annoncent une vision du monde et de l'individu en affinité particulière avec celles des auteurs de success literature :

> *« The spirit of self-help is the root of all genuine growth in the individual; and, exhibited in the lives of many, it constitutes the true source of national vigour and strength. Help from without is often enfeebling in its effects, but help from within invariably invigorates. Whatever is done FOR men or classes, to a certain extent takes away the stimulus and necessity of doing for themselves; and where men are subjected to over-guidance and overgovernment, the inevitable tendency is to render them comparatively helpless »*[20].

Comme chez les Quakers, c'est dans la vie quotidienne que nous devons faire preuve des efforts nécessaires à notre réussite. Dans son chapitre intitulé « application and perseverance », Smiles écrit :

> *« The greatest results in life are usually attained by simple means, and the exercise of ordinary qualities. The common life of every day, with its cares, necessities, and duties, affords ample opportunity for acquiring experience of the best kind; and its most beaten paths provide the true worker with abundant scope for effort and room for self-improvement. The road of human welfare lies along the old highway of steadfast well-doing; and they who are the most persistent, and work in the truest spirit, will usually be the most successful ».*

[19] Voir l'introduction de Sinnema à la réédition récente de l'ouvrage (Sinnema in Smiles, 2002)

[20] L'ensemble du livre est consultable en ligne grâce au projet Gutenberg : http://www.gutenberg.org/ebooks/935 , consulté le 11/10/11

Sinnema (2002) raconte comment, grâce à la publication de cet ouvrage, Smiles devint en quelques temps une célébrité. Tel est également le destin que connut Horatio Alger Jr (1832-1899), qui écrivit près de 120 livres sur le même thème durant sa vie, dont le fameux *Ragged Dick* en 1867 – également un classique de la success literature –, pour en vendre 800.000 jusqu'à sa mort (Starker, 1989).

Cette identification de la vie bonne au succès (principalement dans les affaires) initiée par la laïcisation de la *Beruf*, rendu accessible à travers une conduite de soi au quotidien, a traversé les siècles et semble encore faire recette à l'heure actuelle. Plus proche de nous, *Don't sweat the small stuff... and it's all small stuff* de Richard Carlson (1997) est un exemple parmi tant d'autres d'ouvrages qui regorgent également de stratégies pratiques pour vivre une vie plus efficace, en évitant les conflits et tensions partout où c'est possible[21]. En cela, Carlson se situe dans la lignée des ouvrages tels que ceux de Franklin qui promouvaient une stricte conduite de vie. Parmi la centaine de stratégies proposée dans *Don't sweat…*, on en retrouve de nombreuses identiques à celles promues par Franklin : se lever tôt, ne pas interrompre les gens au milieu de leur phrase, s'imaginer à ses propres funérailles (qu'aimeriez-vous qu'on dise de vous à votre mort ?), se donner des buts clairs et raisonnables dans la vie, etc. Cette poursuite de l'efficacité est également présente dans l'ouvrage de Richard Koch *The 80/20 principle : the secret of achieving more with less*, où l'auteur, également inspiré par la loi new age du « moindre effort » (Deepak Chopra, voir infra) défend l'idée que 80% de notre bonheur provient de 20 % de notre temps, ce qui justifie le fait que nous nous centrions sur ce que nous sommes capables de faire. Stephen Covey, avec *the 7 habits of highly effective people* (ouvrage paru en 1989, traduit en plus de 30 langues) est l'un des ouvrages de DP les plus célèbres de tous les temps. Dans la continuité de la tradition protestante (l'auteur loue Franklin), Covey estime que la clé du succès dans la vie est un soi bien maîtrisé : « Covey believed that outward success was not success at all if it was not the manifestation of inner mastery. Or, in his terminology, 'private victory' must precede 'public victory' » (Butler-Bowdon, 2003 : 96). Covey propose à travers son ouvrage de mener une vie efficace, ce qui suppose de se fixer des buts, de prendre ses responsabilités (plutôt que de blâmer l'environnement), et de mener une vie selon les sept habitudes qu'il développe (être proactif, ordonner nos préférences, penser win/win, commencer avec le but en tête, etc.). L'ouvrage de Covey est typique d'une éthique du travail dur, de la planification et de la promotion de la rationalité. Si le personnage du self-made man se trouve, comme on le verra, mis en question par certains ouvrages actuels de DP, il reste que la success literature, sa valorisation de l'effort, de la vocation et son appel à l'efficacité semblent aujourd'hui représenter un filon inépuisable dans lequel de nombreux auteurs s'engouffrent encore avec réussite, mobilisant le script toujours utilisé qui raconte l'histoire de l'individu parti de rien mais qui, à la force de son poignet, et grâce à une hygiène de vie irréprochable fait, contre toute attente, de lui « quelqu'un »[22].

Pour terminer sur ce point, il faut noter que le domaine des affaires, même s'il est le plus visible, n'est pas le seul dans lequel les ouvrages promeuvent une conduite de vie quotidienne basée sur l'effort et la volonté. Ces ouvrages ont pour la plupart la prétention d'être valables pour tous les aspects de la vie du lecteur. Ils ont ainsi participé à ce qu'une littérature de conseil se développe pour

[21] Butler-Bowdon (2004) recense une cinquantaine d'exemples actuels de cette success literature.

[22] Cette production est principalement d'origine américaine, même si de nombreux titres sortent en Français, principalement dans le domaine de la gestion. Voir par exemple Petit, A. (2005) *Rebondir. Partis de rien, ils ont créé leur entreprise*, Paris, éditions CLD.

chaque sphère de la vie destinée à être gérée plus efficacement. McDonald qualifia dès 1954 ce phénomène de « Howtoïsm », faisant référence aux nombreux titres d'ouvrages qui contenaient cette question du « how to ». Ainsi, plusieurs domaines se virent traiter par des livres qui connurent un succès important : le couple et la vie sexuelle (*Love without fear : how to achieve sex happiness in mariage* , écrit par E. Chessner en 1947 se vendit au total à 3.500.000 exemplaires), l'éducation des enfants (un des plus grands best-sellers de tous les temps fut *The pocket book of baby and child care*, écrit en 1946 par le fameux Dr Spock, qui en vendit 33 millions de copies en 40 ans), ou encore sur l'alimentation. Starker note que la première moitié du 20e siècle vit exploser la littérature portant sur ce dernier sujet (par exemple Lulu Hunt Peters, *Diet and health with key to the calories*, en 1918, et surtout Victor Lindlahr, qui vendit rien qu'en 1940 (l'année de sa parution) 1.500.000 copies de *You are what you eat)*. Fait ô combien révélateur, trois des quatre ouvrages les plus vendus en France durant l'année 2010, toutes catégories confondues) portent sur ce sujet[23]. On reparlera plus bas de l'importance que prit la santé physique comme mentale dans les productions de DP.

4.3. Romantisme et transcendantalisme : l'univers du pensable d'origine philosophique

4.3.1. Le romantisme

Le transcendantalisme est un mouvement philosophique propre aux Etats-Unis, où il a rencontré un important succès dès le 19e siècle en favorisant la perception américaine d'un individu qui doit advenir à lui-même en développant une certaine confiance en soi. Il plonge pourtant ses racines dans le romantisme apparu en Europe comme une réaction à la figure cartésienne du moi, désengagée et rationnelle. Taylor fait remonter à Rousseau ce qu'il nomme le tournant expressiviste de la philosophie dont s'inspire le transcendantalisme: « Rousseau se situe à l'origine d'une grande part de la culture contemporaine, autant des philosophies de l'exploration de soi que des credos qui ont fait de la liberté autodéterminée la clé de la vertu. Il est le point de départ d'une transformation dans la culture moderne qui tend vers une intériorité plus profonde et une autonomie radicale » (Taylor, 1989 : 455). Ce tournant (qui s'incarnera ensuite dans les travaux de Herder, Goethe, Schopenhauer, etc.) désire opérer une rupture avec le fantasme cartésien et lockéen de l'individu en pleine possession de ses moyens, créateur conscient d'expériences qu'il est ensuite capable d'objectiver pour mieux s'étudier. « Cette négation de la transparence de soi sera reprise à nouveau et deviendra essentielle chez les successeurs expressivistes de Rousseau » (Taylor, 1989 : 449). Non seulement chaque individu est doté de profondeurs, mais ces profondeurs sont habitées à leur tour par des entités qu'il ne maîtrise pas spécialement, et qui l'individualisent au regard de tous les autres êtres humains. « La notion d'une voix ou d'une impulsion intérieure, l'idée que nous trouvons la vérité en nous, en particulier dans nos sentiments, tels furent les concepts capitaux qui justifièrent la révolte romantique sous ses diverses formes » (Taylor, 1989 : 462). En fait l'idée fondamentale du moment romantique est de considérer que chaque être humain appartient à un ordre des choses qui nous dépasse (la Nature ou l'Esprit, par exemple). Cet ordre de choses se réalise en chacun de nous d'une manière particulière, ce qui nous donne notre nature profonde, différente de celle de nos semblables. Le tournant expressiviste en appelle par ailleurs à une nouvelle éthique de vie. Il convient en effet que chacun se mette en quête de ce vrai soi avec lequel il faut chercher à entrer en

[23] Dans les trois cas, il s'agit de livres écrits par P. Dunkan, l'inventeur de la méthode éponyme.

résonance. « L'expressivisme fournit la base d'une individuation nouvelle et plus pleine. C'est l'idée, qui se développe à la fin du XVIIIe siècle, que chaque individu est une création originale et que cette originalité détermine la façon dont il doit vivre. Certes, la simple notion de différence individuelle n'est pas nouvelle. Rien de plus évident ou de plus banal. Ce qui est nouveau, c'est que la différence porte en réalité à conséquence quant à la façon dont nous sommes appelés à vivre » (1989 : 470).

Ainsi, la philosophie de la nature de Herder est particulièrement exemplative de cette perspective expressiviste. Herder concevait la nature comme un grand courant de sympathie qui traverse toute chose et se réalise en chacun d'entre nous. Hans Joas (1990) note que Herder est en effet un des premiers auteurs à avoir tenté de saisir le caractère fondamentalement expressif de l'agir humain. C'est sous la plume d'Herder qu'apparaîtront pour la première fois des expressions aujourd'hui galvaudées, telles que « épanouissement individuel » et « réalisation de soi ». Il s'agissait pour Herder de montrer à travers ces termes que chaque homme a la possibilité d'atteindre par ses efforts le but particulier de son évolution. Pour les romantiques, « […] notre volonté a besoin d'être transformée; et la seule façon d'y parvenir consiste à renouer contact avec l'impulsion de la nature en nous. Nous devons nous ouvrir à l'élan intérieur de la nature, comme nous avions, dans la théorie orthodoxe, à nous ouvrir à la grâce divine » (Taylor, 1989 : 464).

Le tournant expressiviste clive doublement le sujet qu'il dote de profondeurs inexplorées : entre ce qu'il sait de lui et ce qu'il ne sait pas de lui d'une part, et entre ce qu'il croit être et ce qu'il est vraiment d'autre part. Mais ce double clivage sera perçu très différemment en Europe continentale et aux Etats-Unis. En Europe, les travaux de Schopenhauer et de son élève Hartmann développeront, à la suite des premiers romantiques, une représentation d'un individu dirigé par des forces qui le dépassent, mais ils n'y verront là rien de très positif : nous avons l'illusion de nous maîtriser, mais nos pensées conscientes ne sont qu'une surface, car nos instincts profonds, alimentés par la volonté de la Vie nous restent définitivement inaccessibles. Nous pensons et croyons pouvoir aimer parce que nous expérimentons un sentiment amoureux, mais en réalité c'est la Vie qui cherche à se reproduire, et l'amour comme la reproduction forment selon le philosophe allemand la tragédie humaine qui ne cesse de se répéter. Nos profondeurs ne nous prédestinent donc aucunement au bonheur. Cette conception influencera la psychologie des profondeurs démasquante que pratiqueront tant Nietzsche que Freud[24] qui verra dans la volonté de la Vie la préfiguration de l'inconscient qu'il « découvrit » (voir infra et Ellenberger : 1971, 235). L'homme se trouve assujetti aux forces qui émanent de l'intérieur de lui-même.

Aux Etats-Unis, la réception de ce clivage est très différente. Le moment expressiviste dont parle Taylor y prit corps dans le transcendantalisme, dont les représentants les plus célèbres furent Emerson et Thoreau.

4.3.2. Le transcendantalisme

R.W. Emerson (1803-1882) est le premier auteur à se qualifier de transcendantaliste. Il choisit cette appellation en référence à la perspective kantienne, "voulant par là souligner que notre *soi* ainsi qu'une classe importante de nos idées existent antérieurement à l'expérience" (Flahault, 2005 : 37). Emerson se rend mondialement célèbre quand il publie *Self-reliance*, en 1842 (*La confiance en soi*). Il

[24] Voir par exemple *Malaise dans la civilisation* (1929).

y reprend et développe l'idée toute romantique que chacun de nous posséderait un moi profond, qui nous particularise, et qu'il nous faut chercher à atteindre pour réaliser notre essence. « Aussi, lorsque Emerson, dans *La confiance en soi*, affirme "Je dois être moi-même", il entend par là que je dois coïncider avec la substance divine qui constitue le noyau de mon être » (Flahault, 2005 : 37-38). Ceci en fait pour McGee le « chief among the advocates of self-culture and self-fulfillment » (2005 : 32). Rien ni personne ne peut nous contraindre à être autre chose que ce que nous sommes, pas même la société envahissante qui risque de nous pousser au conformisme. « 'Insist on yourself ; never imitate. Your own gift you can present every moment with the cumulative force of a whole life's cultivation; but of the adopted talent of another, you have only an extemporaneous, half possession' » (Emerson cité par McGee, 2005: 32). Seul mon moi profond contient l'actualisation particulière de l'ordre supérieur auquel j'appartiens, et son expression est le but dont je ne dois pas dévier. Le deuxième auteur célèbre qui se revendiquera du transcendantalisme est Henry D. Thoreau, qui publie *Walden* en 1854, où il fait le récit d'une retraite de deux ans dans un endroit sauvage où il vit en autarcie, profitant de ces moments pour se livrer à une exploration de lui-même (ce terrain lui a par ailleurs été prêté par son ami Emerson). Thoreau y développe l'idée que l'expérience du soi authentique doit se vivre dans le contact solitaire avec la nature, thème romantique déjà présent chez Rousseau. Cette expérience de soi à travers la nature possède un caractère quasiment mystique : je deviens moi lorsque j'entre en résonance parfaite avec un environnement qui me révèle à moi-même[25].

Pour Taylor, le transcendantalisme est une philosophie «préschopenauerienne», parce que ses tenants, tout en gardant l'idée d'un double clivage de l'individu, auraient par ailleurs escamoté le sentiment du tragique qui devait accompagner la philosophie sur le Vieux Continent (Taylor, 1989 : 620). Le transcendantalisme développe en effet une tout autre appréhension de l'intérieur de l'individu que les Européens, comme un lieu à explorer pour les ressources qu'il offre. Ces ressources octroient à chacun des capacités spéciales qui le démarquent de tout autre être humain. Loin d'être menaçantes comme le seront les pulsions chez Schopenhauer, Nietzsche ou Freud, elles constituent un réservoir d'énergie, de vie, d'originalité, dans lequel l'individu peut puiser pour asseoir son originalité incompressible. Le transcendantalisme développe une *foi* en l'individu inconnue des philosophes européens. Par ailleurs, comme le note Ehrenberg (2010 : 44-46), Emerson et Thoreau associent cette foi en l'individu à une foi en la collectivité. Avec Emerson, chaque individu devient un « royaume souverain », et l'Amérique devient une « Nouvelle Jérusalem ». Cette vision, très caractéristique de l'American Way of life, s'inscrit en réaction aux atavismes européens dont les Américains désirent se débarrasser : l'Amérique, ce sont des nouveaux individus pour un nouveau monde. « The [american] national ideology idealized a new kind of human being – a "New Adam" – who would overcome the problems of European society and create a new and more perfect social order » (Hewitt, 1998 : 32). Enfin, le transcendantalisme porte la croyance que cet idéal de

[25] Comme d'autres auteurs, François Flahaut insiste sur le fait qu'une telle valorisation de l'intériorité n'est nullement sans lien avec l'environnement empreint de protestantisme (tant calviniste que méthodiste) progressivement sécularisé dans lequel elle se développe : « Comme Emerson, Thoreau participe d'un protestantisme si progressiste, si libre de tout dogme que l'on croit avoir affaire à un humaniste laïc. Pourtant, sa démarche est empreinte de la culture protestante de la relation directe avec Dieu bien que sous une forme sécularisée : l'expérience, même si elle conserve un caractère religieux, se vit dans le contact esthétique avec la nature; et plutôt que de foi en Dieu, il s'agit désormais de confiance en soi, d'être authentiquement soi » (Flahault, 2005 : 30).

réalisation de soi est accessible à chacun, puisque tout le monde dispose de sa vérité intérieure unique et irréductible (le nouvel homme d'Emerson n'est pas le surhomme de Nietzsche). Il revient à chacun de chercher à développer ce sentiment de confiance en soi, cette insoumission aux normes, cette incompressible originalité : *personne* n'a besoin des autres pour ce faire. « Emerson's idea of self-reliance was focused mainly on the conviction that each individual possesses the capacity to experience the world afresh, think independently, come to his or her own conclusions about life, and create new things and new ideas." (Hewitt, 1998 : 33). Il n'est pas compliqué de constater que cet appel à vivre sa propre vie, et non celle qu' « on » voudrait nous faire vivre résonne encore à nos oreilles. De nombreux ouvrages à succès portent des titres qui en témoignent. Ils promeuvent la recherche d'un « vrai soi », ce qui – fait intéressant – passe parfois par la pratique d'une *vocation*[26].

Si l'influence d'Emerson et du transcendantalisme sur l'esprit américain comme sur la littérature de développement personnel semble, aux yeux de plusieurs sociologues, incontestable, il faut cependant noter que d'autres auteurs ont tenté de rendre justice au travail de celui qu'ils voudraient voir considérer comme un philosophe de l'expérience, et non pas comme le chantre d'un subjectivisme à tous crins (Laugier, 2008 : 427). Ainsi, S. Cavell a beaucoup oeuvré pour qu'on distingue Emerson de ses versions populaires, ainsi que le note Laugier (2010). Pour Cavell, Emerson est avant tout le philosophe américain qui s'inscrit dans et prolonge la tradition du perfectionnisme moral, en reprenant l'idée d'un développement du moi. Si Cavell assume le caractère fondamentalement démocratique du perfectionnisme moral (puisque le génie intérieur, tel que le concevait Emerson, est universellement distribué (Cavell, 1991 : 211)), il insiste cependant sur le fait qu'il ne faut pas confondre la perspective émersonienne avec les versions populaires auxquelles elle a donné naissance : « Les versions fausses ou dégradées du perfectionnisme semblent être partout de nos jours, depuis des livres à gros tirage portant des titres du style *Pour s'aimer soi-même*, jusqu'à la campagne de publicité pour l'Armée de Terre encourageant à s'engager avec le slogan : 'Réalisez-vous complètement'.» (Cavell, 1991 : 231-232). Si Cavell admet qu'on aurait aujourd'hui du mal à ne pas rattacher de tels messages à de nombreux extraits que l'on peut trouver chez Emerson (notamment dans *Self-reliance*) qui tournent autour de la réalisation de soi – ce dont de nombreux auteurs ne se privent pas –, sa thèse est que, si l'on laisse de côté la question de la distribution universelle ou non du génie, la perspective perfectionniste d'Emerson n'est cependant peut-être pas si éloignée de celle de Nietzsche, qui connut une autre postérité. D'ailleurs, le second a, on l'oublie parfois, été le fervent lecteur du premier. Ce qui rassemble les deux versions du perfectionnisme moral nietzschéen et emersonien, c'est leur rejet, voire leur dégoût de la situation actuelle, « si complet qu'il n'exige pas seulement une réforme mais un appel à une transformation des choses, et avant tout une transformation du moi […] » (Cavell, 1991 : 283). Autrement dit, « ... le perfectionnisme émersonien nous demande d'avoir progressivement honte de nous-mêmes, d'un certaine façon, honte de notre posture actuelle, et […] le Nietzsche émersonien nous demande, pour signifier notre consécration au moi prochain, de nous haïr nous-mêmes, mais comme de manière impersonnelle (peut-être suffirait-il de dire : être las de nous-mêmes) ; et que dans la promesse

[26] Voir par exemple les ouvrages récents de James Hillman (1996)*The soul's code : in search of character and calling*, qui nous invite à retrouver notre *daimon*, ou celui de Martha Beck *Finding your own North star : how to claim the life you were meant to live*, paru en 2001. Dans ce livre au titre évocateur, elle propose de différencier l' « essential self » du « social self », en pointant du doigt le fait que nous soyons souvent gouvernés par le second, alors que celui-ci devrait être au service du premier. Il nous faut donc réapprendre à dire non, à écouter notre corps, etc.

publicitaire de « se réaliser complètement », l'offre est de vous *dire* de quelle manière vous pouvez vous réaliser complètement, de la manière la plus importante, en devenant mercenaire » (Cavell, 1991 : 232). Autrement dit, selon Cavell et ceux qui tentent de réhabiliter la perspective émersonienne comme une philosophie véritable, les lecteurs d'Emerson et de Thoreau n'auraient retenu que l'optimisme démocratique de la *Self-reliance* en oblitérant la profondeur du changement auquel celle-ci nous convie.

Si Cavell a sans doute raison de tenter de rendre justice à la pertinence interne de l'oeuvre d'Emerson sur un plan philosophique, ce qui nous intéresse pratiquement ici est plutôt l'une des conséquences du succès populaire de la philosophie transcendantaliste : « ... Emerson's ideas and terms made a deep impact on the popular imagination. His conception of the Oversoul and his belief that the truly self-reliant individual could be transformed by uniting himself with powerful universal forces were simplified and popularized in the 'New Thought' movement » (Cawelti cité par Starker, 1989 : 21).

4.3.3. La *New thought*

Le mouvement auto-proclamé *New thought* est un mouvement populaire qui s'est directement inspiré des idées d'Emerson, même s'il possède également d'autres influences. Constatant que de nombreux groupes différents pratiquaient des formes quasiment similaires de cette nouvelle pensée, William James, l'un de ses supporters les plus prestigieux propose en 1905 dans *Les variétés de l'expérience religieuse* l'appellation de *Mind-Cure movement* pour qualifier l'ensemble de ces conceptions qui insistent à la fois sur la nature divine de l'homme, sur le pouvoir de notre pensée sur nous-mêmes, et sur l'importance de se mettre au diapason des forces de l'Univers, animé de l'Esprit suprême.

Le fondateur de ce mouvement est le philosophe américain Phineas Quimby (1802-1866), contemporain d'Emerson. Il avait été fasciné, comme beaucoup de ses compatriotes par le magnétisme animal de Franz Mesmer. La théorie mesmérienne supposait qu'il existait un fluide physique qui emplissait l'univers et reliait tous les corps entre eux. Un déséquilibre dans la quantité de fluide à l'intérieur du corps humain occasionnerait une maladie qu'il fallait guérir en provoquant des crises. Cette théorie connut un succès tellement phénoménal que Mesmer se vit contraint de mettre sur pied des séances de traitement collectif par le truchement de la méthode dite du « baquet ». Ce succès sera plus important encore aux Etats-Unis où l'ancêtre de nos psychothérapies modernes occasionna une vague de spiritisme sans précédent (Ellenberger (1971) parle d' « épidémie » de mesmérisme). Starker (1989 : 27) note que la théorie de Quimby n'était pas extrêmement complexe. Selon Quimby, la maladie que connaît l'individu est une invention de l'homme, autrement dit, une « erreur de l'esprit ». Pensant, tout comme Mesmer avant lui, avoir découvert une panacée, Quimby a lutté pour la reconnaissance du pouvoir de la pensée, et de la nécessité de l'éduquer. « Having decided that disease was an error, a nonentity, Quimby conducted his practice by talking with patients and attempting to reverse their erroneous thinking » (Starker, 1989 : 28). Cette théorie se révéla cependant novatrice pour une époque où les « troubles mentaux » étaient encore fortement liés soit à des questions religieuses, soit à des désordres neurologiques (tradition somatique, cf. infra).

Les dernières décennies du 19e siècle et le début du siècle suivant virent la publication d'une pléthore d'ouvrages se revendiquant du mouvement. Comme le note Eva Moskowitz, la popularité de la *New thought* tient beaucoup au fait que ce mouvement participe d'une culture du mot écrit (2001 : 19). Warren Evans (1817-1889), fervent partisan de Quimby qui l'avait guéri d'affections nerveuses, se fit à son tour le promoteur de la guérison par les pensées et la philosophie dans son ouvrage *The mental Cure*, publié en 1869 et sous-titré *Illustrating the influence of the mind on the body, both in health and disease and the psychological method of treatment*. Dans cet ouvrage, qui fut un succès immédiat et durable, Evans est l'un des premiers à promouvoir la lecture de livres pour guérir de ses maladies (le terme de bibliothérapie sera inventé plus tard, en 1916 par Samuel Crothers). Parmi les nombreux autres disciples de Quimby, il en est une qui connut un destin particulier. Il s'agit de Mary Baker Eddy. Soignée par Quimby, elle fut également convaincue de la pertinence de ce nouveau type de thérapie, et se mit à travailler durant plus de 10 ans sur un ouvrage qui fit grand bruit : *Science and health* (1885), qui fut réédité environ 500 fois tellement son succès fut important (Starker, 1989 : 29). Elle fonda ainsi un mouvement très populaire, connu sous le nom de « Christian Science », encore en activité à l'heure actuelle.

A côté de cette tradition thérapeutique, de nombreux autres livres à consonance mystique se revendiquent également du mouvement qui ne cesse de prendre de l'ampleur en insistant sur la connexion entre nos profondeurs et les forces de l'univers. Parmi ceux-ci, les plus célèbres sont peut-être ceux de R.W.Trine, qui publia en 1897 *In tune with the Infinite, or, Fulness of Peace, Power and plenty*. Rejoignant l'idée de Quimby d'un pouvoir de l'esprit et de l'importance des représentations, Trine insista sur le « mind power », signifiant par là qu'il nous fallait croire très fort à ce que l'on voulait, pour que le « Supreme Mind » nous le rende disponible. A la même époque, Orison Sweet Marden, également inspiré par la *New thought*, publia en 1894 *Pushing to the front*, qui fut réédité plus de 250 fois jusqu'en 1925. L'éditeur Elizabeth Towne publia dans les premières années du 20e siècle de nombreux succès comme *Prosperity through thought force* de Bruce McLelland ou *Practical methods for self-development.*

Toutes ces publications encouragent une fascination sans précédent du public pour le subconscient et ses phénomènes qui joua un grand rôle dans la réception des idées freudiennes. Dans la lignée du transcendantalisme, la vision de cette entité qui nous habite était inconditionnellement positive, exprimant notre nature divine et reliée aux énergies créatrices de l'Univers. Le soi subliminal, notre source instinctuelle (Hale, 1995 : 277) est, dans sa version américaine, fondamentalement bon : « Il est 'plus pur que notre esprit conscient et plus sensible à l'existence du Bien et du Mal'. Ses racines plongent dans l'infini. Il est le frère du Grand Esprit universel. Ses voies sont mystérieuses mais c'est lui qui soigne. Il n'oublie rien, jamais. Il résout nos problèmes et met à notre disposition des ressources inimaginables». A l'opposé, le social, l'environnement se voyait affublé d'un rôle négatif, créateur de conformisme, de maladies et de mal-être. Deux grands courants populaires du XXe siècle ont beaucoup emprunté à la *New thought* : d'une part la « positive thinking » qui reprit l'idée d'un pouvoir de l'esprit, et dont l'impact sera renforcé par la popularisation des travaux issus de la psychologie cognitive, et d'autre part le New Age qui insiste sur l'importance d'une connexion avec des entités qui nous dépassent.

4.3.4. La pensée positive

La production littéraire se revendiquant de la *New thought* qui insistait souvent de manière mystique sur l'importance de nos ressources intérieures, loin de s'opposer à la littérature sur le succès issue du protestantisme professant une conduite de vie ordonnée et efficace, vint en fait la renforcer. La seconde insistait sur l'importance de la volonté exercée au quotidien, la première magnifiait le pouvoir de la pensée. Beaucoup virent aux Etats-Unis des ponts possibles entre les approches, le moins important n'étant pas que la richesse pouvait s'obtenir par un travail de la pensée. Fait piquant, c'est aux moments où le contexte économique fut le plus morose dans les années 20 et 30 que cette association se marqua le plus clairement. Emmet Fox, un pasteur de la Healing Christ Church à New York, écrivit plusieurs ouvrages qui fournirent un guide moral à de nombreuses personnes durant les années sombres de la Grande Dépression (Starker, 1989 : 50). Fox vendit 600.000 copies du *Sermon on the Mount* (1934) et environ 250.000 copies de *Power through constructive thinking* (1932). Les travaux de Fox exemplifient le mélange de *New thought* et d'approche pragmatique que pratiquent de nombreux ouvrages de DP. Starker note : « He (...) spoke of the need for 'scientific' prayer, making religion seem much more contemporary. At the same time, he advocated a 'businesslike' approach to prayer, employing a definite time and procedure each day, and proceeding in an orderly way toward defined spiritual goals » (Starker, 1989 : 51). Le culte du business mâtiné de recherche du vrai soi de cette période s'incarna dans les ouvrages de Charles Fillmore (*Prosperity*, 1936), de Napoleon Hill (deux auteurs fort influencés par la *New Thought*, le dernier ayant écrit *Think and grow rich* en 1937, où il fait se conjoindre un discours sur l' « intelligence infinie » avec les préoccupations prosaïques de celui qui cherche la richesse) et surtout de Dale Carnegie. *How to win friends and influence* un des premiers livres de poche, publié en 1937, se vendit en un an à 729 000 exemplaires, pour totaliser 40 ans plus tard 6.500.000 copies. Il gardera de la *New Thought* un optimisme exacerbé, tout en proposant des listes de principes de comportements qui permettent de mieux gérer son réseau social.

Mais les affinités entre la richesse par la volonté et le pouvoir par la pensée ne s'exprimèrent nulle part mieux que dans les travaux de Norman Vincent Peale, prêtre qui fut influencé par les travaux de James et d'Emerson et devint le promoteur de la « positive thinking ». Il publia *The art of living* en 1938, *You can win* en 1939, ainsi que d'autres ouvrages, mais c'est surtout *The power of the positive thinking* (1952) qui fit de lui un homme célèbre. Le succès fut incroyable. « Apparently, Peale had discovered something that the American people very much wanted » (Starker, 1989 : 105). Peale utilisait le langage de l'intériorité, de l'énergie, du flux pratiqué par la *New Thought* pour souligner l'importance de l'attitude mentale dans la manière dont nous nous comportons. A travers l'idée du complexe d'infériorité comme pensée nocive, Peale insistait sur le rôle de chacun dans la production de situations d'échec. « Describing unhappiness as largely self-manufactured, Peale offered suggestions for developing a happiness by practicing happy thinking » (Starker, 1989 : 106). Selon lui, nos peurs, nos difficultés et nos malheurs provenaient du fait que nous ne croyions qu'à notre propre existence. Il nous manque la transcendance qui nous est pourtant indispensable. Dès lors, Peale invite ses lecteurs à se tourner vers quelque chose de plus grand qu'eux, rappelant l' « attunement with the infinite » de Trine. Le meilleurs moyen d'obtenir ce que l'on désirait, selon le prêtre, était non pas de demander à cet infini qu'il réalise pour nous des choses, ni de craindre le pire, mais bien plutôt de se placer dans une posture d'accueil et de remerciements, tout en visualisant les bienfaits de ce que nous désirons obtenir. D'où sa célèbre formule : « Prayerize, picturize, actualize » : la

pensée positive est par elle-même le moyen le plus sûr d'obtenir ce que nous désirons. Malgré ce langage, l'approche de Peale ne comportait pas moins une dimension pratique centrée sur une vie bien ordonnée. En effet, l'ouvrage regorgeait de clés, de formules, de « how-to » à appliquer dans de nombreuses situations (les 12 règles, les 10 étapes,...), et vise comme bien d'autres le succès intra-mondain. Cette « invention » de la pensée positive fit énormément d'émules dans le monde de la psychologie (cf. infra).

Le courant de la « positive thinking » est à l'origine d'une longue tradition de travail sur les pensées et les représentations, dont le succès ne s'atténue toujours pas. Plus proche de nous, Susan Jeffers publie en 1987 *Feel the fear and do it anyway*, où elle invite ses lecteurs à considérer que la peur n'est pas un problème psychologique, mais bien lié à notre éducation. Nous pouvons donc la maîtriser en apprenant à parler positif, à percevoir ce que chaque situation nous apporte. Mais l'auteur qui a probablement eu le plus de succès en insistant sur le pouvoir de nos pensées est Wayne Dyer. Ses premiers ouvrages, *Your erroneous zones* (1976), dont on estime que 35 millions de copies se sont vendues (l'ouvrage est resté 10 ans dans la liste des bestsellers du New York Times), et *Pulling your own strings* (1978) qui compte de multiples techniques pour devenir assertifs, proposent l'idée qu'à chaque moment de notre vie, nous choisissons d'être ce que nous sommes, mais que la plupart de nos pensées prennent place dans des « zones erronées », telles que le souci, l'ennui, le défaitisme, etc (encore un avatar du pouvoir de l'esprit). Plus tard, dans ses travaux ultérieurs, (particulièrement dans *Real magic : creating miracle in everyday life*, 1992 et *Your sacred self*, 1994), que Dyer, empruntant tant au New Age (pour sa conception d'un cosmos ordonné tendant vers un mieux, cf infra) qu'à la psychologie cognitive (pour l'importance qu'il accorde à la manière dont nous nous représentons le monde – par exemple, la prospérité n'est pas un fait mais un état d'esprit), défendra l'idée que lorsque nous nous alignons sur notre « higher self », des événements incroyables apparaissent. Cependant, il nous faut pour cela devenir conscient de notre but unique dans la vie (Butler-Bowdon, 2004 : 122), notre vocation individuelle qui nous différencie de tout autre individu. Ne pas la suivre, c'est se perdre.

Le pouvoir de l'esprit devint un des alliés les plus précieux de l'individu dans sa recherche de prospérité et de bien-être à travers l'exploration de son vrai soi, tandis que la société est rendue responsable des erreurs de notre pensée comme de nos fausses personnalités. « From its earliest iterations and continuing today, positive thinking promotes the idea that unhappiness and disease are social fabrications and that society, in turn, infects individuals with misconceptions about reality » (Woodstock, 2007 : 170). C'est une idée à laquelle le New Age donnera une dimension mystique, tandis que les découvertes de la psychologie cognitive seront mobilisées pour asseoir sa base scientifique.

4.3.5. La psychologie cognitive

La psychologie cognitive, née dans les années 50 revendique pour programme d'explorer la « boîte noire » refermée par le behaviorisme. Autrement, dit, elle cherche à comprendre ce qui se passe entre le moment où un sujet reçoit une stimulation de l'environnement et le moment où il produit un comportement. L'idée de base est que les représentations qui se trouvent « à l'intérieur » de l'individu jouent un rôle extrêmement important dans la production des comportements. Aaron Beck et Albert Ellis, tous deux formés à la psychanalyse, tirent parti de ces intuitions pour construire un

« nouveau » type de thérapie : la thérapie cognitive pour Beck, et la thérapie rationnelle-émotive pour Ellis, qui publia en 1975 *A guide to rational living* (ces deux thérapies sont aujourd'hui confondues dans la thérapie cognitivo-comportementale). Les deux auteurs se basent sur un principe : pour changer un comportement, il faut modifier les représentations dont il dépend. Cette importance nouvelle accordée par la science au mental, aux représentations (mais dont on a vu qu'elle possédait bien des antécédents dans les psychologies populaires), viendra renforcer l'idée tirée de la positive thinking qu'il est possible d'obtenir des changements dans la réalité en pensant mieux. La perspective de la psychologie cognitive sera rapidement popularisée, et cela se traduisit dans les titres des ouvrages de DP qui s'en inspirent, et font référence aux « découvertes » de Beck et Ellis. C'est typiquement le cas du livre de David Burns intitulé *Feeling good : the new mood therapy*, paru en 1980. A l'instar de Beck, Burns considère que la dépression provient de pensées erronées qu'il faut modifier[27]. Deux autres courants connurent un succès particulier : la « Psychocybernétique », et la « Programmation Neuro-Linguistique ».

Psycho-Cybernetics de Maxwell Maltz, paru en 1960, toucha très rapidement le grand public. Il se vendit à 4 millions d'exemplaires en 20 ans (25 millions de copies traduction comprise, selon Butler-Bowdon, 2003). Maltz délivre avec l'appui de la cybernétique et de la neurologie un message simple qui rappelle celui de Peale : l'image de soi, l'estime de soi est la clé de notre être au monde. « Change the self-image and you change personality and human behavior » (Starker, 1989 : 114). Une récente réédition de l'ouvrage (2002) à laquelle sont adjointes des reproductions de courriers de clients satisfaits s'ouvre par ces mots : "If you aren't achieving everything you want in life, it is probably because your goals are being ineffectively communicated to, or rejected by your self-image, and your servo-mechanism is underutilized and uninspired". (Malz, 2002 : III). Comme les tenants de la *New Thought*, Maltz pensait l'homme habité par une force vitale qu'il fallait libérer : « Man is by nature a goal-striving being. And because man is 'built that way' he is not happy unless he is functioning as he was made to function – as a goal-striver. Thus true success and true happiness not only go together but each enhances the other." (Maltz cité par Butler-Bowdon, 2003 : 198). Il en tirait la conclusion que si notre vie prenait un mauvais chemin, nous devions en chercher la cause dans l'image de nous-mêmes que nous nourrissions. Tirant parti de l'incapacité du cerveau à distinguer une expérience réelle d'une expérience vécue en imagination, la psychocybernétique suggére que nous remplacions les images sombres par des visions plus joyeuses.

La programmation neuro-linguistique (PNL) est un courant également inspiré de la psychologie cognitive, qui prend son envol dans les années 70, avec les travaux de John Grinder et Richard Bandler, eux-mêmes influencés, outre par les travaux de la cybernétique, par la Gestalt de F. Perls (une thérapie post-freudienne, cf infra), et la pratique de l'hypnose remise au goût du jour par Milton Erickson (1901-1980)[28]. La PNL, dont le succès ne se dément toujours pas à l'heure actuelle, propose une modélisation pragmatique de l'esprit humain et de ses compétences, en insistant sur la base neurologique (le système nerveux) et la puissance des représentations mentales. Le but de cette « science » est de permettre que des changements extrêmement rapides puissent se mettre en place, notamment par le truchement de l'imitation des comportements d'autres personnes

[27] Cet ouvrage, qui connut un succès important, a été noté comme « strongly recommended » dans *The authoritative guide to self-help books* (1994 : 161), et suivi, dix ans plus tard de *The feeling good handbook* (1989).

[28] Sur la biographie d'Erickson et sa théorie de l'hypnose, voir Melchior (1998 : 36 sq.)

(puisqu'on y suppose que ce qu'une personne peut faire, tout le monde peut apprendre à le faire). « Thanks to the advances in cognitive science and the development of NLP methods, personal change is no longer a mystery – it can be fast, reliable, even fun. » (Butler-Bowdon, 2003 : 15). Le principe fondamental de la PNL est, selon la formule consacrée, que « la carte n'est pas le territoire ». Autrement dit, le langage est notre modèle du monde, notre accès à celui-ci, et les individus agissent non pas en fonction de leur environnement, mais en fonction leur représentation mentale du monde. Ces agencements mentaux du monde sont nos programmes neuro-linguistiques, dont découlent nos comportements. La PNL propose une action sur ces schémas, ces patterns, sur la manière dont nous pensons. Par exemple, la PNL nous apprend que notre cerveau ne sait pas intégrer les informations négatives. D'où la nécessité de nous centrer non pas sur les échecs que nous craignons, mais bien sur les réussites que nous escomptons, ce qui ne manquera pas de participer à les faire advenir. De même, la PNL invite à associer (« ancrer ») des stimuli et des états internes (une émotion quelconque), afin de pouvoir *produire* cette émotion à partir desdits stimuli. Parmi les ouvrages plus récents qui portent sur le sujet, voir par exemple *NLP : The new technology of achievement* de Steve Andreas et Charles Faulkner, publié en 1994. De nombreuses autres techniques se sont inspirées de ce travail sur les représentations. Parmi les plus célèbres, on peut mentionner la visualisation créative (voir à ce sujet *Creative visualization* de Shakti Gawain (1978)), et surtout la méthode Silva (voir José Silva et Joseph Miele, *The Silva mind control method*, 1977), deux techniques qui cherchent à placer l'individu dans sa « zone alpha », état de conscience où il est dans une parfaite connexion avec ses capacités.

Très souvent, les approches inspirées de la psychologie cognitive manifestent une confiance inébranlable en l'efficacité de ce travail sur les représentations, présenté comme une nouvelle technologie utilisable dans tous les domaines de la vie. Ainsi, l'ouvrage de Andreas et Faulkner s'ouvre par ses lignes : « This book will change your life. We know. What you're about to read has already changed ours. ». La Méthode Silva promet, à travers l'exercice du *Mind Control* des changements radicaux dans la vie de chacun : « L'aventure que vous allez vivre (en lisant ce livre) sera sans doute l'une des plus boulversantes de votre vie. Au fur et à mesure de vos progrès dans cette étude, vous allez porter, tant sur le monde que sur vous-même, un regard nouveau ». (Silva et Miele, 1986 : 11). Ces changements peuvent aussi bien concerner l'assertivité que l'amélioration de la vue ou que l'avancement dans la carrière professionnelle. Par ailleurs, ce travail de reprogrammation et d'exercice des pensées n'est souvent pas présenté comme un apprentissage artificiel, mais bien plutôt comme la redécouverte d'un vrai soi porteur de capacités occultées, avec lequel on avait perdu contact. La Méthode Silva promet à chacun de se retrouver lui-même en même temps qu'il entre en contact avec l' « intelligence suprême » (1986 , 128 sq), et Maltz écrit : « The discovery of the real self can rescue a crumbling marriage, recreate a faltering career, transform victims of 'personal failures'. On another plane, discovering your real self means the difference between freedom and the compulsion of conformity » (2002 : 1). De telles assertions sont encouragées par le développement de la recherche en thérapie cognitive, parce que celle-ci fera de la lecture d'ouvrages de *self-help* un outil thérapeutique aussi légitime qu'un autre parce qu'aussi efficace. Selon certains auteurs du champ bien enthousiastes[29], les praticiens psy aux US sont

[29] Voir Norcross et al., 2000, voir aussi Marx et al., 1992, ainsi que Pantalon et al., 1995 qui détaillent tous les bienfaits « scientifiquement » prouvés de la lecture de livres de DP, tout en insistant bien sûr sur le fait qu'elle ne remplacera jamais entièrement une thérapie cognitivo-comportementale bien menée.

aujourd'hui 85% à recommander à leurs patients la lecture d'ouvrages de DP, pour des questions aussi variées que la guérison émotionnelle des enfants (Emotional Healing, cf Heath et al., 2005) et la dépression chez les personnes âgées (Floyd, 2003).

Dans la deuxième moitié du 20e siècle, deux inflexions marquent profondément cette littérature. D'abord, la revendication d'une assise scientifique prend de plus en plus de place et les travaux de psychologie expérimentale ou d'éthologie sont de plus en plus souvent conviés pour asseoir la validité du propos. Ensuite, à côté des livres qui invitent à un travail sur les représentations et le cognitif, on trouve de plus en plus d'ouvrages qui invitent au même type de travail sur les émotions. De ce nouveau champ du travail sur soi sont notamment sortis le célèbre QE (quotient émotionnel), popularisé par l'ouvrage de D. Goleman *Emotional intelligence : why it can matter more than IQ* (1995), ainsi que la distinction cerveau gauche (rationnel) - cerveau droit (intuitif) mobilisée par tant d'ouvrages de DP. La recherche sur l'intelligence émotionnelle se targue de disposer d'une assise scientifique importante, notamment dans la recherche neurologique (de nombreux auteurs citent par exemple les travaux de Damasio sur l'importance des compétences émotionnelles) qui nous montre combien notre cerveau est malléable (c'est ce qu'on appelle la plasticité du cerveau). Dans l'ouvrage précité, Goleman propose un travail sur les émotions comme d'autres le faisaient sur les représentations : l'émotion devient une compétence qu'il est possible d'exercer. Il écrit : « Emotional life is a domain that, as surely as math or reading, can be handled with greater or lesser skill, and requires its unique set of competencies. And how adept a person is at those is crucial to understanding why one person thrives in life while another, of equal intellect, dead-ends : emotional aptitude is a meta-ability, determining how well we can use whatever other skills we have, including raw intellect » (Goleman cité par Butler-Bowdon, 2003 : 154).

4.3.6. Le *New Age*

Lorsque l'on pense au *New Age*, on a facilement tendance à évoquer les reprises occidentales de philosophies ou pratiques orientales. S'il est vrai que ce mouvement, né dans les années 70, s'illustre par de nombreux emprunts à des pensées actuelles ou ancestrales venant (prétendument) de ces pays, beaucoup de ses figures de proue revendiquent également l'héritage de la *New Thought*, qui avait d'ailleurs elle-même poursuivi une tradition d'emprunts aux philosophies et spiritualités orientales initiée par Emerson et poursuivie par James[30].

Le *New Age* est un mouvement protéiforme, composé de plusieurs courants hétéroclites, que F. Champion rassemble dans une « nébuleuse mystico-spirituelle » (2004). Selon Garnoussi (2007), ce mouvement a témoigné de la redistribution de la donne religieuse qui a vu le jour durant cette décennie. « Il désigne une religiosité de type millénariste, très fortement en rupture avec la religion classique, qui repose sur la préparation active d'un monde nouveau via la transformation intérieure des adeptes. » (Garnoussi, 2007 : 26). Le mouvement a été consacré par la publication de *L'ère du verseau*, le best-seller de Marylin Ferguson en 1980, qui prévoyait l'avènement d'une ère nouvelle pour l'humanité, annonçant notamment la naissance d'enfants « indigo », porteurs de cette nouvelle conscience transformatrice. Comme certains épigones de la *New Thought* qui insistaient sur

[30] Hanegraff, dans son étude classique (1996), note que le New Age empruntera également beaucoup à la psychologie jungienne et particulièrement à l'idée d'un individu doté de profondeurs.

l'importance d'une connexion de l'être humain avec les forces supérieures qui traversent l'univers, le *New Age* propose un réenchantement du monde, qu'il conçoit comme une réaction au matérialisme rampant, et à un individualisme jugé excessif (ce qui n'empêchera pas de nombreux ouvrages de DP de concilier les thématiques de ce mouvement et le culte du business hérité de la success literature). La composante spirituelle – voire ésotérique – est donc extrêmement importante dans ce mouvement caractérisé par l'espérance d'une ère nouvelle.

La cosmologie du *New Age* imagine un univers où un flux arrange toutes les choses pour le mieux. Son approche holistique vise à abolir toutes les distinctions, souvent imposées par la société, qui brident notre vie (entre soi et les autres, entre la pensée et la matière, entre la réalité et l'imagination, entre le corps et l'esprit, etc.). Comme c'était déjà le cas dans la philosophie transcendantaliste, les tenants du *New Age* pensent également qu'il n'est pas opportun de séparer développement personnel et développement social. Au contraire, ils défendent l'idée pétrie d'utilitarisme qu'en étant soi-même heureux, on contribue à la circulation de ce flux, et donc au bien commun. Mc Gee (2005 : 71) note : « This is a mystical world without need of morality or ethics: since self and other are indistinguishable, self-interest and other's interests are identical ». Le *New Age* développe une théorie de l'abondance sans frontières (qui justifie par ailleurs le respect de la loi du « moindre effort »), où tout nous est offert par un univers devenu essentiellement liquide, animé par ce flux. «The langage of New Age literature renders this liquefaction as not only harmless but also beneficient. » (Mc Gee, 2005 : 73). C'est en partant à la recherche de notre « higher self », dans notre intériorité que nous pouvons espérer nous brancher sur ce flux.

De nombreuses figures, parmi lesquelles des auteurs d'ouvrages de développement personnel se sont revendiquées de ce courant. L'un des plus célèbres, ou en tous cas des plus « successfull » est Scott Peck, qui popularisa l'idée d'un soi en chemin à travers son best-seller *The Road less traveled. A new psychology of Love, traditional value and spiritual growth*, paru en 1978, et resté plus de 10 ans sur la liste des bestsellers du New York Times. La route la moins fréquentée est, chez Peck, celle de la spiritualité. Peck pose l'idée que les capacités des êtres humains se trouvent bridées par un individualisme matérialiste exacerbé, auquel nous conduit la vie en société. Or, au fond d'eux-mêmes, les hommes sont en fait à la recherche d'intégrité et de connexion avec quelque chose de plus grand qu'eux. C'est la voie que leur offre le livre. Cette route la moins fréquentée doit nous mener vers la grâce, l'état où Dieu et l'homme se rejoignent, et où la frontière entre notre moi conscient et inconscient s'efface (Stanrock *et al.*, 1994 : 300). Plus proche de nous, l'ouvrage de Paulo Coelho *The Alchemist*, paru en 1993 mais plusieurs fois réédité (il aurait vendu plus de 20 millions de copies, selon Butler-Bowdon, 2003 : 95) se revendique ouvertement de la pensée *New Age*. Ce livre a la particularité d'appartenir au genre fictionnel, racontant l'histoire d'un berger qui parcourt le monde à la recherche de son accomplissement personnel. Le message de Coelho est que l'univers et l'énergie qui le traverse conspirent sans que nous le sachions à la réalisation de nos rêves (cf. le *Mektoub*, « c'était écrit »). Renouant avec les premières intuitions de la *New Thought*, Coelho et le *New Age* considèrent que l'univers est ordonné, qu'il est en marche vers le bien, et que chacun de nous est flanqué d'une destinée qui prend sa place dans l'ordre des choses. Deepak Chopra (*The 7 spiritual laws of success*, 1994) fait également partie de ce mouvement, qui affiche son côté spirituel en contrepoint du triste monde individualiste. Chopra développe une conception de l'univers régi par sept lois (la loi de la pure potentialité, la loi du moindre effort, la loi du détachement,...), dont il écrit que « when we understand these laws and apply them in our lives, anything we want can be created,

because the same laws that nature uses to create a forest, or a galaxy, or a star, or a human body can also bring about the fulfillment of our deepest desires » (Chopra in Butler-Bowdon, 2003 : 86). Cet ouvrage, qui a connu un succès impressionnant, est un bon exemple de la connivence qui a pu se créer entre une approche très spiritualiste et un but très « businesslike », même si Chopra prétend offrir la prospérité dans tous les domaines de la vie, et pas seulement dans les affaires. On ne peut pas ne pas mentionner *The Celestine prophecy*. *An adventure*, écrit en 1993 par James Redfield, qui resta durant quelques années l'un des ouvrages les plus vendus. Tout comme *L'alchimiste*, *La prophétie des Andes* est écrit sous la forme fictionnelle et raconte l'histoire d'un aventurier qui découvre un manuscrit contenant la prophétie selon laquelle à la fin du 20e siècle, un réveil spirituel attend l'humanité. Comme on l'a dit, ces auteurs n'hésitent pas à faire appel aux sagesses non occidentales pour asseoir la validité de leurs propos. L'ouvrage à succès d'Eckhart Tolle *The power of now,* publié en 1999 propose également une synthèse entre des traditions orientales (Bouddhisme, Taoïsme,...) et la religion chrétienne pour offrir une série de conseils portant sur la vie quotidienne, en nous invitant à vivre intensément dans le présent, notamment en tentant de maîtriser les pensées automatiques de notre esprit. Publié deux ans plus tôt, également *The four agreements : a toltec wisdom book*, par Miguel Ruiz, également un succès très important qui, en se basant sur la sagesse chamanique, nous invite à prendre conscience des accords que nous passons avec nous-mêmes, pour nous aider à construire notre propre histoire de vie. On pense également à tous les ouvrages écrits par des auteurs sensibilisés au bouddhisme (cf. *The art of happiness : a handbook for living* (1998), écrit conjointement par le Dalaï-Lama et Howard Cutler, un psychiatre américain)

Avec la Psychologie Humaniste (cf. infra), le *New Age* a également joué un grand rôle dans la propagation des thérapies post-psychanalytiques (notamment inspirées par Reich) dont la plupart ont été expérimentées à l'institut Esalen (fondé en 1961 près de San Francisco par Michael MacMurphy et Dick Price, inspirés du mouvement hippie, de psychologies et de philosophies orientales) : Cri Primal, Rolfing, Rebirth, bioénergie, mais aussi le channeling, etc. (Voir Friedmann et Lambert, 1982 pour un premier portrait en langue française de ces « nouvelles thérapies psy » et Hanegraaf, 1996). Ces nouvelles thérapies avaient en commun le fait d'intégrer une dimension corporelle importante dans la thérapie. De cette effervescence, naîtra le fameux « Mouvement du potentiel humain » dont l'idéologie, qui n'a déjà plus rien de neuf, « fait intervenir la croyance en un potentiel humain inexploré, capable de contrôler les états psychologiques et émotionnels intérieurs, ce qui sous-entend que l'être humain chercherait à ne faire qu'un avec lui-même, avec les autres et avec le cosmos » (Stone, 1982 : 108).

4.4. La psychanalyse aux Etats-Unis : l'univers du pensable thérapeutique

Les conférences que donna Freud en 1909 à Clark University, située à Worcester près de Boston à l'occasion de la remise de sa toute première distinction universitaire constituent un moment clé de l'histoire des idées. C'est ce que pense par exemple E. Illouz, qui fait de Freud un « cultural innovator » (2008). En effet, elles marquent le début d'une expansion sans précédent de la psychanalyse, dont la pratique était jusqu'alors relativement confidentielle, même en Europe. Mais ces conférences provoquèrent aussi la rencontre de deux univers de pensées très différents, ce qui ne manqua pas de causer de multiples mécompréhensions, ainsi que des réappropriations plus ou moins fidèles, qui participèrent paradoxalement au succès important de cette nouvelle doctrine aux

Etats-Unis. Nathan Hale a écrit deux livres qui rendent magnifiquement compte de la réception des idées de Freud en Amérique[31], en insistant sur la nécessité de comprendre le contexte de cette réception pour saisir le destin unique et finalement peu prévisible de la psychanalyse sur le Nouveau Continent.

4.4.1. Amérique et Europe : deux arrière-fonds irrémédiablement différents

Les Etats-Unis ont connu une fascination pour la causalité psychique avec un temps de retard sur l'Europe, dont l'histoire nous est plus familière. Comme le montre Ellenberger (1971), c'est effectivement en Europe que prennent place les débats théoriques et les découvertes liées à la possibilité d'un traitement non plus physiologique, mais psychologique de toute une série d'affections (alors qu'aux Etats-Unis, il s'agit principalement d'un mouvement populaire déconsidéré jusque très tard par les cercles universitaires empreints d'une tradition neurologique). James Braid (1795-1860), un médecin écossais qui s'était intéressé à la théorie fluidique de Mesmer et avait assisté à des séances de magnétisme animal en France dans les années 1840, donne ses lettres de noblesse à la pratique de l'hypnose. Cette méthode connut le succès avec la fondation de l'école de Nancy par Liébault (1823-1904), qui est un des premiers à montrer que l'induction purement verbale est suffisante pour susciter une transe. Parallèlement, à La Salpêtrière, le neurologue Jean-Martin Charcot (1825-1893), héritier de Pinel et Esquirol[32], invente l'idée d'une paralysie hystérique, c'est-à-dire d'une paralysie qui ne correspond à aucune lésion dans l'appareil cérébral. A Nancy, Hyppolite Bernheim (1840-1919) reprend et radicalise les idées de Liébault, en faisant un usage intensif de la suggestion, puis de la persuasion (en tentant de reproduire les effets de l'hypnose à l'état de veille chez le patient)[33]. En Suisse, les « psychiker » comme Forel et Bleuler (l'inventeur du terme « schizophrénie » et le premier maître de Jung) gagnent également du terrain contre les somaticiens.

Aux Etats-Unis, la tradition somatique reste bien ancrée dans les cénacles académiques jusque dans la deuxième moitié du 19e siècle. L'une des figures de proue de ce mouvement est Georges Beard, un neurologue connu pour avoir développé à la fin des années 1860 la fameuse idée de neurasthénie. Il publie en 1881 un ouvrage important qui connut un succès phénoménal, *American Nervousness*. Si la

[31] Il s'agit de *Freud et les américains. L'implantation de la psychanalyse aux Etats-Unis (1876-1917)*, (Hale, 1995a, éd.orig, 1971), ainsi que de *The rise and crisis of psychoanalysis in the United States. Freud and the Americains, 1917-1985*, (Hale,1995b, non encore traduit). Il a également rassemblé et publié la correspondance de Putnam avec Freud et d'autres dans *L'introduction de la psychanalyse aux Etats-unis. Autour de James Jackson Putnam*, (1978), qu'il introduit par un long texte.

[32] Critiquant tant *l'Histoire de la folie à l'âge classique* de Foucault que les prétentions de certains psychanalystes à faire de Freud l'unique découvreur de l'inconscient, *Gauchet* et Swain (1980) considèrent ces deux aliénistes comme les véritables fondateurs d'une nouvelle pratique de l'esprit humain, faisant du « fou » un personnage sur lequel il restait malgré tout possible de travailler. Cette opération de « réduction de l'altérité » (Gauchet, 1994 : XXXIV) promeut l'idée qu'il existe en chacun de nous une part de raison et une part de déraison que nous ne maîtrisons pas spécialement. Gauchet prolongera ce travail d'investigation sur le « profil du croyable » qui nous est familier en matière d'explication psychologique dans *L'inconscient cérébral* (1992), où il étudie l'impact des découvertes scientifiques par des physiologistes au 19e siècle sur les aspects du fonctionnement de notre cerveau dont nous n'avons pas conscience. Ces découvertes sur le clivage irrémédiable de l'individu influencèrent beaucoup Nietzsche, et fournirent l'arrière-plan qui détermina la propension à accueillir les idées qui satisfirent à ses exigences, parmi lesquelles au premier chef, selon Gauchet, celle d'inconscient.

[33] Il fut d'ailleurs engagé dans une importante controverse avec Charcot à propos du statut de l'état hypnotique. Voir à ce sujet Nicolas (2004 : 37 sq).

neurasthénie, aujourd'hui tombée dans l'oubli, est devenue si vite célèbre, c'est parce qu'elle fut la première catégorie « environnementaliste » qui faisait de la vie en société la cause des symptômes que connaissent les patients. Fatigue, anémie nerveuse et léthargie seraient occasionnées par une vie trop contrainte par des règles strictes. Hale note que le contexte n'est pas anodin : la « morale civilisée » américaine, qui découle de l'influence du puritanisme, jusqu'alors très puissante, commence à entrer en crise. Cette *Weltanschauung* très conservatrice et très prude, favorisant la censure et la pudibonderie, avait de nombreux supporters dans le milieu scientifique, parmi lesquels le célèbre Dr Kellog (celui qui inventa par erreur les corn flakes), qui faisait dépendre l'avenir de la civilisation de la stabilité de la famille monogame et plus largement de la maîtrise des pulsions, notamment féminines. Cette époque est aussi celle de la norme de la sexualité féminine coupée de tout désir et plaisir. Les neurologues seront donc les premiers à considérer qu'ils soignent des patients présentant des troubles liés à cette morale civilisée extrêmement contraignante. Cependant, les échecs auxquels ils étaient confrontés étaient très nombreux, ce qui ouvrit la voie à la critique de cette approche somatique qui pensait pouvoir tout régler. « En plaçant une confiance inébranlable dans l'approche somatique et sa capacité à tout apprendre sur le fonctionnement du cerveau et du système nerveux, donc à parvenir au contrôle scientifique de la maladie, les neurologues avaient fixé eux-mêmes les termes de la désillusion qui les attendait » (Hale, 1995a : 91).

L'intérêt pour une nouvelle étiologie des maladies nerveuses va grandissant chez plusieurs chercheurs et praticiens à la fin du 19^{e} siècle. Morton Prince (1854-1929), neurologue américain de renom, commence à s'intéresser à l'hypnose pour traiter des cas de dissociation de personnalité. J.J. Putnam (1846-1918), peut-être le plus respecté des neurologues de son époque, trouve une certaine pertinence à l'idée de l'influence de l'esprit sur le corps. Ami intime de W. James, dont il partageait les convictions sur l'existence d'une réalité spirituelle, Putnam avait également été influencé par les travaux de Bergson, à qui il reprit l'idée d'un élan vital qui habiterait les êtres humains. Progressivement, « [l]a déprimante conception déterministe cédait le pas devant la foi en la capacité des hommes de se changer eux-mêmes et de changer leur société » (Hale, 1995a: 75).

En fait, ce nouvel intérêt des universitaires rejoint assez tardivement une fascination du public (qu'ils avaient longtemps déconsidérée) pour l'idée de subconscient et pour le vocabulaire de l'énergie qu'avait popularisé la *New Thought* alors en vogue. « Une adaptation scénique de l'étude de Morton Prince sur les personnalités multiples de Sally Beauchamp se jouait à Broadway, devant des salles combles. Les journaux et revues mettaient en vedette, en 1908 et 1909, le mouvement Emmanuel, né à Boston, qui engageait le clergé à traiter les troubles nerveux par la psychothérapie scientifique » (Hale, 1978 : 35). Comme la *New Thought*, le mouvement Emmanuel appuyait la « foi dans les capacités d'illumination intérieure du citoyen de base » (Hale, 1995a : 263). Cet engouement du public, ainsi que les piètres résultats thérapeutiques de l'hypnose incitèrent plusieurs, dont Putnam lui-même, à s'éloigner du mouvement, mais la sphère thérapeutique ne cessait quant à elle de s'étendre. « Certains psychothérapeutes, rêvant d'élargir le champ de leurs interventions dans la cité, intégrèrent délibérément la philosophie et le réconfort moral ou spirituel à leur thérapeutique et, à l'instar de nombreux somaticiens, se mirent à prescrire des *styles de vie* » (Hale, 1995a : 168).

4.4.2. Succès et méprises, le destin de la psychanalyse aux Etats-Unis

C'est dans cette période de trouble que Freud est invité par G. Hall à donner les conférences à l'occasion du 20e anniversaire de la Clark University. Quand Freud arrive aux Etats-Unis, l'image que les quelques personnes qui le connaissent par ses écrits ont de lui est pour le moins mitigée, notamment à cause de l'insistance avec laquelle il cherchait à démontrer l'origine sexuelle des pulsions de l'inconscient. Néanmoins, un nombre important de personnes se déplaça pour ces conférences, parmi lesquels Putnam et James. Ceux qui ont étudié les textes de ces conférences, comme Hale (1995a, 1995b) et Illouz (2008), ont montré que Freud y adoucit voire adapta certains aspects de la psychanalyse pour que ses propos puissent être mieux reçus par son auditoire. Parmi les particularités de ce discours, il y a l'attaque en règle qu'il mena contre la morale civilisée américaine, responsable des troubles hystériques des patients, ce qui ne put que plaire à ceux dont l'argumentation était empreinte d'environnementalisme. Il présenta la psychanalyse comme une méthode rationnelle de connaissance de soi, permettant d'explorer ses propres profondeurs. Illouz y décèle même la présence d'une « meritocratic and voluntarist narrative of self-help » (2008 : 47) qu'on ne retrouve pas dans ses écrits européens, et qui pouvait s'accommoder d'une représentation de l'homme comme disposant d'immenses réserves d'énergie à exploiter.

Reste que si Freud a pu édulcorer/adapter son discours, son audience n'en a pas moins activement transformé la matrice psychanalytique, en fonction de la *Weltaanschaung* propre aux Etats-Unis, construite à l'aune du puritanisme calviniste et méthodiste, du transcendantalisme mais aussi du libéralisme[34] (Ehrenberg, 2010). Cette transformation par les Américains de la matrice psychanalytique n'est nulle part aussi claire que dans les échanges épistolaires entre Putnam et Freud. Comme le note Hale, le succès de la psychanalyse aux Etats-Unis fut rendu possible par un série de conversions. Tout d'abord, celle de Jung, dont l'influence aux Etats-Unis était importante, mais ensuite et surtout celle du « phoenix de la médecine américaine, James Jackson Putnam » (Hale, 1995a : 236), qui s'éprit de « la Cause » à 63 ans. Putnam était un pur produit de la *Weltanschauung* américaine. Né dans une famille très religieuse, il avait été également fasciné par la lecture d'Emerson, ainsi que par les travaux de William James, qu'il connaissait depuis l'université. Comme celui-ci, il partageait la vision d'un individu doté de ressources d'énergie, et ne pouvait accepter l'idée que l'homme soit déterminé par des forces qui le dominent. La psychanalyse était pour lui un excellent moyen de révéler à l'être humain ce qu'il y avait de pire, mais aussi et surtout de meilleur en lui-même. Ainsi, Freud et les Américains ne virent jamais la même chose derrière la notion d'inconscient. Comme Putnam, qui avait trouvé chez Bergson la confirmation de l'indétermination de

[34] Dans le deuxième tome de *De la démocratie en Amérique*, Alexis de Tocqueville intitulait son 8e chapitre « Comment l'égalité suggère aux Américains l'idée de la perfectibilité infinie de l'homme ». Il y analyse comment cette nouvelle organisation libérale d'une société participe à la construction de l'individu qui deviendra le sujet du développement personnel : un individu clivé entre ce qu'il est, et ce qu'il pourrait être s'il s'améliorait. « Ainsi, toujours cherchant, tombant, se redressant, souvent déçu, jamais découragé, il tend incessamment vers cette grandeur immense qu'il entrevoit confusément au bout de la longue carrière que l'humanité doit encore parcourir. On ne saurait croire combien de faits découlent naturellement de cette théorie philosophique suivant laquelle l'homme est indéfiniment perfectible, et l'influence prodigieuse qu'elle exerce sur ceux mêmes qui, ne s'étant jamais occupés que d'agir et non de penser, semblent y conformer leurs actions sans la connaître. ». Et de conclure sentencieusement : « Les nations aristocratiques sont naturellement portées à trop resserrer les limites de la perfectibilité humaine et les nations démocratiques les étendent quelquefois outre-mesure. »

l'être humain et la preuve de la réalité du monde spirituel, « [c]ertains s'empressèrent de rebaptiser *élan vital* la dégradante *libido […].* Le triomphe du bergsonisme assura la fusion d'au moins trois courants : la psychopathologie freudienne, l'espoir des indispensables mutations morales et sociales, la célébration de l'instinct et de l'intuition. Entre la liquidation des répressions malsaines et la libération bergsonienne, la nuance était mince : la *force vitale* allait s'imposer. La ferveur et l'irrationalisme de ce courant se situaient aux antipodes de « l'assèchement des marais de l'inconscient » prôné par le Dr Freud » (Hale, 1995a : 279). Loin du pessimisme du fondateur de la psychanalyse que la première Guerre mondiale ne devait que renforcer, Putnam était également convaincu que la psychanalyse permettrait de mettre en correspondance les besoins de l'individu et ceux de la collectivité, devenant ainsi un instrument de progrès social. « Comme bien des partisans du Progrès, [les psychanalystes américains] établirent un équilibre précaire entre les prétentions de l'individu et les exigences de la société. La compatibilité du bien individuel et du bien social était indiscutable : se réaliser, c'était rendre service à la société ; s'adapter, c'était progresser sur la voie de l'*autoréalisation* » (Hale, 1995a : 387). Pour Freud, qui s'était notamment inspiré du modèle de Le Bon, la domestication totale des instincts était tout simplement inenvisageable, et rien n'était moins sûr que la marche vers le progrès et la civilisation heureuse. De tradition lockéenne, « la pensée américaine partait de principes très différents : la société est le fruit de contrats librement souscrits par des êtres doués de raison ; les conflits débouchent, en général, sur des améliorations. De nombreux psychanalystes américains souscrivaient aux conclusions de leur maître, l'évolutionniste Herbert Spencer : jusque dans l'atroce, l'œil exercé discerne l'ébauche du Bien en marche » (Hale, 1995a : 374). Ainsi, la psychanalyse fut rapidement perçue comme un instrument d'adaptation parfait de l'individu heureux aux normes de la bonne société, par exemple à travers une certaine resanctification du labeur, devenu un moyen thérapeutique (Hale, 1995a : 388).

La popularisation rapide de la psychanalyse, dont le terrain avait été préparé par le Mouvement Emmanuel, alors au sommet de sa gloire, ne fit qu'accentuer les libertés que ses partisans prenaient par rapport à la doctrine. « Les interprètes accrédités de la psychanalyse et ses vulgarisateurs ne se contentèrent pas de choisir les thèmes qui leur convenaient. Ils y ajoutèrent une dimension miraculeuse, tirée des mythologies du bonheur et du succès dont avaient déjà bénéficié les thérapies préfreudiennes » (Hale, 1995a : 447). Cette vulgarisation eut pour effet de banaliser la névrose, désormais accessible à tout un chacun, et surtout de poursuivre la popularisation d'une exploration thérapeutique de soi, dans la lignée inaugurée par le Mind Cure de Quimby. C'est pour contrer le développement d'une psychanalyse sauvage que Freud proposa la création d'une section américaine de l'Internationale de psychanalyse, et il demanda à Putnam d'en être le président. Mais les divergences que les deux hommes entretenaient à propos de la conception de l'être humain ne firent que grandir. « Freud faisait de moins en moins confiance à un mouvement dont il avait salué avec joie la naissance. Il continua de se dire enchanté de son succès et de l'influence sur la psychiatrie, mais la vogue de la psychanalyse américaine l'irritait prodigieusement : cette somme de décontraction et d'éclectisme ne pouvait que refléter le manque d'intégrité intellectuelle et de discipline scientifique d'un pays imperméable au sens de l'autorité. Il était d'ailleurs convaincu que les batailles décisives se dérouleraient en Europe. Les Américains avaient beau jeu de s'approprier doucettement des vérités dont d'autres avaient accouché dans la douleur et le désespoir. Non seulement ils sous-estimaient la gravité des questions pendantes, mais ils se contentaient trop souvent d'apparences » (Hale, 1995a : 371). La tentative de Putnam et d'autres de faire de la

psychanalyse un outil de preuve de l'existence d'un quelconque niveau spirituel répugnait Freud par dessus tout. Il écrivit à Ferenczi à propos d'un livre où Putnam, tout en faisant allégeance à la psychanalyse, développait de telles conceptions : « C'est un livre bon et loyal, mais rempli de ce sens religieux que je me trouve irrésistiblement poussé à rejeter. De la réalité psychique de nos idées il conclut directement à leur réalité matérielle et donc à Dieu » (Freud cité par Hale, 1978 : 80)[35]. Bientôt, la psychanalyse éclipsa toutes les autres pratiques thérapeutiques aux USA. Hale note qu'il n'était plus possible de se définir autrement que par rapport à elle[36], et que cela poussa les psychanalystes à se comporter avec un certain dédain.

L'histoire de la psychanalyse américaine après ces années fondatrices est racontée dans le deuxième opus de Hale (1995b), et de manière plus condensée par Ehrenberg (2010). La psychanalyse connut aux Etats-Unis un succès ininterrompu jusqu'au début de la deuxième moitié du 20e siècle. Succès qui fut surtout populaire, puisque, comme le note Hale, à l'apogée de cette *success story,* fin des années 50, il n'y avait pas plus de 1400 psychanalystes dans le monde (Hale, 1995b : 289). « The impact of psychoanalysis on American culture (...) had, by mid-century, been quite profound. Since the 1920s an unceasing stream of psychoanalytically oriented or influenced self-help works had helped to spread the Freudian doctrine well beyond professional circles. Behaviorism, too, had generated its share of prescriptive self-help literature. The American public increasingly accepted the notion that the social and behavioral sciences could provide practical guidance in all areas of living." (Starker, 1989 : 111).

Un mouvement, qui est en réalité une dissidence a grandement contribué à cette popularité : il s'agit de la mouvance culturaliste animée par une série de personnes formées à l'Institut de recherche sociale de Francfort, où travaille E. Fromm. On y enseigne que la psychanalyse est une méthode qui permet de libérer le vrai moi *contre* les contraintes sociales. Ces « néo-freudiens », parmi lesquels Karen Horney, qui publia en 1937 *La personnalité névrotique de notre temps,* et Wilhem Reich, arrivé aux Etats-Unis en 1939, et connu pour sa fameuse notion d'orgone (énergie vitale), cherchent à donner une dimension politique à la psychanalyse en en faisant un instrument de critique sociale qui devrait finalement permettre la réalisation de chaque individu. « Une tonalité particulière de la psychanalyse américaine se montre dès les années 1930 marquée par un idéal d'adaptation, d'une part, la réalisation de soi ou la croissance personnelle, d'autre part » (Ehrenberg, 2010 : 59). Ces prises de distance avec l'orthodoxie freudienne connaîtront un succès populaire très important. Elles se verront cependant concurrencées dans le monde des spécialistes par le mouvement de la Psychologie du Moi (Rudolph Lowenstein, Franz Alexander, David Rapaport, Hartmann...), qui représente selon Hale (1995b) la partie conservatrice de la psychanalyse américaine, cherchant à discerner le bon grain de la pratique orthodoxe de l'ivraie du succès populaire. Ses tenants proposeront d'effectuer le fameux « retour à Freud ». Rejetant le culturalisme et l'environnementalisme des néo-freudiens, la Psychologie du moi, influencée notamment par les travaux d'A. Freud qui insistait sur la question de la formation du moi et des mécanismes de défense

[35] C'est d'ailleurs cette religiosité qu'il observait chez Putnam qui poussa Freud à entreprendre des études sur la religion et les besoins religieux, dont sortira *Totem et tabou* (Hale, 1978 : 78).

[36] C'est par exemple « l'horreur de la psychanalyse [qui] poussa Watson, l'inventeur du comportementalisme, à nier plus franchement que jamais l'existence de la conscience : les analystes attribuaient à des processus inconscients ce qu'une pensée de bon sens rattachera à l'habitude ou aux systèmes d'habitudes » (Hale, 1995a : 328).

(« Les mécanismes de défense vont représenter le grand consensus de la psychanalyse américaine » Ehrenberg, 2010 : 83), ce qui amènera la focalisation future sur les traumatismes enfantins, mis en lumière par l'école de la relation à l'objet (Klein)[37]. Ce mouvement ne fera cependant qu'accentuer la spécificité de la psychanalyse à l'américaine : une méthode d'adaptation de l'individu et de ses pulsions à la réalité, et plus largement, un outil pour la réalisation de soi. Elle propose ainsi, selon Ehrenberg, une formulation typiquement américaine de l'idéal de la fusion des intérêts individuels et sociaux (Ehrenberg, 2010 : 59).

4.4.3. La psychologie humaniste

Au moment le plus fort de la controverse entre culturalistes et tenants du « Retour à Freud », un mouvement qui se voulait la « Troisième voie » entre la psychanalyse et le behaviorisme commence à rencontrer un succès important : la psychologie humaniste. Si ce mouvement prit réellement son envol dans les années 50, certains auteurs en détectent les prémisses dès la première moitié du XXe siècle, lorsque de nouvelles préoccupations apparaissent autour de la communication entre personnes et du bien-être de l'individu dans le groupe. Le psychiatre roumain J. L. Moreno (1889-1974) et le psychologue et sociologue E. Mayo (1880-1949) ont en effet été précurseurs en insistant fortement sur l'importance de l'environnement relationnel dans lequel vivaient et travaillaient les individus, notamment en tant qu'influence sur leur productivité. L'idée de Mayo était que les individus avaient un besoin naturel de se sentir appartenir à un groupe, ce qui jouait fortement sur l'estime de soi – une catégorie centrale dans la psychanalyse américaine tant chez les néo-freudiens que chez les tenants de la psychologie du Moi[38]. Les travaux de ces auteurs ont participé à l'extension des sphères où la psychologie pouvait avoir un rôle à jouer, en y incluant le monde du travail. Illouz (2006 : 35) note que le pas est d'importance : « Mayo établit une continuité discursive entre la famille et le lieu de travail et introduisit l'imaginaire psychanalytique au cœur même du langage de l'efficacité économique. Il fit davantage encore. Le bon manager devint de plus en plus quelqu'un qui manifestait des qualités de psychologues.» La conséquence de ce nouvel intérêt pour l'impact des relations humaines sur l'estime de l'individu fut le développement d'une préoccupation sans précédent pour la communication, qui ne s'est toujours pas démentie à l'heure actuelle[39].

Carl Rogers (1902-1987), pionnier de la psychologie humaniste influencé par Jung, Ferenczi et les néo-freudiens (Hoffman, 2003) reprit cette intuition en développant les célèbres notions d'empathie, d'approche centrée sur la personne (ACP) et de non-directivité (voir notamment *On becoming a person*, 1961). La thérapie centrée sur le client visait, grâce à l'empathie du thérapeute, à favoriser l'appropriation par l'individu d'expériences et de pensées jusque là menaçantes. Le but de cette thérapie était de permettre à l'individu de changer son « image de soi » (catégorie devenue centrale

[37] De nombreux ouvrages grand public, comme ceux de Alice Miller (*Le drame de l'enfant doué*), font référence à ce schéma d'un développement problématique du soi d'enfants dont les parents sont déficients. Plus largement, ce thème du traumatisme, notamment enfantin, est extrêmement présent dans la littérature du DP (Louise Hay, Martin Gray,...), comme on l'a vu plus haut.

[38] Karen Horney (1885-1952) est l'une des premières néo-freudiennes à avoir insisté sur l'importance de l'estime de soi.

[39] Actuellement, voir les ouvrages de Deborah Tannen *You just don't understand* et *That's not what I meant !*, *Game people play* de Eric Berne, le fondateur de l'*Analyse transactionnelle*, mais aussi *La communication non violente au quotidien* de Marshall Rosenberg, et aussi le célébrissime *Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus* de John Gray.

avec l'accent sur l'estime de soi) et, par là, son comportement (Hewitt, 1998 : 43). Conforme à la *Weltanschauung* américaine, la théorie de la personnalité selon Rogers postule « an inherent tendency toward self-actualization, growth, and enhancement in every human being » (Starker, 1989). Cette tendance est connotée positivement : l'homme est naturellement bon, et s'efforce (*strive*) d'atteindre une utilisation complète de ses capacités. Cette tendance naturelle se voyait malheureusement bridée par un environnement contraignant et souvent malfaisant, dans lequel Rogers incluait en premier lieu la famille.

Le pape de la psychologie humaniste est Abraham Maslow (1908-1970), qui créa en 1962 avec Rogers l'American Association for Humanistic Psychology. Influencé par Adler, Horney, Fromm et Mead, Maslow explique dans *Motivation and personality* (1954) son projet de devenir le meneur d'un troisième mouvement désirant marquer sa différence tant avec la psychanalyse qu'avec le comportementalisme. Comme Rogers, Maslow promouvait une vision de l'être humain comme naturellement bon, doté d'une tendance à la réalisation de soi, mais sensible à un contexte qui pouvait empêcher ce développement programmé. A travers une théorie des « besoins » présents dans chaque individu, Maslow construisit sa fameuse pyramide, qui stipulait que du besoin de dormir à celui de se développer, tous sont naturels, mais que les besoins les plus « hauts » (les plus nobles), comme l'ultime réalisation de soi, ne peuvent être rencontrés que si ceux qui se trouvent en bas de la pyramide (les besoins basiques – de sécurité, de confort matériel,...) ne posent pas problème. Dans l'ouvrage précité, Maslow analyse la personnalité de plusieurs individus célèbres (Lincoln, Spinoza, James, etc.) qu'il considère comme « self-actualized ». Il identifie une vingtaine de caractéristiques qui permettent de comprendre ce que représente cet état ataraxique (les « expériences paroxystiques ») qu'avaient atteint les personnes auto-actualisées, qui du coup pouvaient à elles seules changer le monde, par entraînement des autres.

Les psychologues humanistes connurent le succès pour plusieurs raisons. D'abord, ils insistèrent sur le caractère démocratique d'une telle pratique : au contraire de la psychanalyse orthodoxe qui cherchait au même moment à « retourner à Freud », la théorie cherchait explicitement à se rendre abordable par chaque individu. « Proponents of the new therapies offered a psychology for the masses, packaging their products for maximum appeal. They promised relief from pain, neurosis and even ordinary unhappiness; they offered personal freedom and creativity by means of unbridled self-expression » (Starker, 1989 : 113). Ensuite, les psychologues humanistes revendiquaient une approche beaucoup moins intellectuelle de la thérapie, qui passait bien plus par l'expression et le corps. Une multitude de nouvelles pratiques (le Rolfing d'Ida Rolf, Le Cri primal de Janov, la bio-énergie de Lowen, etc.), expérimentées à Esalen devinrent les facettes les plus visibles de ce mouvement du « potentiel humain », dont j'ai déjà souligné les affinités avec le *New Age*. Par ailleurs, Illouz (2008) note que le véritable tour de force de la psychologie humaniste, et plus particulièrement de Maslow, a été d'introduire l'idée nouvelle que c'est la peur du succès et de leur propre bonheur qui empêchait souvent les individus de se réaliser. Dans cette anthropologie, tout le monde est appelé, et tout le monde peut être élu. Comme le note Michel Lacroix, un de ses principaux supporters en France, « [p]our Maslow, si les individus ne se comportent pas en auto-actualisants, ce n'est pas parce qu'ils sont dépourvus du désir ou de la capacité de la réalisation de soi. Ce désir appartient à l'essence même de l'être humain. Seulement tout le monde n'a pas conscience de ce désir logé au fond de soi. Tout le monde a la possibilité de se réaliser, mais tout le monde n'a pas une conscience claire de cette aspiration profonde. Par résignation, par paresse, par

manque d'estime de soi, par inhibition, ou en raison de quelque blocage mental, beaucoup d'individus végètent dans une vie médiocre alors que, s'ils écoutaient la voix qui s'élève des profondeurs de leur être, il leur serait facile de mener une vie intense, riche, créative. (...) Leur désir de réalisation est refoulé » (2009 : 100-101). Chaque individu (re)devient une personne non réalisée, bloquée par la crainte de son propre succès à venir. Cette opération a eu pour conséquence de développer d'énormes champs pour la thérapie, en même temps que la réalisation de soi ou son manque devenait une catégorie très maniable à partir de laquelle chacun pouvait lire sa situation.

Avec la multiplication des thérapies post-psychanalytiques à l'institut Esalen, l'Analyse transactionnelle, fondée par Eric Berne (qui publie *Games People Play* en 1964) est l'une des émanations les plus visibles du tournant imprimé par la Psychologie humaniste. Cette théorie, qui se présente elle-même comme une « people's psychology » propose une simplification à l'extrême des conceptions psychanalytiques (en postulant par exemple des « états du moi » parent, adulte et enfant), mâtinée de la vision très optimiste de l'être humain développée par Maslow. *Games people play* s'est vendu en 13 ans à 3,5 millions d'exemplaires. L'un de ses élèves, Thomas Harris, connaîtra également le succès avec *I'm OK – You're OK* (1967, 6 millions d'exemplaires vendus en 10 ans.

4.4.4. La psychologie positive

Plus récemment, les développements de la psychologie humaniste conjugués à ceux de la psychologie cognitive ont donné naissance au courant dit de la « psychologie positive ». Celle-ci, ouvertement orientée vers le développement personnel, et se réfléchissant comme une « science du bonheur » a gagné ses galons universitaires au point que l'American Psychological Association, qui consacre chaque décennie à une thématique, a fait de la psychologie positive son centre d'intérêt pour la première décennie du XXIe siècle. Ses partisans la définissent comme « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (voir Gable & Haidt, 2005). Partant du principe que la psychologie s'est jusqu'à présent bien trop centrée sur la réparation de ce qui n'allait pas chez l'être humain, la psychologie positive retient de la psychologie humaniste son optimisme et l'idée d'une tendance à la *self-actualization* présente dans chaque individu, et de la psychologie cognitive l'importance accordée à la représentation et aux émotions. Elle en tirera également sa légitimité scientifique, qui se marque dans la pléthore d'expériences de psychologie expérimentale censées appuyer sa démonstration. Le fondateur de ce courant est l'américain Martin Seligman, connu pour sa catégorie de la « learned helplessness » (voir le site du « Positive psychology center »[40]). Le leitmotiv de ce mouvement est simple : il est possible d'atteindre un fonctionnement optimal en éduquant le cerveau à la positivité, comme l'indique le titre de l'un des ouvrages les plus célèbres de Seligman : *Learned optimism*, paru en 1991. Sur base d'études scientifiques sur la dépression menées en psychologie cognitive, l'auteur montre l'importance de la pensée positive, optimiste. Plus tard, il écrivit *What you can change and what you can't* (1994), *Authentic happiness* (2002) ainsi qu'un pendant positif au DSM[41], le *Character strengths and virtues* (2004), censé comme son titre l'indique, mettre l'accent sur les qualités de l'être humain. L'autre auteur important se revendiquant de ce

[40] http://www.ppc.sas.upenn.edu/

[41] Le *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* est publié par l'American psychological association. A partir des données collectées dans les hôpitaux psychiatriques, le DSM, don't la quatrième et dernière revision date de 1994, se donne pour objectif de répertorier tous les troubles mentaux existants.

courant est M. Cziksentmihaly. Dans son ouvrage *Flow : the psychology of optimal experience* (paru en 1990), l'auteur développe une théorie de l'expérience heureuse. Le *flow*, un état de bien-être intense, advient lorsque les stimulations de l'environnement entrent en résonance avec nos capacités. Dans d'autres ouvrages, Cziksentmihaly proposera des exercices pour atteindre et maîtriser cet état de *flow* dans la vie quotidienne (voir par exemple *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life,* 1998). Cziksentmihaly y développe l'idée que si de nombreux individus pratiquaient la recherche de ces états de *flow* (principalement en faisant ce que l'on aime), ceci pourrait conduire à un changement global. « Whereas goal seeking (or living for the future) is a major part of contemporary western culture, a flow-centered culture would restore the present-centeredness that was the hallmark of hunter-gatherer societies, freeing us from the clock's tyranny » (Butler-Bowdon, 2003 : 105).

La psychologie positive, surtout sur son versant biologique, éthologique ou neurologique, semble aujourd'hui constituer la référence « scientifique » ultime de beaucoup d'ouvrages de DP. En effet, les recherches menées dans le cadre de cette approche y trouvent quasiment toujours une place, même dans les récits initiatiques (cf. Gounelle, 2008, supra). On parle de « nombreuses études » qui ont « récemment » « démontré » tel effet de la pensée positive, telle capacité de notre cerveau, etc. Ce vocabulaire de la « nouvelle découverte scientifique enfin consacrée » a tendance à oblitérer l'histoire des idées et des thèmes dont j'ai tenté de donner un aperçu, ou au mieux à en proposer une interprétation finaliste : « nous sommes enfin capables de démontrer ce que nos ancêtres savaient déjà intuitivement ». Il n'est d'ailleurs pas rare de voir des livres actuels proposer des réhabilitations d'auteurs classiques qui n'auraient pas eu la postérité qu'ils méritaient (comme Emile Coué, par exemple). Autre fait intéressant, les tenants de la psychologie positive, surtout en Europe, revendiquent une prise de distance avec une perspective trop individualiste, trop centrée sur le « moi »[42], en soulignant que la psychologie positive porte une vocation de changement social. Et pour cause : de nombreuses critiques, émanant notamment des sciences sociales, fusent dès les années 70 pour fustiger un bouleversement de la littérature de *Self-help* consécutif au succès de la psychologie humaniste. Ce phénomène, les commentateurs américains lui ont donné plusieurs noms : la « Me decade », le « selfism », etc. Starker parle même d' « orgy of self-gratification ». Il qualifierait un recentrement inattendu des préoccupations sur la réalisation de soi et le succès qui ne laissait que trop peu de place à la réflexion sur le progrès social. L'appel à la réalisation de soi, lancé par la psychologie humaniste, s'est trouvé relayé et même dépassé dans les années 70 et 80, lorsque la pensée positive, recentrée sur la question de la réussite dans la vie, les amours, les affaires, etc. mêle son message à celui de la « success literature ». Comme dans les années 30, c'est au moment où le contexte économique s'assombrit avec la fin des Trente glorieuses et la montée de l'ultra-libéralisme (Reagan aux Etats-Unis, Thatcher en Angleterre) que l'on assiste à un retour en force de la figure du self-made man, poussé vers la réalisation de soi, mais devant se battre contre ses semblables dans un contexte où chacun doit tenter de « sauver sa peau », dans un monde où « l'on marche ou l'on crève ». La figure d'un individu porté à se réaliser mais empêché par son environnement (propre à l'environnementalisme américain) a aussi fait florès dans une partie de la littérature de plus en plus marquée par un certain cynisme. L'ouvrage *Be the person you wanted to be* (1973) de Jerry Greenwald exemplifie ce glissement. En se basant sur la *Gestalt Therapy* de F. Perls, l'auteur y développe l'image classique de l'individu naturellement bon, mais dont le

[42] Voir par exemple Lecomte, 2009.

développement est mis à mal par des phénomènes toxiques issus de son environnement. De tels ouvrages défendent l'idée que l'individu, animé par des intérêts, n'a de compte à rendre qu'à lui-même, qu'il doit s'assumer et arrêter d'être le jouet d'autrui - et surtout, ne pas devenir une victime. Parmi ceux-ci, *Pulling your own strings* (1978) de Wayne Dyer, *Looking out for #1* (1977) de Robert Ringer, et *The 7 habits of highly effective people* de Covey (1989), qui vendirent des millions d'exemplaires. Pour McGee, ces ouvrages exacerbent une sorte de darwinisme social en usant et abusant de métaphores telles que la bataille, le jeu, le sport, la jungle, l'entreprise de business, l'aventure, le voyage extrême etc. « This a world where, clearly, it's every man for himself, with winners and losers clearly marked, even if the metaphor of the jungle is softened with the metaphor of the game or the contest […] » (Mc Gee, 2005 : 52-53). Dans un monde conçu de la sorte où chacun ne peut compter que sur soi, il est indispensable que chaque être humain puisse se tenir de l'intérieur. Très cynique, l'ouvrage de Philip Mac Graw *Life strategies. Doing what works, doing what matters* (1999) raconte, dans un langage qui se veut franc, les stratégies que l'individu doit adopter pour (sur)vivre dans le monde. « The winners in this life know the rules of the game and have a plan, so that their efficiency is comparatively exponential to that of people who don't. No big mystery, just fact. » Ou encore « Fact : Life is a competition. They are keeping the score, and there is a clock » (cité par Butler-Bowdon, 2003 : 210). L'approche de Mac Graw est ouvertement cynique, concurentielle et adaptative: le monde est une jungle, il ne sert à rien de se lancer dans une critique inutile de ses lois, ou d'endosser le rôle d'une victime plaintive, il faut bien plutôt se préoccuper de développer un plan, des stratégies, qui nous permettent de rester avec les gagnants. Les perdants, qui incriminent les facteurs extérieurs, ne peuvent en fait blâmer qu'eux-mêmes.

Un tournant identique a également été identifié dans le *New Age* vers la fin des années 80, avec le glissement de revendications sociétales vers des préoccupations portant sur la réalisation de soi proprement dite. « Avec le reflux de la contestation portée par la contre-culture dans les années soixante et soixante-dix, le Nouvel Âge a considérablement évolué et tenté de s'adapter à l'expression de nouvelles demandes, dont en premier lieu, celle d'une transformation tournée vers le mieux-être individuel » (Garnoussi, 2007 : 45-46). Le véritable but de la vie humaine n'était plus de changer le monde, mais de se réaliser soi-même (quitte à ce que des changements sociaux interviennent par surcroît), ce qui se marqua dans les ouvrages de DP qui se revendiquent du *New Age* et connurent un succès important au début des années 90, avec notamment *Care of the soul : a guide for cultivating depth and sacredness in everyday life* de Thomas Moore (1992, qui est resté un an n°1 bestseller dans la liste du New York Times), ainsi que les nombreux récits initiatiques tels que ceux de Coelho, Redfield ou Ruiz. Mais c'est surtout Antony Robbins, véritable gourou du développement personnel (avec ses stages, ses coachings de personnes célèbres, etc.), qui tient le haut du pavé dans la version expressiviste du discours centré sur le soi héritée du *New Age*, mais aussi de la *New Thought* et de la psychologie cognitive. Son premier ouvrage, *Unlimited power*, paraît en 1986. Basé sur la PNL, son ouvrage propose une série de reprogrammation des pensées qui permettent à chacun d'utiliser le pouvoir de son esprit (d'où le titre de l'ouvrage) (Sandtrock et al, 1994 : 318). Son ouvrage suivant, *Awaken the giant within*, le rendra célèbre. « Robbins is the master of unlimitedness » (Butler-Bowdon, 2003 : 254). Rien n'est impossible quand nous nous connectons à nos ressources intérieures, et que nous nous branchons sur l'univers. Il y poursuit l'idée que c'est en changeant nos représentations que l'on peut modifier le reste de notre vie, réactivant la vieille tradition du *Mind Power*. En même temps, comme le montre McGee (2005), Robbins lie cette

dimension plutôt rationnelle à la dimension expressive de la musique, et à l'idée nietzschéenne de donner un *style* à sa vie. Ici aussi, chacun est posé comme responsable de son existence, dans un univers où tout est finalement équilibré : « Central to the idea that one's mind and will control the world is the corollary that failure or misfortune is due not to external circumstances but to weakness of spirit or to an unconscious desire to fail. In Robbins's world, everyone gets exactly what he or she wants and deserves » (McGee, 2005 : 64).

Cette période particulière de la littérature de DP qui voit se conjoindre les idées de réalisation de soi, du succès dans la vie et de la santé mentale et physique, et fait la promotion d'un personnage qui ne devrait rien à personne, a fort marqué les esprits chez les commentateurs de sciences sociales américains. Mais il a aussi fortement influencé la manière dont on s'est représenté le phénomène du DP dans les pays francophones. Si cette littérature a pu pénétrer le marché francophone (principalement par le biais de traduction), le regard que les lecteurs potentiels portent dessus est pour le moins dubitatif, et les grands succès américains de ce type n'ont ici qu'un impact limité. Les observateurs du marché du livre semblent confirmer que certaines caractéristiques de ces ouvrages n'ont pas les faveurs du public français, notamment. « Certains (éditeurs francophones) lorgnent sur l'importante production en bibliothérapie outre-Atlantique, qui reste, pour l'essentiel, à traduire. Comparativement, la France est une vraie débutante. Pourtant, l'avenir n'est pas forcément là. Outre que le coût des traductions est difficile à absorber sur un marché qui tire les prix de ventes vers le bas, le ton jugé catéchiste, voire sectaire, de certains auteurs américains passe mal dans l'Hexagone » (*Livres Hebdo*, n°616, du 7/10/2005). Cette vision des professionnels semble trouver unécho auprès des lecteurs de DP, parmi lesquels ceux que j'ai rencontrés. En effet, beaucoup trouvent qu'il y a une exagération à présenter le monde comme une jungle dans laquelle seuls les valeureux self-made men pourront s'en sortir. Cette conception serait, plutôt qu'un progrès, le symptôme du mal qui ronge notre société de l'individualisme et de la performance. Bon nombre de lecteurs prennent la précaution de se distancier de ces livres, voire même du terme « développement personnel » tout en revendiquant le fait que celui qu'ils pratiquent est « différent » (parce que « responsable », « citoyen », « non égoïste », etc.)[43]. Cette caractéristique étant clairement apparue chez les auteurs francophones dont j'ai parlé plus haut, mais aussi dans le discours de la totalité des lecteurs, j'aborderai rapidement la question de son apparition à partir de l'évolution de la littérature de DP d'origine francophone et plus particulièrement d'origine française.

5. Le livre de DP en France : un héritage de la psychologie humaniste

L'exercice qui consiste à retracer le parcours de cette littérature en France ou dans les pays francophones est périlleux car il n'existe aucun travail ni aucune donnée fiable à ce sujet. Ce qui semble pourtant évident, c'est que la francophonie, et la France en particulier, n'a pas connu ces conjonctions des trois traditions présentées jusqu'ici, qui ont donné naissance à cette *Weltanschauung* typique de l'esprit américain, ainsi qu'aux nombreux ouvrages de *self-help* dans lesquels il s'exprime plus ou moins. Le protestantisme calviniste ou méthodiste n'y a jamais laissé

[43] J'étudierai cela plus en profondeur dans le chapitre méthodologique.

une telle marque, le transcendantalisme d'Emerson est étranger à l'esprit européen, et la psychanalyse n'y a pas – au début du moins – fait l'objet des reprises si particulières qui lui ont permis d'être intégrée à cette vision du monde américaine. Le développement personnel tel qu'on le connaît aujourd'hui chez nous ne trouve pas ses origines en France, il est en grande partie un produit *importé* du laboratoire américain par la diffusion des courants de la psychologie humaniste et du *New Age*. Par conséquent, la plupart des ouvrages de développement personnel à succès dans la francophonie sont, à l'heure actuelle, des livres possédant une tendance thérapeutique plus ou moins marquée, avec des références explicites à la psychologie humaniste, même si celles-ci sont actuellement souvent noyées sous les références à la psychologie positive. Ce produit, qui connut une explosion de ses ventes à la fin des années 60, est venu se greffer sur une tendance locale de popularisation de la psychanalyse, qui prit place un demi-siècle plus tard qu'aux Etats-Unis.

5.1. La popularisation de la psychanalyse : un terreau fertile

Robert Castel est l'un des tout premiers observateurs à cerner ce phénomène et à tenter d'interpréter ses potentielles conséquences sociales. Castel et Lecerf (1980b : 23) notent que c'est « à partir du succès du lacanisme que l'on peut dater la réelle percée française [de la psychanalyse] hors du ghetto des initiés et des spécialistes. » La psychanalyse entre en effet progressivement dans la culture de masse à partir des années 50. Elle commence à connaître un certain écho médiatique, qui se traduira notamment par l'augmentation des ventes des oeuvres de Freud et de Lacan, puis plus tard par les premières émissions radio animées par Françoise Dolto et Ménie Grégoire à la fin des années 60 (toutes deux écriront de nombreux ouvrages à succès, cf. *Lorsque l'enfant paraît*,...). Logiquement, en se popularisant, la psychanalyse perd son caractère orthodoxe pour devenir une pratique de soi au caractère syncrétique. « Les arrière-plans psychanalytiques créent un outillage réflexif, un ensemble de catégories constituant une grammaire de la vie intérieure destinées aux gens ordinaires en même temps que les médias réduisent la honte ou la culpabilité que chacun pourrait ressentir à parler de soi. En tant que culture de masse, la psychanalyse a fourni une métapsychologie populaire dans laquelle se marient allégrement la compréhension du patient de la Psychologie du Moi et la vérité lacanienne du sujet. Ce syncrétisme s'est avéré parfaitement digérable par le mouvement de la psychologie humaniste » (Ehrenberg, 2010 : 178). C'est cependant véritablement durant et après le mouvement contestataire de Mai 68, avec d'une part ses valeurs individuelles d'authenticité, de libération, d'épanouissement individuel et d'autre part la diffusion des travaux des culturalistes comme Reich ou des humanistes comme Maslow et Rogers qu'un intérêt sans précédent pour la psychologie se manifeste en France. Une bonne décennie après les premiers travaux américains qui annonçaient l'avènement d'une culture thérapeutique, les commentateurs français commencent eux aussi à parler de psychologisation pour qualifier ce nouveau phénomène. Pour eux, la psychanalyse « a été le principal instrument de diffusion d'une nouvelle culture psychologique dans laquelle, aujourd'hui, elle commence à se perdre » (Castel, Lecerf, 1980a : 29). C'est également dans la deuxième moitié des années 60 que la France fait connaissance avec les « nouvelles thérapies » (bio-énergie, Gestalt-thérapie, analyse transactionnelle, Cri primal,...) inspirées de *New Age* et de psychologie humaniste qui ont été développées quelques années plus tôt à l'institut Esalen en Californie (Lipiansky, 1982 : 79). Ces « thérapies de l'âme », comme titre un numéro de la revue Autrement qui leur sera consacré au début des années 80, qui sont aussi souvent des thérapies du corps, sont pétries de l'esprit américain

dans lequel elles puisent des ressources pour construire leur vision de l'être humain aux antipodes de celle qu'avait défendue la psychanalyse freudienne. Cette nouvelle anthropologie semble être en phase avec les nouvelles aspirations, mais suscite la circonspection des analystes. Ces nouvelles thérapies, écrit Castel dans *La gestion des risques* « promeuvent une vision de l'homme par laquelle il se conçoit lui-même comme un possesseur d'une sorte de capital (son « potentiel »), qu'il gère pour en extraire une plus-value de jouissance et de capacités relationnelles. Il y a en somme des individus sous développés et en voie de développement, comme les technocrates le disent des pays du tiers-monde. » (Castel, 1981 : 170). Ensuite, c'est aussi la légèreté de la construction théorique qui sous-tend ces nouvelles pratiques au regard de la *doxa* psychanalytique qui frappe Castel. A ses yeux, elles sont toutes les mêmes, interchangeables par leur pragmatisme et leur éclectisme sans complexe. En jouant sur le concept même de normalité, elles ouvrent tous les domaines de l'existence à une appréhension thérapeutisante. Par ailleurs, l'idée qu'elles portent selon laquelle le soi est travaillable et améliorable à travers une série d'exercices – idée par ailleurs au fondement du *Zeitgeist* américain qu'on a tenté de décrire – pose également question. Il s'agit de « devenir libre en appliquant un programme, construire la spontanéité à coups de technologie ; combattre l'aliénation en déployant une batterie d'exercices dont on se demande quelquefois s'ils ne relèvent pas de la simple gymnastique. » (Castel, 1981 : 171). Enfin et surtout, c'est l'aspect potentiellement asocial ou désocialisant de ces nouvelles conceptions qui inquiète ceux chez qui résonnent « l'esprit français de l'institution » (Ehrenberg 2010). « Le sujet devient l'itinéraire obligé d'un parcours infini dont le développement de son propre potentiel est la seule loi. » (Castel, 1981 : 182), ce que Castel interprète de manière stimulante et typique en même temps comme une conséquence d'un système où les leviers qui permettent des changements sociaux et économiques ne sont plus à la portée des individus, condamnés à travailler sur leur propre potentiel. Ainsi, 20 ans avant la parution du *Nouvel esprit du capitalisme* de Boltanski et Chiapello, Castel fait déjà l'hypothèse d'une affinité entre cette nouvelle culture de soi et des relations et les exigences d'un capitalisme renouvelé. « L'égoïsme du repli est moins une structure de la personnalité qu'une position refuge commandée par certaines transformations sociales. Désinvestissement du social et du politique d'un côté, surinvestissement du psychologique de l'autre. La place de la culture psychologique est dans le creux laissé par cette dialectique. C'est-à-dire aussi qu'elle s'élargit et se contracte en fonction de la conjoncture sociale et politique » (Castel, 1981 : 194-195).

On reviendra dans un chapitre ultérieur sur la pertinence de telles analyses. Pour le moment, on peut retenir que c'est principalement par le biais d'un univers du pensable thérapeutique que le développement personnel a pénétré le marché francophone, et français en particulier. Plus précisément, c'est à travers l'introduction des conceptions portées par la psychologie humaniste (qui se manifestèrent notamment dans les nouvelles thérapies, également inspirées de l'esprit *New Age*). Bien sûr, d'autres ressources venues des Etats-Unis connaîtront une certaine popularité, parmi lesquelles les avatars de la psychologie cognitive (et notamment la PNL), la nouvelle communication (et notamment la communication non violente (CNV) de Rosenberg), et surtout la psychologie positive et sa batterie d'expériences scientifiques mobilisées dès que possible dans de nombreux ouvrages. Mais l'une des références les plus importantes pour les auteurs francophones de DP reste la présentation du monde et de l'individu que propose la psychologie humaniste de Rogers et Maslow. Tout éloignement de ce paradigme et des engagements éthiques qu'il sous-tend est perçu comme une *trahison* du message du DP par ceux qui s'en revendiquent pourtant. Cet attachement

caractérise en propre le développement personnel francophone, dont le discours est indissociable d'une certaine critique de ses propres excès.

5.2. Le développement personnel contre le développement personnel

On peut se faire une idée de la production de développement personnel dans l'Europe francophone à partir de la nébuleuse d'auteurs qui contribuent souvent aux revues grand public que sont *Nouvelles clés* (créée en 1988) et surtout *Psychologies magazine*, particulièrement proche de la psychologie humaniste, tout en affichant la volonté de représenter tout le champ de la psychologie et du développement personnel, sans rentrer dans les querelles intestines qui opposent certaines tendances (voir Garnoussi, 2007 : 147 et sq). Lancée en 1970 (sous le nom de *Psychologies*), la revue est pendant une vingtaine d'années fort axée sur les thématiques proches du *New Age* (spiritualité, ésotérisme,...). Souffrant du recul généralisé du succès de l'ésotérisme en France (surtout marqué vers la fin des années 90, moment où de nombreux éditeurs se tournent vers d'autres centres d'intérêts, voir Garnoussi, 2007 : 138), le magazine est racheté en 1997 par J.-L. Servan-Schreiber, sous l'impulsion duquel une rupture forte sera marquée avec la période « *New Age* ». Aujourd'hui, la revue est principalement centrée sur des questions de développement personnel qui ont trait à la santé physique et psychique, au bien-être, à la communication, etc. et désire mobiliser toutes les ressources disponibles pour accroître le bien-être de ses lecteurs. Elle occupe une position importante dans le développement personnel francophone tant au point de vue de son lectorat (les nombres donnés tournent autour des 400 000 exemplaires vendus, et des millions de contributions sur les forums reliés au site psychologies.com) que du point de vue de ses contributeurs et chroniqueurs. Comme le montre Garnoussi (2007 : 142), J.-L. Servan-Schreiber a en effet rassemblé autour de lui de nombreux auteurs à succès qui contribuent plus ou moins régulièrement au magazine. Parmi ceux-ci, la psychanalyste Claude Halmos (qui s'inscrit dans la lignée de F. Dolto), le philosophe A Comte-Sponville, Jacques Salomé, Boris Cyrulnik, Christophe André, Thomas d'Ansembourg, Gérard Apfeldorfer, etc.

Parmi les chroniqueurs et contributeurs réguliers, on trouve également le philosophe Michel Lacroix, dont les travaux, assez représentatifs de la *posture* adoptée par d'autres auteurs de premier plan, cherchent à faire du développement personnel une philosophie de vie valable et respectable. Michel Lacroix est l'auteur de plusieurs ouvrages à destination du grand public qui tentent d'étudier le développement personnel « de l'intérieur », en s'adressant aux consommateurs eux-mêmes. Sa position, qu'il désire nuancée, exemplifie très bien la spécificité du développement personnel version francophone. Dans un ouvrage publié en 2000 dans la collection Marabout (plusieurs fois réédité) et préfacé par Christophe André, *Le développement personnel. Du potentiel humain à la pensée positive*, Lacroix tente un portrait du développement personnel qui, « loin d'être le parent pauvre de la psychologie, […] aborde les questions les plus élevées, qui concernent le sens même de la vie » (2009 : 31). Pour pénétrer dans cette nébuleuse sans s'y perdre, il faudrait, selon l'auteur, être en mesure de séparer le bon grain de l'ivraie. Dans certaines de ses tendances actuelles, le développement personnel comporterait des risques, qu'il faut repérer. Ils sont ceux d'une « rationalisation de la vie intérieure, d'une technicisation de la subjectivité » (2009 : 17), ainsi d'une promotion de la « culture de l'illimité » (2009 : 101). A l'instar d'autres commentateurs impliqués dans le monde du développement personnel (voire d'auteurs eux-mêmes), les critiques de Lacroix portent plus précisément sur trois plans : le risque d'une promotion de l'égoïsme entraînant

désocialisation et apolitisme, les dérives des approches cognitivo-comportementales revendiquant une pensée naïvement positive, le risque de récupération par des sectes qui utilisent volontiers un langage ésotérique. Le DP est en danger, et si rien ne change, il « ne laissera aux générations futures que le souvenir d'une alliance, à la fois détestable et stérile, entre Narcisse et Prométhée » (2009 : 132).

Comme on pouvait s'y attendre, le développement personnel « perverti » que combat Lacroix est incarné dans les travaux d'auteurs à succès américains plutôt représentatifs du recentrement sur le soi des années 70 et 80 (comme Anthony Robbins, par exemple). Dans sa critique du cognitivisme présent dans cette tendance du développement personnel, et de l'apolitisme qui en résulterait, Lacroix note : « Le corps politique, les structures socio-économiques sont désintégrées par la psychologisation. A l'image de tout l'existant, la société semble n'être plus qu'une entité virtuelle. Il en résulte un relativisme subjectiviste que résume très bien cette sentence de Robbins : 'Rien n'est en soi bon ou mauvais dans ce monde. Il n'y a que des représentations positives ou négatives'. Un tel relativisme, qui ôte sa raison d'être au combat pour changer les structures sociales, risque de conduire à l'indifférentisme politique » (2009 : 97). Le développement personnel tel qu'on le rencontre chez certains auteurs américains serait au mieux une exagération, au pire une perversion de ses intuitions fondamentales. Les propos de Lacroix n'ont rien d'exceptionnel. Comme on l'a vu, de nombreux auteurs, dans leurs ouvrages, prennent comme repoussoir la représentation qu'ils se font du développement personnel « à l'américaine », avec son cynisme, sa promotion du narcissisme, de l'hédonisme et son approche centrée sur le succès égoïste. Les questions de l'égocentrisme et de la désocialisation qui pourrait s'ensuivre préoccupent de nombreux auteurs francophones, au point qu'ils prennent la peine de dissocier l'égoïsme bien compris et bien pensé (« on a le droit de s'occuper de soi pour être mieux avec les autres »), au fondement d'une meilleure vie et d'une meilleure société, de l'égocentrisme du « moi d'abord », dans lequel aucun ne dit se reconnaître. Au contraire, il s'agit bien plutôt d'une dérive qu'il faut éviter, tant l'égocentrisme serait producteur de malaises et de malheurs. L'amélioration de soi n'est jamais présentée comme un but en soi, mais comme une possibilité de vivre un bonheur qui rejaillira inéluctablement sur nos semblables dans ce que Castel appelait déjà un « grand rêve relationnel plus qu'intimiste » (1981 : 195), qui se manifeste par la claire préséance dans le discours des ouvrages des questions qui portent sur les relations à autrui et au groupe.

Par ailleurs, on retrouve souvent dans la littérature de DP francophone des invitations faites au lecteur à se méfier des « sectes », qui instrumentalisent le DP pour en faire un instrument de domination. Un discours trop ésotérique, trop *New Age*, ou avec une dimension religieuse ou magique trop marquée serait un indice qu'il faut se tenir sur ses gardes. Egalement présentes chez Lacroix, ces réticences ne sont nulle part aussi bien exprimées que dans l'essai-roman de Roger-Pol Droit intitulé *Votre vie sera parfaite*. *Gourous et charlatans*, paru en 2005 chez Odile Jacob. Lui-même auteur d'ouvrages qui proposent des « exercices de philosophie quotidienne », Droit annonce dans cet ouvrage qu'il a composé une « farce » sous la forme d'un roman pour dénoncer un phénomène : « On vous donne à présent des conseils pour tout. Plus un seul aspect de l'existence ne demeure sans experts, gourous et autres coachs, tous prêts à prendre en main votre vie. Situation ridicule : la vie n'a pas besoin, pour se développer, de tant d'artifices et de boniments. Situation dangereuse : beaucoup risquent d'y perdre leur autonomie. […] En dénonçant les travers de ceux qui mentent et manipulent avec cynisme, je souhaite contribuer à vous rendre votre liberté, ou à vous permettre de

mieux la défendre. » (2005 : 9). La « farce » raconte l'histoire de Marcel Staline, le cynique inventeur de la Méthode Totale, qui connaît un succès fulgurant, mais dont les entourloupes seront finalement démasquées. En se gaussant des formules et annonces propres à la version caricaturale du DP qui promettent monts et merveilles, Droit chercher à fustiger la « démission de sa propre existence » (2005 : 216) à laquelle nous conduisent certains promoteurs peu scrupuleux du DP, acteurs d'un « totalitarisme à visage radieux » (2005 : 220). Le développement personnel incriminé est donc celui qui, au lieu de permettre à chacun de se poser des questions, offre des réponses toutes faites. On peut donc souvent lire dans la production francophone des avertissements du style : « Le but de ce livre n'est aucunement d'indiquer *la* voie, *la* méthode, *le* chemin de la réalisation de soi. Nous laissons aux gourous et aux donneurs de leçons de vie (ils sont nombreux de nos jours) le douteux privilège de révéler à leurs semblables comment il faut conduire son existence » (Lacroix, 2010 : 11). On retrouve également cette volonté de distanciation des groupes sectaires dans le *Psychologies magazine* qui y consacra plusieurs numéros. « La recherche de reconnaissance des psychothérapies comme pratiques incontournables dans un domaine de la santé psychique qui revêt de nouvelles expressions, notamment celle de la demande de mieux-vivre, s'inscrit dans une entreprise globale de normalisation d'une partie du champ psy jusqu'alors hétérodoxe : le consensus anti-sectes est l'un des révélateurs de cette normalisation et de l'aspiration à l'officialisation » (Garnoussi, 2007 : 281).

Risque de déshumanisation, risque de dépolitisation, risque de totalitarisme sectaire, risque de verser dans une attitude positive naïve. Le discours du développement personnel francophone semble donc être indissociable d'une critique de ce que les auteurs présentent comme les dérives d'un mouvement pourtant porteur. Il faut revenir aux engagements éthiques humanistes de celui-ci[44] : un meilleur individu pour un monde meilleur. Comme bien d'autres, Lacroix propose, dans un ouvrage ultérieur intitulé *Se réaliser. Petite philosophie de l'épanouissement personnel* (2009) un retour aux fondements éthiques du DP, qui ne se sont selon lui jamais mieux exprimés que dans les travaux des psychologues humanistes qui s'étaient héroïquement opposés au « psychanalytiquement correct », Maslow et Rogers, dont les propos auraient été détournés par une contre-culture américaine aux accents hédonistes (Lacroix, 2010 : 157). « Dans la perspective de Maslow, les mots qui résument le projet du développement personnel recevaient donc un sens bien différent de celui qui nous est apparu au cours de notre enquête. 'Affirmer le moi' voulait dire pour lui : mettre ses ressources au service des valeurs, se battre pour les incarner dans le monde, se dévouer à une cause. 'Accroître ses compétences' ne se concevait qu'en référence à des fins élevées : la création artistique, la recherche de la vérité, le triomphe de la justice, l'exercice d'une profession accomplie avec conscience, la charité de l'entraide, le service du bien commun, la compassion » (2009 : 126-127). Le ton se veut optimiste et grave à la fois, et le développement personnel est présenté comme un enjeu de société dont il ne faudrait pas gâcher le potentiel en le pervertissant. Beaucoup d'auteurs francophones partagent vers la fin de leurs ouvrages la conviction que le travail sur soi auquel invite le « vrai DP » peut et doit permettre de rendre l'individu heureux, mais aussi d'en faire un bon citoyen[45]. De même, le DP ne peut accomplir sa mission s'il ne possède pas une dimension culturaliste de critique d'une société qui empêche l'épanouissement personnel (au sens le plus noble

[44] C'est ce que Garnoussi appelle un processus d' « éthisation », qui semble bien être le propre du DP francophone (2007 : 283).

[45] Cette tendance semble d'ailleurs se marquer de plus en plus. Voir par exemple le dernier ouvrage de TDA et son concept d' « intériorité citoyenne ».

du terme) tout en le revendiquant pourtant sous une forme étriquée[46].

C'est ainsi que la littérature proprement francophone, née dans un intérêt renouvelé pour la thérapie, n'a jamais rompu (et cherche encore à maintenir) le lien avec les intuitions de la psychologie humaniste. D'autres ressources, généralement d'origine thérapeutique, trouvent une place de choix dans cette production, comme la psychologie cognitive, la psychologie positive, les découvertes en biologie et en neurologie, voire encore certaines références psychanalytiques, mais ces ressources ne sont le plus souvent utilisées que comme des techniques de travail sur soi ou des moyens de démontrer scientifiquement l'efficacité d'une pratique. Au-delà de cette multiplicité des sources, les auteurs francophones revendiquent souvent le même engagement *humaniste.* Ainsi, au contraire de la vision américaine, la *Weltanschauung* francophone semble donc ne s'être originellement abreuvée qu'à une seule source, à partir de laquelle elle évalue la pertinence pratique et la valeur éthique des autres contenus. Les autres références, progressivement bien plus nombreuses, à la psychologie cognitive et à la psychologie positive sont convoquées pour autant qu'elles ne contreviennent pas à cet héritage humaniste.

6. Le livre de DP comme support matériel et comme marché

Les rares chiffres qui existent à propos de l'ampleur du marché du DP sont plus impressionnants les uns que les autres. Aux Etats-Unis, note Ehrenberg, « la thérapie a bien triomphé, mais aussi l'industrie du *self-help*. En 2005, les Américains ont dépensé environ 700 millions de dollars en livres de *self-help*. » (2010 : 124). McGee (2005 : 11) montre qu'en 30 ans, la proportion d'ouvrages DP parmi les publications totales a doublé (pour atteindre 2,4%). Un dossier de la revue Newsweek, paru en 2000 (Held, 2002) chiffre le produit de l'industrie des ouvrages de développement personnel à 563 millions d'euros par an pour les Etats-Unis – 2,48 milliards si l'on prend en compte les produits dérivés. En 2001, Marketdata Entreprises avait évalué le poids du « self-improvement market » (livres, séminaires, DVD, etc.) à 5,7 milliards de dollars (Woodstock, 2007 : 169).

Sur le marché francophone, bien qu'on soit très loin des dizaines de millions d'exemplaires vendus par les Covey, McGraw, Ringer, Robbins, et autres Ruiz, Coelho, Redfield, des dizaines d'ouvrages, parmi lesquels ceux qu'on a présentés ici, font quelques centaines de milliers de ventes. Le regard que posent les professionnels du secteur de l'édition sur le développement personnel est globalement positif[47]. De nombreuses maisons d'éditions y consacrent des collections, parmi lesquelles les Editions de l'Homme, Robert Laffont, Odile Jacob, Eyrolles, Interéditions, Hachette, etc. Si les professionnels se montrent satisfaits du DP, c'est parce que ce marché, qui avait connu une croissance à deux chiffres au début des années 2000, ne semble pas devoir se tasser, même si la croissance ralentit. Comme on peut le lire dans le numéro de *Livres Hebdo* n°616 du 7/10/2005 qui consacre un dossier au bien-être, le ton est plutôt enjoué : « Tous ceux qui prédisent la fin prochaine du développement personnel amusent Huguette Laurent, directrice déléguée des Editions de l'Homme : '*C'est nous qui avons lancé Jacques Salomé ou encore Guy Corneau, il y a 25 ans !*

[46] Il n'est par exemple pas rare de voir dans certains ouvrages de DP des revendications liées à l'écologie. Cette problématique est souvent convoquée comme un symptôme du fait que quelque chose ne tourne pas rond dans notre société.

[47] Les citations qui suivent sont toutes tirées du magazine *Livres Hebdo*, destinés aux professionnels du secteur.

Personne ne croyait au développement personnel. La France finit par y venir, le marché a mûri il y a 7/8 ans. Pour notre part, nous continuons à défricher avec confiance' ». De 2005 à 2007, le secteur de la santé, du bien-être et du « psy » (termes pas toujours très définis) semblent connaître à la fois une hausse au niveau du nombre de nouveautés (environ un millier pour le secteur psychologie/psychanalyse, et un autre millier pour le secteur santé/bien-être), mais les ventes connaissent quant à elles une contraction. Celle-ci ne semble pas atteindre le secteur du DP et de la psychologie pratique, qui disposent encore selon les professionnels de « bons leviers de croissance » (*LH*, n°662 du 20/10/2006). « Le marché du livre de santé et de bien-être marque le pas. Mais il continue de bénéficier des vibrations du segment du développement personnel » (*LH* n°706 du 19/10/2007). L'interprétation de cette situation que propose le monde de l'édition est la suivante : du côté de la santé et du bien-être, on aurait déjà tout dit ou presque. Par exemple, le secteur des médecines alternatives sur lequel de nombreux éditeurs se sont rués serait aujourd'hui aussi « embouteillé » que celui de la santé allopathique (*LH*, n°750 du 17/10/2008). De plus, les gens ont de plus en plus facilement tendance à recourir à Internet pour des questions ponctuelles. Du côté de la psychologie, les lecteurs sont de moins en moins nombreux à lire les classiques (bien qu'il existe un réseau d'habitués des lectures psychanalytiques au « pouvoir d'achat » important !), mais la demande de psychologie appliquée, quant à elle, ne semble pas donner de signe de faiblesse. La récente crise économique serait venue renforcer cette tendance. C'est du moins ce que pensent certains éditeurs confrontés à la hausse des ventes ces trois dernières années. Le *Livres Hebdo* n°793 du 16/10/2009 tient des propos représentatifs de la manière francophone de cerner le DP : « Un havre de douceur dans un monde de brutes... Telle est l'image que donne cette année la production dans le secteur du développement personnel. Face aux performances à atteindre, à la course au temps et à l'argent, à la violence des relations sociales et à... la crise économique, quelques livres pansent l'âme, aident à vivre. '*Les gens ne veulent pas s'appuyer sur une autorité extérieure,* estime Yves Michel, le directeur du Souffle d'Or, dont les ventes ont augmenté de 7% cette année. *Ils ont envie d'autonomie et cherchent à se forger un savoir personnel*, poursuit-il. *Gérer ses émotions ou savoir se relaxer, cela ne s'apprend pas à l'école*. » Chez *J'ai Lu*, le directeur de collection du segment « pratique » confirme « une progression notable autant en ventes nettes qu'en chiffre d'affaires sur les secteurs du développement personnel, de la psychologie pratique, du bien-être et des régimes ». (*LH*, n°837, du 15/10/2010).

Le développement personnel constitue donc bien un marché identifié et porteur dans les pays francophones, que de nombreux professionnels s'emploient à faire progresser pour en tirer des bénéfices. On consacrera le prochain chapitre aux analyses sociologiques qui font de ce succès un indicateur de différents phénomènes. Avant cela, un dernier point de contextualisation doit être abordé. Il ne concerne plus l'histoire des idées et des univers du pensable dans lequel le discours typique de développement personnel a pu émerger, mais bien l'histoire du support matériel sans lequel il n'aurait pu se développer : le livre.

Pourquoi s'attacher à étudier l'histoire de la matérialité du support d'un discours ? C'est une question à laquelle J. Radway a répondu lumineusement. Dans son ouvrage classique *Reading the romance* (1984), l'auteur tente de décrire et comprendre les tenants et aboutissants d'une pratique sociale aussi fort répandue que décriée, la lecture de roman à l'eau de rose par les femmes. Elle ouvre son étude en interrogeant les conditions de production des romans en tant qu'objets matériels, avant même de poser la question du contenu de ces ouvrages. Cette approche

médiologique est selon elle nécessaire dans la mesure où elle joue un rôle de garde fou. En effet, Radway note que de nombreux auteurs qui écrivent dans une perspective souvent critique ont tendance à outrepasser cette étape, en réduisant l'ouvrage à son discours, aux symboles qu'il contient. Le risque est alors par exemple de mobiliser immédiatement une explication sociologique pour dégager la signification de leurs succès en omettant le rôle des conditions matérielles dans ce même succès. «Because literary critics tend to move immediately from textual interpretation to sociological explanation, they conclude easily that changes in textual features or generic popularity must be the simple and direct result of ideological shifts in the surrounding culture.» (1984 : 19). Or, note-t-elle, la popularité des romans à l'eau de rose n'est pas uniquement liée à des évolutions de société, mais aussi à un contexte matériel, au développement de possibilités techniques qu'il faut investiguer : «The romance's popularity must be tied closely to these important changes in the book publishing industry as a whole» (1984 : 45). Bien qu'il n'existe pas d'études qui portent directement sur cette question, on peut faire l'hypothèse que l'avertissement de Radway vaut également pour la popularité des ouvrages de développement personnel. Plusieurs indices permettent de soutenir cette idée que n'étudier que le contenu des textes sans prendre en compte l'histoire de leur support, c'est risquer de verser dans une abstraction qui oublie que, comme le souligne l'historien des pratiques de lecture R. Chartier, « la forme qui le donne à lire participe, elle aussi, à la construction du sens » (Chartier in Cavallo, Chartier (dir.), 2001: 345).

D'abord, les auteurs qui se sont penchés sur l'histoire du développement personnel insistent sur l'importance de la textualité dans cette forme sociale, autrement dit de l'importance du mot écrit et de sa lecture, qui est déjà repérable chez les protestants. Chartier (1987) note d'ailleurs dans son *Lecture et lecteurs dans la France de l'Ancien Régime*, que le livre pénétra bien plus rapidement la communauté protestante que le reste de la population. De plus, de nombreux fidèles tenaient un journal personnel, autobiographique, censé être le reflet de la poursuite de la Beruf. Cette pratique de soi à travers l'écrit fut rapidement importée aux Etats-Unis. C'est elle qui donna naissance aux premiers ouvrages écrits par des Protestants, qui se présentaient soit comme des autobiographies, soit comme des anthologies de vie pratique et spirituelle. Le romantisme (puis le transcendantalisme) a également été le promoteur de nouvelles pratiques de soi à travers l'écrit. La lecture devient un moyen de se connaître, de s'explorer, d'expérimenter des sentiments, etc. En ce sens, elle possède un rôle important dans la diffusion de la représentation d'une identité personnelle que l'on peut explorer, qui mérite introspection. C'est ce que Wittman explique bien : « Cette individualité bourgeoise, qui se caractérisait par la découverte de la subjectivité et par un débordement de cette subjectivité, aspirait à une communication permanente en vue d'élargir le champ restreint de ses expériences. Nul autre médium n'était mieux en mesure d'assumer cette fonction que le mot imprimé. La culture de l'écrit et la littérature devinrent les champs d'expérimentation de l'auto-interprétation et de la réflexion. (…). Le mot imprimé devint l'agent de la culture bourgeoise » (in Cavallo et Chartier, 2001: 359). La lecture n'était pas seulement conçue comme un moyen d'expression et d'exploration de soi. Elle est aussi rapidement devenue un moyen de se soigner, comme le pensaient par exemple les tenants de la *New Thought*, puis de la psychologie cognitive.

Ensuite et surtout, le succès des ouvrages de développement personnel et des univers du pensable desquels il tire ses inspirations semble être intimement lié à des inventions technologiques qui ont marqué les trois derniers siècles. C'est pourquoi je propose de dire quelques mots de celles-ci.

Comme on le sait, dans les premiers moments de l'industrie du livre, qui firent suite à l'invention de l'imprimerie par Gutenberg, le livre était un objet relativement rare parce que cher et difficile à produire. Radway note que cette particularité avait un impact direct sur la manière dont les livres étaient conçus et mis en vente. L'entreprise de publication étant effectivement risquée (du fait des coûts qu'elle impliquait et de la communauté de lecteurs relativement réduite qu'elle pourrait toucher), les livres étaient écrits par des auteurs qui savaient très bien à qui leurs ouvrages pourraient s'adresser, et avaient donc identifié le public qu'ils pourraient potentiellement intéresser. «Thus the concept of the book as a unique configuration of ideas conceived with a unique hypothetical audience in mind developed as the governing conception of the industry» (Radway, 1984 : 21).

Très vite, cependant, l'idée d'un large lectorat, et avec elle l'idée que l'on pourrait faire de l'argent en tentant de toucher un plus large public, fit son chemin. Chartier (1985) note qu'elle prit corps en Angleterre dès 1620 dans l'invention du « penny chapbook trade », un format très peu onéreux développé par l'éditeur *Ballad Partners*. Quelques années auparavant, était apparue en France la *Bibliothèque bleue*, une collection qui réédite des livres déjà publiés pour un public de lettrés dans un format qui les rend disponibles aux classes inférieures. Mais cette mise à disposition d'un public plus large restait contrainte par un processus de fabrication onéreux. (Blasselle, 1997)

Le processus de production de masse ne put réellement débuter qu'au début du 19^{e} siècle, grâce à plusieurs inventions importantes. C'est d'abord l'apparition de la technique du papier en continu en 1798 en France, qui permettait d'augmenter grandement le nombre de feuilles produites (Blasselle,1991 : 19), puis l'invention de la presse métallique en France à la fin du 18^{e} siècle, puis l'invention de la presse moderne, directement issue des progrès de la mécanisation qui permit d'augmenter la production de manière importante (Labarre, 2005 : 105). Alors que la première permettait d'imprimer 300 feuilles par jour, « […] l'invention de la presse moderne aux Etats-Unis en 1846 permettait d'en tirer 95.000 à l'heure. » (Horellou-Lafarge, Segré, 2003 : 17). En conséquence, le prix du livre diminua fortement, lui permettant de devenir une commodité accessible au plus grand nombre. La « bibliothèque nouvelle » proposa le livre à un franc en 1850, puis le livre populaire à 65 centimes en 1905. Il fallut cependant attendre la fin des années 1930 pour que voie le jour une invention qui allait considérablement accélérer le mouvement de diffusion des ouvrages, la création du livre de poche (*Pocket Books*) par l'Américain Robert De Graaf en 1939 (originaire d'Angleterre, inventée en 1935 par Penguin Books). Quelques années plus tard, Hachette lance en France le « Livre de poche » (1950). Le succès de ce format fut considérable. Horellou-Lafarge et Segré (2003 : 24) rapportent qu'aujourd'hui en France, environ un tiers des ouvrages vendus sont des livres de poche.

Ces nouvelles possibilités de produire des ouvrages plus rapidement et à moindre coût conduisirent à le penser comme un produit commercial, par rapport auquel put se développer ce que l'on appellerait aujourd'hui un marketing, qui visait à la fois à faire connaître les publications à un large public et à s'attacher ce même public. La première forme de ce marketing fut la publication de parties d'ouvrages en supplément à des magazines, dite aussi technique des feuilletons (Blasselle, 1991, 44). Ce nouveau modèle de diffusion permit aux éditeurs de s'approprier le lectorat des journaux et des magazines, fidèle et déjà constitué. Bien plus tard, les livres sortirent des librairies et se retrouvèrent dans d'autres circuits de distribution, telle que dans les grandes surfaces

commerciales (d'où le titre ironique de l'ouvrage de Starker sur les self-help books, *Oracle in the supermarket*, 1989).

Surtout, ces nouveaux modes de production permettent de développer de nouvelles façons d'exercer le métier d'éditeur. Au début du 19e siècle, apparaît aux Etats-Unis la possibilité d'une production de masse qui viserait non plus un lectorat identifié, mais bien un public hétérogène et non défini au préalable. Une question se pose alors : comment s'assurer de la rentabilité d'une publication lorsque le public auquel on s'adresse n'est pas défini aussi clairement qu'auparavant? La réponse apportée par les éditeurs à cette interrogation cruciale fut le développement de ce que Radway appelle la « category littérature » (1984 : 23), autrement dit la création de « genres » que le public pouvait identifier facilement, et qui étaient dès lors assurés d'un certain succès. Radway a raison d'insister sur le renversement que cette nouvelle perspective a occasionné : on passe en effet de l'idée qu'un ouvrage possède un contenu original à l'idée que celui-ci pourrait emprunter des recettes, des caractéristiques communes à un genre qui le dépasse. Ce nouveau mode de fonctionnement est ce que le sociologue R. Escarpit (in Radway, 1984 : 26) appelle le « semi-programmed issuing », c'est-à-dire un travail éditorial qui, à la différence du « fully programmed issuing » ne connaît que plus ou moins le lectorat et ses préférences en identifiant celles-ci aux genres qui fonctionnent pour une certaine catégorie de population. C'est ainsi que le développement personnel apparaît aujourd'hui comme un genre reconnu par les éditeurs, parce qu'il possède une série de caractéristiques dont on sait qu'elles font recette auprès des lecteurs (par exemple la séquence « théorie – exemples concrets – mise en pratique » ou la littérature de « témoignage »). Ainsi, confie un directeur d'une maison d'édition, « il est relativement facile de faire des livres sur ces sujets. Dès que l'auteur est un peu connu et engagé dans des cycles de conférences ou des formations, cela se vend. » (LH n°706, 19/102007). Grâce à ce « semi programmed issuing », les éditeurs peuvent du coup se permettre de développer une série d'hypothèses fonctionnelles qui sous-tendent leurs stratégies commerciales par rapport à ce que « veut » le public plus ou moins identifié de ce genre, à la manière de Bernard Renaud de la Faverie (Editions Médicis) : *« les lecteurs ont besoin d'étapes et de promesses. On sent un besoin de mise en pratique, de résultats visibles et de repères simples, voire simplissimes*. » (LH n°616 du 7/10/2005) ou de Anna Pavlowitch (J'ai Lu), pour qui « *Aujourd'hui, le lecteur a plus besoin de s'identifier que de lire une parole d'expert* » (LH n°706, 19/102007). Ainsi, de leur point de vue, les lecteurs constituent un « marché » qui possède des « attentes » avec lesquelles les éditeurs se doivent d'être « en ligne » grâce à la publication de « valeurs sûres » (*LH* n°837 du 15/10/2010).

7. Conclusion

Cette première étape a permis de situer les livres de DP comme une forme socio-historique durable. Il aurait évidemment été possible d'en proposer une ou plusieurs genèses différentes, en insistant par exemple moins sur l'histoire des idées au bénéfice de celle des façons de lire, qui ont également évolué à travers les époques. Celle-ci a cependant l'avantage de permettre de saisir les univers du pensable qui ont permis qu'un discours contenant les dix caractéristiques mentionnées au début de ce chapitre puisse naître, rencontrer un succès important, et éventuellement oublier son inscription socio-historique. Cette histoire, et les inflexions qu'elle connaît des deux côtés de l'Atlantique, semble montrer que la forme que prend le discours de DP est fortement liée au contexte culturel,

comme en témoigne la critique des aspects « à l'américaine » (tel que la promotion d'un self indépendant) dans de nombreux ouvrages originellement publiés en Français.

Avant de présenter les interprétations sociologiques classiques qui ont été proposées pour mettre en lumière le succès de cette forme sociale, on peut se demander si la description des univers du pensable qu'on a tenté de faire ici ne questionne pas d'ores et déjà un parti souvent pris de faire du succès des livres de DP le témoin voire l'acteur d'une « psychologisation » de l'individu ou de la société. Comme on le verra, plusieurs auteurs ont tendance à faire de ces ouvrages un avatar d'un « discours psy » ou d'un discours thérapeutique qui connaîtrait également bien d'autres manifestations. S'il serait absurde de contester que la psychologie et la psychanalyse y jouent un grand rôle, notamment à travers le vocabulaire qu'elles ont offert, et qui permet de recoder de nombreuses expériences, l'esquisse historique qu'on a tracé ici donne à voir que cet univers du pensable n'a pas été le seul à concourir à l'émergence du discours de DP. Ainsi, il serait peut-être prudent de ne pas automatiquement procéder à cette assimilation. Parmi les dix caractéristiques tirées de l'analyse des ouvrages francophones, un certain nombre d'entre elles possèdent également des affinités avec le protestantisme-méthodisme (telles l'idée d'un travail sur soi au quotidien à travers l'élaboration d'une conduite de vie, celle du rejet de l'utilisation abusive des supports artificiels extérieurs, mais aussi la figure de l'élection ou de la salvation, etc.) ou avec le romantisme-transcendantalisme[48] (parmi lesquelles l'idée que nous serions des êtres humains en chemin, améliorables, et que nous disposerions de ressources importantes à l'intérieur de nous-mêmes dont il nous faut profiter). Incontestablement, à l'heure actuelle, les références explicites de ces ouvrages pour soutenir et incarner ces caractéristiques proviennent souvent de la psychologie, quelque courant que ce soit. Il en va de même avec le vocabulaire qui y est mobilisé. Mais cette visibilité accrue et ce pouvoir de traduction de cet univers du pensable particulier ne doivent pas nous amener à tomber dans une vision simpliste où le discours de DP serait une manifestation parmi d'autres de la dissémination des idées psycho-psychanalytiques, dont le temps zéro de l'histoire serait la première utilisation du terme « psychanalyse » par Freud en 1896.

[48] Tout comme certaines sont également liées au développement d'une perspective libérale, qui emprunte le langage des droits, notamment.

Chapitre 2. Déclin ou pouvoir ? Deux modèles d'analyse classiques du DP

1. Introduction

Ce chapitre vise à présenter les deux modèles d'analyse classiques mobilisés par la plupart des auteurs qui se sont penchés soit directement sur le DP, soit, le plus souvent, sur des phénomènes bien plus englobants, comme l'hypothétique processus de « psychologisation » de la société. Ces deux modèles, je les ai intitulé le modèle du Déclin, pour le premier, et le modèle du Pouvoir, pour le second. Le premier a récemment fait l'objet de l'intérêt d'Alain Ehrenberg (2010), tandis que le second n'a, à ma connaissance, pas fait l'objet d'une réflexion. Je vais proposer une présentation de chacun de ces deux modèles, en insistant sur le rôle que jouent (ou pourraient jouer) les livres de développement personnel. Au terme de la présentation, je poserai la question de la pertinence théorique, méthodologique et épistémologique de ces modèles, en m'interrogeant principalement a) sur ce que ces conceptualisations nous apprennent et b) sur la solidité de leurs constructions argumentatives. On sera alors conduit à détecter certaines insuffisances ou certaines limites que partagent le modèle du Déclin et celui du Pouvoir, en constatant d'une part que tous deux échouent à poser réellement la question de la signification sociologique du DP (celle-ci est déjà connue à l'avance) et, d'autre part, que, grevés par l'absence d'une théorie de l'effet et d'une théorie de la réception, tous deux manquent à constituer le DP en objet d'étude pour la sociologie de manière pertinente. Ceci m'amènera, dans le chapitre suivant, à explorer d'autres ressources théoriques afin de pallier les limites d'une approche qui ne connaît que le texte des livres comme objet.

2. L'analyse par le modèle du Déclin culturel

Comment comprendre le succès actuel du DP ? La manière la plus courante de répondre à cette question est de faire de ce succès le signe de quelque chose qui a bougé, qui fait que « ce n'est plus comme avant ». Ce modèle d'analyse est aussi répandu en sciences sociales que dans le sens commun, mais c'est évidemment sa reprise ou son développement par des auteurs qui ont des prétentions sociologiques qui vont faire l'objet de ce point. Je l'appellerai le modèle du Déclin culturel, parce qu'il suppose qu'il y a un sens aux mouvements que signale le succès du DP. En effet, ceux-ci entraîneraient la société et l'individu vers le bas plutôt que vers le haut, vers un retour à un état de nature plutôt que vers un surcroît de culture.

2.1. Déclin de la société, déclin de l'individu

Le modèle d'analyse par le déclin culturel postule en fait l'existence de deux changements massifs concomitants, voire en relation de causalité. Il y a d'abord celui du type de société dans laquelle nous vivons. Les porte-drapeaux de ce changement sont bien connus: le désinvestissement de la sphère publique, l'individualisme, la (dé)personnalisation des rapports sociaux, l'affaiblissement du rapport à la norme, la psychologisation, etc. Cette modification de notre environnement ne serait pas sans

conséquence sur les individus eux-mêmes. En effet, l'analyse par le déclin culturel suppose comme conséquence à ce premier changement massif ce que certains appelleront une « mutation anthropologique », ou l'avènement d'une nouvelle personnalité : nous ne serions plus les mêmes qu'avant, et cela représente le deuxième changement. Le changement de société est donc en affinité, voire en lien de causalité avec la modification de la personnalité ou de la psychologie des individus. En même temps, comme on va le voir, c'est surtout *à partir* de cette nouvelle personnalité que les auteurs qui mobilisent le jeu de langage du déclin tirent des conclusions sur le changement dans la société.

Cette analyse à deux niveaux, qui fait aujourd'hui partie du sens commun, n'est pas neuve. En effet, déjà en 1869, le neurologue américain Beard postulait que la neurasthénie était une pathologie s'originant dans le moralisme répressif en vigueur aux Etats-Unis. On retrouve également ce canevas chez les psychanalystes culturalistes inspirés par l'école de Francfort (notamment chez K. Horney). Ehrenberg note qu'en sociologie, c'est l'ouvrage de D. Riesman *The Lonely Crowd*, paru en 1950 aux Etats-Unis, qui inaugura ce type d'analyse postulant un double changement. Ce modèle sera amené à connaître un grand succès. En se référant notamment au psychanalyste culturaliste E. Fromm, Riesman développe l'idée qu'il pourrait y avoir un lien entre les formes de la vie sociale et la formation du caractère de l'individu. Chez Riesman, l'idée de « caractère » ne se rapporte pas (encore) au moi, à la personnalité, à la psychologie de l'individu. Il s'agit plutôt d'un trait social, d'un aspect culturel commun à plusieurs groupes sociaux. Autrement dit, en élaborant sa typologie des caractères, Riesman ne cherche pas à construire un tableau clinique ou une nosographie, mais plutôt des manières d'être en société. L'auteur américain distingue trois types de caractères, universels, c'est-à-dire présents dans toutes les sociétés, mais sélectivement favorisés ou non par les besoins et le fonctionnement de celles-ci. A chaque société correspond donc son type de caractère. Le caractère à détermination traditionnelle (*tradition-directed*) se réfère au fait que les individus font preuve d'une forte soumission au groupe, et dont le sentiment moral prédominant est la honte (Ehrenberg, 2010 : 65). Le caractère *inner-directed* (introdéterminé) est le propre des individus relativement indifférents à l'approbation d'autrui, mais fortement soumis à un « gyroscope » intérieur, une ligne de conduite (et Riesman renvoie pour illustration au surmoi de Freud). Le caractère extro-déterminé (*other-directed*) s'applique aux individus dont la conformité est assurée par le regard d'autrui. Ils sont caractérisés par un important besoin d'être confirmés par autrui, et leurs relations sociales deviennent un objet de préoccupation constante. Le caractère extro-déterminé est, pense Riesman, celui qui est privilégié par la société américaine de son temps. Comme le note Ehrenberg, l'ouvrage de Riesman, malgré qu'il ne soit plus tellement lu ni cité à l'heure actuelle, « fournit pourtant, avec le livre de Tocqueville, le grand et inépuisable modèle d'analyse que suivront inlassablement les multiples essais des décennies suivantes sur le caractère américain » (Ehrenberg, 2010 : 64). Le personnage extro-déterminé, avec sa vulnérabilité aux autres, son angoisse diffuse, sa recherche effrénée d'une identité, son besoin d'intimité et de personnalisation dans les relations, etc. deviendra en effet un personnage clé de l'analyse du déclin culturel. Il donnera naissance à la figure de Narcisse, emblématique d'une certaine réflexion sociologique sur l'individualisme.

2.2. La culture thérapeutique

Pourquoi les phénomènes « psy » (et en particulier le DP) ont-ils constitué un terrain d'élection pour ce modèle d'analyse ? Selon cette approche, la montée en importance d'une certaine culture psy, la

« therapeutic culture » doit être considérée comme le point de départ des modifications profondes qu'encourt notre société et, partant, des heurs et malheurs qui en découlent pour les individus. Trois auteurs américains ont particulièrement développé et exploité cette thèse dans des formes relativement proches même si distinctes : Philip Rieff, Richard Sennett et Christopher Lasch.

2.2.1. La thèse de Philip Rieff

Jamais l'analyse du rôle de cette culture thérapeutique dans le supposé déclin culturel n'a été aussi claire (ou typique) que dans les écrits de Philip Rieff. Ce sociologue américain publie en 1959 *Freud The mind of the moralist*, puis surtout en 1966 *The triumph of the therapeutic. Uses of faith after Freud*. Rieff est parfois considéré comme le pendant conservateur du culturaliste Herbert Marcuse, avec qui il partageait une vision assez tragique de la modernité. Comme Marcuse, Rieff fera référence à Freud à la fois comme acteur du changement qu'il décèle dans la société à travers la propagation de ses théories (ou plutôt de ce qu'elles devinrent), mais aussi comme ressource pour analyser ce changement (comme on le verra, cette ambiguïté deviendra une caractéristique du modèle d'analyse par le déclin culturel). A la différence de Marcuse cependant, Rieff fera le portrait d'un Freud bien plus conservateur, un Freud reconnaissant la nécessité des interdits et répressions qui pèsent sur les individus, pour leur permettre de « produire de la civilisation » (Langman, 2003 : 285).

La sociologie rieffienne est fondamentalement une sociologie de la culture. Rieff postule que dans une organisation sociale classique (ou plutôt normale), la culture organise les instruments de « control-release », autrement dit les interdits et les autorisations qui doivent nécessairement peser sur les individus pour qu'ils puissent vivre ensemble. La culture met en place la possibilité pour les individus de se transcender, de procéder à une auto-limitation de leurs possibilités de vie afin de poursuivre un but, éventuellement commun. « In point of psychiatric and historical fact, it is *no*, rather than *yes*, upon which all culture and inner development of character, depend » (Rieff, 1990, 284, cité par Woolfolk, 2003 : 260). Ainsi, la culture met en place les conditions nécessaires à l'indispensable « faith » dont doivent faire preuve les individus, cette foi en quelque chose, cet engagement envers quelque chose, qui nous permet de faire société. Elle fait en sorte que l'individu, impliqué dans une « communauté positive » (qui partage les mêmes buts, rassemblée autour des mêmes personnalités fortes que l'on peut imiter), trouve un sens à sa vie. La thèse de Rieff est que ce modèle classique s'effondre, pour laisser place à une culture qui veut en avoir fini avec la « faith ». Cette nouvelle culture est caractérisée par une atmosphère de jouissance, dont les nouvelles thérapies issues de l'institut Esalen qui prônent la libération personnelle par rapport aux contraintes sociales témoignent clairement (voir chapitre 1). Les individus refusent désormais de payer les coûts (pourtant indispensables, selon Freud tel qu'il est lu par Rieff) de l'organisation sociale. La « masse », comme le disait déjà Freud, n'a plus aucun amour pour la renonciation instinctuelle. D'où la question qui semble tarauder Rieff : est-il encore possible de faire société dans ces conditions ? Peut-on encore vivre ensemble lorsque les individus ne reconnaissent rien de valable au-delà d'eux-mêmes, rejettent « la société » et ses contraintes pourtant indispensables ? Une société peut-elle exister si les individus ne sont plus subordonnés à rien ?

Comment ce bouleversement, cet abandon de la « faith » s'est-il produit ? Rieff propose l'idée, alors novatrice, que l'acteur majeur du changement, c'est le discours psy développé par les successeurs de

Freud. L'auteur américain est en effet le premier à considérer que les disciples directs de Freud (qui ont pour la plupart ensuite rompu avec le maître) n'auraient pas perçu l'aspect éminemment pessimiste voire tragique de la vision freudienne. Rieff a cette belle formule pour qualifier le hiatus entre la théorie freudienne et celles de ses successeurs. « Freud sought only to soften the collar [of culture] ; others, using bits and pieces of his genius, would like to take it off. » (Rieff, 1966 : 8). Pour Rieff, Freud a en effet été le dernier grand théoricien de la « faith », de la foi que manifeste l'individu en quelque chose, qui le pousse à procéder à l'auto-limitation de ses propres possibilités de vie. Si, à travers notamment l'analyse de l'hystérie et plus généralement de la névrose, Freud a tenté d'insister sur le côté pathologique de l'engagement de l'individu dans ces communautés positives (être religieux dans la modernité, c'est, pour Freud, être forcément malade), il a cependant cherché à préserver la moralité après avoir pourtant montré que son ancien creuset, Dieu et la religion, n'étaient que des restes de névroses infantiles (Rieff, 1959, Langman, 2003).

Dans la modernité, le déclin de ces communautés positives et des modes de « control-release » qu'elles mettent en place est inévitable. Freud a dès lors construit la psychanalyse comme une sorte de substitut à ces communautés. L'analyse est considérée comme une « technologie du soutien de soi », dans la mesure où elle permet à l'individu de s'imposer à lui-même les limitations que se chargeaient de faire respecter les anciennes communautés positives – et de rendre ces limitations supportables. Au contraire des pseudo-religions et des nouvelles thérapies qui suivront, loin de nous confirmer dans nos « dévastatrices illusions d'individualité et de liberté » (Rieff, 1966 : 10), la psychanalyse se donne pour but de rendre l'individu mature, c'est-à-dire fondamentalement réaliste. Freud voulait aider l'individu à ne pas avoir besoin de croire, à développer cette conscience forcément malheureuse de la nécessité des limitations que chacun devait s'imposer, sans pour autant chercher à les enjoliver d'un discours sur la « salvation » (« les derniers seront les premiers », etc.)

Les successeurs de Freud n'ont jamais accepté (ou pris conscience) de ses thèses désenchantées sur l'absence de finalité de la vie humaine, et ont de ce fait complètement dévoyé le projet de la psychanalyse. Là où Freud voulait cette dernière athée, Jung, Lawrence, Reich et tant d'autres ont proposé de nouvelles religions (les archétypes de Jung, la célébration de l'orgone de Reich,...). Freud était un analyste réaliste, ses successeurs ont joué le rôle de prophètes. Là où le maître désirait « simplement » limiter le pouvoir de la culture sur l'individu et amener celui-ci à une saine désillusion, ses successeurs sont partis en guerre contre toute forme d'autorité. « Freud has instructed a generation no longer willing to commit itself, as Freud himself did, to the belief that culture must be accepted as a despotic and inescapable god. The uncommitted may be called post-freudians, but they trust instinct as much as they suspect culture » (Rieff, 1966 : 46). Les post-freudiens pensent qu'il est possible de poursuivre la chimère d'un monde où les individus ne doivent renoncer à rien et simplement croire en eux-mêmes, alors que Freud, considérant la morale de la renonciation comme nécessaire si pas désirable (Langman, 2003 : 288), avait simplement pointé le prix à payer (voir *Malaise dans la civilisation*, 1929) pour vivre ensemble.

Le succès soudain et incroyable de cette nouvelle vision du monde et des rapports entre l'individu et le tout social est à l'origine de la culture thérapeutique, qui caractérise l'atmosphère d'une société qui ne reconnaît plus aucune légitimité aux contraintes qui permettent la vie ensemble. Les individus refusent de porter leur regard au-delà d'eux-mêmes. Ils ne sont plus intéressés que par des

expériences de subjectivation, accordent une importance démesurée à leur ressenti et estiment par-dessus tout avoir le droit de s'exprimer : « Religious man was born to be saved ; psychological man is born to be pleased » (Rieff, 1966 : 24-25). Outre l'impact de cette culture thérapeutique sur la viabilité du projet de faire société, Rieff note qu'elle n'est pas non plus sans conséquence sur les individus, leur vie, et le sens de celle-ci. Il déplore tout d'abord l'échec du projet de la psychanalyse qui voulait faire des individus des adultes. Loin de la claire conscience à laquelle Freud voulait les amener, les gens ont été obnubilés par les nouveaux buts de vie qu'agitaient devant eux les prophètes post-freudiens : libération et jouissance. Freud voulait leur offrir la possibilité de choisir, mais sans pour autant leur dire comment ou que choisir. Rieff note avec ironie à propos de la demande de sens des individus refusant cette claire conscience : « perhaps the freedom to choose us not therapeutic enough. Finally, the content of the choice itself most be recommended, if not prescribed. Men want to be secured » (Rieff, 1966 : 90). La vie de l'homme psychologique serait tout entière dirigée vers la recherche de satisfactions, qui est en même temps la fuite de l'inconfort. Elle se résumerait à une recherche débridée du « plus », endossée par les élites culturelles de gauche : « Confronted with the irrelevance of ascetic standards of conduct, the social reformer has retreated from nebulous doctrines attempting to state the desired quality of life to more substantial doctrine of quantity. The reformer asks only for more of everything – more goods, more housing, more leisure; in short, more life. This translation of quantity into quality states the algebra of our cultural revolution » (Rieff, 1966 : 243). La vertu laisse place à la valeur (ce que ça vaut), et l'individu s'épuise désormais dans cette fuite en avant, incapable qu'il est de voir que sa futile recherche du bien-être fait de lui un Don Quichotte se battant contre des moulins à vent : « Psychological man may be going nowhere, but he aims to achieve a certain speed and certainty in going. Like his predecessor, the man of the market economy, he understands morality as that which is conducive to increased activity. The important thing is to keep going » (1966 : 41). Rieff prédit ce que Sennett, dans *The corrosion of character* (2000) appellera « l'ivresse du départ ».

Rieff revendique le conservatisme de sa position, et n'hésite pas à parler de « cultural decay ». Cependant, il n'eut de cesse de répéter qu'il ne pensait pas qu'un retour en arrière fut la solution à cette décadence, ni qu'il fallait en appeler à une résurrection des communautés positives. « They appear attractive only now, in distant retrospect, but the modern individual, faced with the necessity of merging his own life into communal effort, would have found them suffocating. » (1966 : 53). Reste qu'on observe chez Rieff la crainte d'un retour à un certain état de nature, où priment la médiocrité et l'impulsivité.

Ce conservatisme éclairé a, semble-t-il, fait école dans le monde anglo-saxon (on le retrouve actualisé chez des auteurs comme J. Imber, A. Woolfolk, F. Furedi, E. Lasch-Quinn, et beaucoup d'autres). Nombre d'entre eux font encore référence aux travaux de Rieff, en soulignant leur inexpugnable actualité, à l'instar de Langman (2003 : 289) qui intitule un de ses chapitres « Rieff as prescient of our age ». Des chercheurs s'attachent aujourd'hui à décortiquer les manifestations de cette culture thérapeutique dans divers domaines (à partir du cas Lewinsky-Clinton pour J. Imber, à l'école pour J.S. Rice, sur les communautés Online pour F.W.Song, etc., voire leurs contributions rassemblées dans Imber (ed.), 2004). Ils ont en commun de mettre en lumière ce qu'est vivre dans cette culture empreinte d'émotivisme (terme tiré des travaux de A. McIntyre, également influencé par Rieff), où tout est évalué à l'aune du bien-être. Nous voulons sentir, être nous-mêmes, et avoir du plaisir. Le risque communément détecté par ces analystes est qu'au final, nous perdions

définitivement contact avec l'espoir qu'un Kant avait pu mettre dans les Lumières. « The mass-mediated culture of hedonism that pervades current popular culture in an era of little restraint may promote feeling good, but at the cost of the erosion of an autonomous, self-controlled reflexive subjectivity that, having embraced critical reason, was the psychological fondation of modernity in general and Freudian theory in particular. » (Langman, 2003 : 289).

Si les travaux de Rieff sont encore souvent cités par des auteurs anglo-saxons, deux noms sont plus familiers au lecteur francophone : Richard Sennett et Christopher Lasch, tous deux également redevables aux thèses de Rieff. Leurs écrits ont popularisé la figure de Narcisse comme pur produit de la culture thérapeutique. A la différence de Rieff (et de ses émules) et en s'appuyant sur les travaux de psychanalystes travaillant sur les états-limites (Kohut et Kernberg), Sennett et Lasch se sont proposé d'étudier les « coûts personnels » (Ehrenberg, 2010 : 114) de cette culture thérapeutique. Loin du sens commun qui en fait une posture nombriliste, les deux auteurs se sont attaché à comprendre le narcissisme comme « une refus du moi centré sur le moi » (célèbre formule de Sennett reprise par Ehrenberg). Le narcissisme, cette nouvelle forme d'ascétisme, qualifie l'attitude particulière de celui qui ne peut faire autrement que d'appréhender le monde à partir de la manière dont le monde le touche.

2.2.2. La thèse de Richard Sennett

Sennett publie en 1977 *The fall of the public man*, traduit en Français en 1979 par *Les tyrannies de l'intimité*. La thèse qu'il y présente est connue : la « chute de l'homme public », c'est le désinvestissement de la sphère du public et du politique par des personnes que n'intéressent plus que le côté « privé » de leur vie. Or, cette exploration du monde privé recèle un piège que les individus semblent superbement ignorer. « De fait, jamais on n'a vu tant de gens se passionner pour leur histoire personnelle et pour leurs émotions particulières ; mais ce genre de passion est un piège, non une libération. Car les conséquences sociales de ce psychologisme sont importantes. C'est pourquoi je donnerai un nom qui, à première vue, peut paraître inadéquat : il s'agit d'une vision intimiste de la société. « intimité » : ce mot évoque la chaleur, la confiance, l'expression ouverte des sentiments. Mais c'est précisément parce que nous attendons des bénéfices psychologiques de tous les domaines de notre expérience, et qu'une grosse part de la vie sociale (même celle qui a de l'importance pour nous) ne peut nous les fournir, que le monde extérieur et impersonnel semble nous trahir, être morne et vide » (1979 : 13). A l'instar de Rieff, Sennett postule une modification importante dans la manière dont nous nous rapportons au monde. Cette vision intimiste nous pousse à nous intéresser uniquement aux autres et aux choses sous l'angle du personnel, du privé. Ainsi, la *peoplelisation* de la politique en fournit l'exemple le plus marquant. Dans l'environnement de l'individu, tout devient le miroir du moi (Sennett prend à plusieurs reprises l'exemple des relations érotiques ou sexuelles, censées dire le vrai sur l'individu, lui permettre d'être authentiquement lui-même). Une nouvelle cage de fer voit le jour : les seuls critères qui comptent sont ceux de l'authenticité et de la vérité, alors que « la chaleur humaine est devenue notre vrai dieu » (1979 : 197).

Les conséquences tant sociales qu'individuelles de cette privatisation de notre rapport au monde (qui est aussi une psychologisation puisque l'intimité « nous fait mesurer toute la réalité sociale à l'aune de la psychologie » (1979 : 274)) dont parle Sennett sont principalement à chercher dans une perte

de substance de la vie en société. « Être soi », « être spontané », « être vrai », sont des injonctions qui rendent la vie fondamentalement inintéressante. Dans leur quête de l'authenticité, les individus s'obligent eux-mêmes et obligent les autres à « coller » à une identité, détruisant toute possibilité de jouer avec soi-même : « L'accent mis sur l'authenticité psychologique les [les individus] a rendus non artistiques dans leur vie quotidienne, parce qu'ils sont incapables de mobiliser en eux la force créatrice de l'acteur, la capacité de jouer et d'investir des sentiments dans des images externes du moi » (1979 : 40). Dans un vocabulaire proche de celui de la phénoménologie radicale de Michel Henry (cf. Gély, 2007), Sennett écrit : « Dans quelle mesure la société est-elle marquée par cette estimation psychologisante de l'être social ? La réponse est : elle perd sa *civilité*. Dans quelle mesure le moi est-il lui aussi marqué par l'absence d'une vie impersonnelle significative ? La réponse est : il perd l'expression de certains pouvoirs créateurs que tous les êtres humains possèdent virtuellement, les pouvoirs du jeu, pouvoirs qui exigent pour se réaliser un milieu distinct de la sphère du moi. La société intimiste fait donc de l'individu un *artiste privé d'art* » (1979 : 201). Finalement, l'individu en vient à se désintéresser de tout ce qui ne lui parle pas de lui-même et – proposition semblable à ce qu'on trouvait chez Rieff – se condamne à la poursuite d'un Graal qu'il n'atteindra jamais : « L'être narcissique n'est pas avide d'expérience, il recherche l'Expérience. Cherchant toujours une expression ou un reflet de lui-même dans l'Expérience, il dévalue tout rapport particulier, parce qu'il n'arrive jamais à représenter ce qu'il est » (1979 : 260).

Plus que Rieff, Sennett insiste donc sur les conséquences du narcissisme en termes de qualité de vie pour les individus, tout en maintenant que celles-ci sont également visibles au niveau de la façon de faire société. Il conclut : « Quand une société mobilise les énergies narcissiques, elle introduit chez les individus un principe totalement opposé à celui du jeu. Dans une telle société, il est tout à fait normal que l'artifice et la convention paraissent suspects. La logique de cette culture est la destruction de ces deux dimensions de l'existence humaine. Elle les détruit au nom de la suppression des barrières qui séparent les hommes, mais elle ne peut le faire qu'en psychologisant tous les rapports de domination qui sont à l'œuvre » (1979 : 272).

2.2.3. La thèse de Chrisopher Lasch

Deux années plus tard, en 1979, Christopher Lasch publie *The culture of narcissism – american life in an age of diminishing expectations*. Cet ouvrage connaîtra un succès retentissant tant dans sa version originale que dans sa traduction en Français, parue en 1981 (plusieurs fois réédité depuis). Comme Rieff et à l'instar de Sennett, Lasch postule l'existence d'un changement social fondamental, à l'origine d'un nouveau type de personnalité : Narcisse. Lasch désire être plus exigeant que ne l'était à ses yeux l'auteur des *Tyrannies de l'intimité* dans son utilisation du concept de narcissisme, d'autant que c'est à partir de la clinique de ce nouveau type de personnalité qu'il désire faire l'hypothèse d'un changement social et/ou culturel. Après avoir différencié le narcissisme tel qu'il est thématisé par la psychanalyse de son sens courant, il précise ce qu'il faut entendre par personnalité narcissique. Il ne s'agit par du narcissisme primaire tel qu'on le retrouve thématisé chez Mélanie Klein. Le narcissisme primaire est une étape normale du développement de l'enfant. Ce que Lasch a en tête, c'est bien plutôt le narcissisme dit « secondaire », entendu comme une pathologie théorisée notamment par O. Kernberg sous l'étiquette de « borderline », ou « état-limite ». Ces patients que rencontrent de plus en plus souvent les psychanalystes se démarquent des « classiques » névrotiques et psychotiques, au point que certains se demandent si la psychanalyse dispose d'outils pour soigner ces individus dont le

problème principal n'est plus le rapport craintif à la norme, mais bien le sentiment de vide intérieur. Lasch fournit pour appuyer son propos des portraits cliniques extrêmement convaincants – probablement parce qu'ils forcent l'identification, à la manière d'un horoscope :

> *« Ces malades souffrent souvent d'hypocondrie et se plaignent d'éprouver une sensation de vide intérieur. Ils nourrissent, en même temps, des fantasmes d'omnipotence et sont profondément convaincus de leur droit d'exploiter les autres et de se faire plaisir. Les éléments archaïques, punitifs et sadiques prédominent dans le surmoi de ces malades, et s'ils se conforment aux règles sociales, c'est plus par peur d'être punis que par sentiment de culpabilité. Ils ressentent leurs propres exigences et appétits, mêlés de rage, comme étant extrêmement dangereux, et ils élèvent des défenses aussi primitives que les désirs qu'ils cherchent à étouffer » (2000 : 69).*

> *« L'univers intrapsychique de ces malades est si peu peuplé – ne contenant que le « moi grandiose » selon les termes de Kernberg, des images dépréciées, sans substance, du moi, d'autrui et de persécuteurs potentiels – qu'ils éprouvent d'intenses sentiments de vide et d'inauthenticité. Bien que Narcisse puisse fonctionner dans le monde de tous les jours et charme souvent son entourage (l'un de ses meilleurs atouts étant de se livrer à de « pseudo-révélations de sa personnalité »), sa dépréciation des autres, ainsi que son manque de curiosité à leur égard, appauvrissent sa vie personnelle et renforcent l' « expérience subjective du vide ». Ne manifestant aucun engagement intellectuel réel dans le monde – malgré une appréciation fréquemment démesurée de ses propres talents intellectuels – Narcisse est peu capable de sublimation. Il dépend donc des autres, qui doivent lui infuser constamment approbation et admiration. Il lui faut s'attacher à quelqu'un et vivre une existence presque parasite. Cependant, sa peur de la dépendance affective, jointe à sa façon de manipuler et d'exploiter à son profit les relations personnelles, rendent ces relations incolores, superficielles et extrêmement insatisfaisantes » (2000 : 71-72).*

Pour Lasch, il n'y a pas de doute : ce nouveau personnage doit être pensé comme le signe d'un changement dans la société. En sociologue, il soutient donc que l'étiologie de ces changements dans la structure de la personnalité est sociale (il reprend d'ailleurs à Adorno l'idée que les pathologies d'une époque sont bien le signe de cette époque). Pour Lasch, tout se passe comme si les individus adoptaient des comportements et des structures de personnalité narcissiques parce que l'environnement social ne leur permettrait pas de faire autrement. Les comportements narcissiques sont une technique de survie adaptée à un contexte social particulier. Mais quelle est cette société qui pourrait bien promouvoir cette structure de personnalité ? Sennett comprenait la montée du narcissisme comme la conséquence d'une désertion de la sphère publique par les individus et de la vision intimiste de la société qu'ils portent. Du coup, le « moi » envahit la société, comme le suggérait l'expression « 'Me' Decade » du journaliste Tom Wolfe (1976). La thèse de Lasch est inverse : les comportements narcissiques ne résultent pas de l'envahissement de la sphère du public par l'idéologie de l'intimité, mais bien de l'effondrement de la personnalité, du domaine du personnel, de l'envahissement de celui-ci par le domaine public. Pour Lasch, le narcissisme représente le versant psychologique de notre dépendance à l'Etat, de notre vulnérabilité à un monde que nous ne maîtrisons plus et qui a érodé notre capacité de survie. Dès lors, le développement d'une vision « psy » du monde et le recours par les individus aux dispositifs que les experts développent (que Lasch repère également) ne doit pas faire l'objet d'une simple critique moralisante, mais être interprété comme un signe que les individus vont mal : « Les critiques du narcissisme contemporain et de la nouvelle sensibilité thérapeutique condamnent à tort l'orientation

psychiatrique, opium, disent-ils, de la classe moyenne supérieure.[…] Il faut cependant comprendre que ce n'est pas par complaisance mais par désespoir que les gens s'absorbent en eux-mêmes, et que ce désespoir n'est pas l'apanage de la seule classe moyenne » (2000 : 55).

Le recours aux supports thérapeutiques (symboliques comme matériels) constitue le comportement logique d'un individu qui ne peut plus se raccrocher à rien d'autre. « Assailli par l'anxiété, la dépression, un mécontentement vague et un sentiment de vide intérieur, 'l'homme psychologique' du XXe siècle ne cherche vraiment ni son propre développement ni une transcendance spirituelle, mais la paix de l'esprit, dans des conditions de plus en plus défavorables. Ses principaux alliés, dans sa lutte pour atteindre un équilibre personnel, ne sont ni les prêtres, ni les apôtres de l'autonomie, ni des modèles de réussite du type capitaines d'industrie ; ce sont les thérapeutes. Il se tourne vers ces derniers dans l'espoir de parvenir à cet équivalent moderne du salut : 'la santé mentale'. La thérapie s'est établie comme le successeur de l'individualisme farouche et de la religion ; ce qui ne signifie pas que le « triomphe de la thérapeutique » soit devenu une nouvelle religion en soi. De fait, la thérapie constitue une antireligion, non pas parce qu'elle s'attache aux explications rationnelles ou aux méthodes scientifiques de guérison, comme ses praticiens voudraient nous le faire croire, mais bien parce que la société moderne 'n'a pas d'avenir', et ne prête donc aucune attention à ce qui ne relève pas de ses besoins immédiats » (2000 : 41). Comme chez Rieff, la culture thérapeutique est la conséquence logique (en même temps que le facteur agissant) d'une société où les individus ne peuvent ou ne veulent plus se rattacher à quelque chose qui les transcende.

En même temps, lorsqu'il dit que « Narcisse est réellement chez lui dans le nouveau monde social » (2000 : 76), Lasch montre avec finesse que l'adoption de comportements narcissiques peut procurer à l'individu des bénéfices secondaires liés à l'instrumentalisation du monde qui l'entoure pour en faire le miroir du moi déjà décrit par Sennett. Mais quand bien même ses comportements sont payants socialement, il n'empêche que Narcisse mène une triste vie et que ce ne sont pas les supports thérapeutiques qui vont y changer quoi que ce soit : « 'Se développer' est devenu un euphémisme pour 'survivre' (...) L'idéologie du développement personnel, optimiste à première vue, irradie résignation et désespoir profond. Ont foi en elle ceux qui ne croient plus en rien ». (2000 : 82-84).

Même si les thèses de Rieff, Lasch et Sennett s'opposent sur certains points, elles partagent un même crainte fondamentale : celle du retour à une sorte d'état de nature, provoqué par une nouvelle organisation symbolique et sociale qui ne met plus en place les conditions pour que nous puissions vivre ensemble (Lasch prétend d'ailleurs en trouver une description plus pertinente chez Sade que chez Hobbes). Les sirènes de la libération par rapport aux normes associées aux nouvelles formes de l'individualisme débridé conduisant à l'obligation de jouir, ne peuvent que nous mener à une guerre de tous contre tous, dont Lasch trouve déjà l'illustration dans les textes des manuels de développement personnel.

2.3. Le modèle d'analyse du déclin culturel appliqué au DP

Les ouvrages de Rieff, Sennett et Lasch sont non seulement importants par leur profondeur théorique, mais aussi et surtout par la séduction qu'ils ont opérée. Le modèle d'analyse changement de la société/changement dans la personnalité est désormais un classique dans l'analyse *à*

l'américaine de la psychologisation de la société (voir par exemple *Habits of the heart* de Robert Bellah et de ses collaborateurs, 1985). D'autres auteurs ont entrepris d'appliquer ce cadre d'analyse au discours des ouvrages de DP (même s'ils ne se réfèrent pas toujours à ces trois auteurs). Deux ouvrages parus ces dix dernières années exemplifient bien cette réappropriation du cadre: il s'agit de l'ouvrage de Tom Tiede, *Self-help nation. The long overdue, entirely justified, delightfully hostile guide to the snake-oil peddlers who are sapping our nation's soul* (2001), et de celui de S. Justman *Fool's paradise. The unreal world of pop psychology* (2005). Ces deux ouvrages sont plutôt des essais que des analyses sociologiques en bonne et due forme. C'est paradoxalement ce qui les rend intéressants, parce que d'autres analyses prétendument sociologiques se calquent sur ce modèle : une base empirique constituée du texte de quelques ouvrages de développement personnel (notamment le best-seller de Buscaglia pour Tiede et celui de Phil Mc Graw pour Justman), et une volonté de tirer de leur analyse des hypothèses voire des conclusions sur la nature du nouvel individu et de la nouvelle société.

La perspective de Tiede et Justman est très critique, pour ne pas dire vitriolée. Leur argument fondamental commun est de considérer que l'efficacité du développement personnel n'est pas là où elle-même prétend l'être. En clair, si ces ouvrages tenaient leurs promesses, rendaient effectivement les individus plus heureux, etc., ça se saurait. « Surely it is the inefficacy, not the efficacy, of self-help that keeps the genre going » (Justman, 2005 : 6). Le développement personnel n'est cependant pas un discours neutre. Justman et Tiede reprennent au modèle de la culture thérapeutique l'intuition que le discours de ces ouvrages est à la fois le signe d'un changement dans la société (et donc dans la personnalité des individus) et l'acteur de ce changement. En effet, il n'y a aucun doute pour eux que le discours de ces ouvrages a des « almost unimaginably radical implications » (Justman, 2005 : VII). Il est dangereux et rend la société comme l'individu malades. Toujours selon cette métaphore sanitaire fréquemment utilisée, Tiede et Justman se donnent tous deux pour but de « guérir » les lecteurs en dévoilant les profondes apories du discours de développement personnel.

Celui-ci décrit un monde franchement irréel, mais qui risque cependant bien d'avoir des implications tout à fait réelles parce que, selon les deux auteurs, les gens prennent ce type de discours très au sérieux. Qu'est-ce qui rend ce monde utopique et donc dangereux ? Dans la société dont l'avènement est prôné par le DP, les individus n'ont plus que des droits, et plus de devoirs. L'état de bonheur devient un droit dont rien ne justifie la privation : « in the rhetoric of pop psychology, happiness is there for the seizing, and it is also a right, a sovereign entitlement, of every reader » (Justman, 2005 : 31). Corrélativement, le DP rêve d'une société où toutes les obligations qui pèsent sur l'individu disparaissent. Celles-ci sont considérées comme l'héritage de traditions inutiles dont il faut nous départir. L'humain est en fait un être programmé pour le bonheur, fondamentalement bon, mais c'est la vie en société, la moralité qu'elle entraîne et la culpabilité qui en découle qui fait de lui un être malheureux. Le discours de DP défend un programme de désocialisation parce que, pour lui, c'est en quittant les vieux atavismes de la morale (forcément répressive) que nous deviendrons paradoxalement des individus moraux, libres et responsables. En attendant, toujours selon cette perspective de DP, notre vie est empoisonnée par la culpabilité qu'injectent en nous les normes morales. « If the master myth of the psychology movement is that I was born to be happy but have had this birthright taken from me, or let it be taken, by a false world, guilt is the last cruel means by which that falsehood maintains its empire over the self »(Justman, 2005 : 72). En bon représentant de la culture thérapeutique (telle qu'initiée par les post-freudiens), le DP ne voit dans

les règles et dans la morale que leur caractère répressif et célèbre à l'inverse les valeurs de transparence et d'authenticité (dont Sennett avait montré le caractère nocif). La vie selon le DP ne devrait plus contenir qu'une seule règle, mais bien obligatoire celle-là : s'occuper de soi, se développer, jouir et être heureux. Ces livres proposent d'ailleurs de penser le monde extérieur en fonction de cette ultime obligation, illustration parfaite des propos de Lasch et Sennett selon lesquels ce qui nous entoure devient un miroir du moi. Tiede et Justman ne disent pas autre chose : le DP pousse ses lecteurs à appréhender leur environnement sous l'angle de « qu'est-ce que ça me fait ? », voire « qu'est-ce que ça me rapporte ? ». Ainsi, lorsqu'un ouvrage propose à ses lecteurs de pardonner aux autres, ce n'est ni pour la signification de l'acte, ni pour le bien de celui qui a commis l'agression, mais pour les avantages de toutes natures que l'on peut en retirer.

En clair, si ces ouvrages sont dangereux, c'est parce qu'ils poussent à croire en un monde régi par un sorte de main invisible, qui fait des normes permettant de faire société des artéfacts inutiles. Cette main invisible, c'est la bonté naturelle de l'être humain, qui justifie la poursuite de l'authenticité, de la chaleur humaine, et légitime le rejet des instances considérées comme oppressives (la famille en premier lieu, la société ensuite, etc.), etc. Tiede et Justman rejoignent tous deux les craintes exprimées par les critiques du narcissisme et de la culture thérapeutique : le fait que ce genre de discours nous ramène inéluctablement vers un état de nature, où personne n'accepterait plus la préséance des règles, des normes, de la morale, s'estimant en droit de les transgresser en tant qu'elles contreviendraient à notre droit au bonheur.

En plus de porter atteinte à la constitution de la société, ces ouvrages attenteraient également à la vie de ceux qui les lit. Ils confirment les individus dans les raisons qu'ils se donnent pour ne pas devenir adultes, pour rester dans l'état de minorité décrit par Kant, celui où, plutôt que d'oser regarder le monde et son absence de finalité en face (comme Freud nous y invitait), nous préférons confier à des nouvelles religions le soin de nous dire comment vivre. « Why do people purchase and read this oatmeal ? Only Moses know, and he's not saying nothing. My guess is that human beings do not want to think of life, or its components, as nasty, fattening, and short ; therefore, they opt for philosophic veneering. We cannot bear to cope with the hearsay that this is it, there's nothing else, and that living is dominated by hard labor and wretched disappointments; therefore, we listen to the contrary, authoritative voices that are hopeful and soothing, and we set apart the grave rumor that it matters not in the end » (Tiede, 2001 : 32). Le DP présuppose et favorise le type de lecteur que Sennett et Lasch décrivaient à l'aide des théories sur le narcissisme : intéressé uniquement par son plaisir et ce qu'il ressent, incapable de comprendre son encastrement dans le monde, craignant par-dessus tout de vieillir et de souffrir, à la recherche de l'authenticité et de la chaleur humaine, etc. « We have become a population highballing into amusement, diversion, and positive karma. We will not accept deceleration in the name of pain, or failure, or restrains, and we are pushed on by anyone who insists we can have it our way. […]. In all, we deal with life as children with soap bubbles, not with patience or with regard to history. When our muscle ache, literally or metaphorically, we do not merely rest until the pain goes away, because we are assured that we can make it go away proactively, immediately » (Tiede, 2001 : 194-195).

Pour Tiede et Justman, la vie promise par le discours de DP à ses lecteurs se révèle être d'une triste pauvreté, et cette pauvreté se reflète d'ailleurs dans les histoires et les conseils que ce discours contient. Justman note en effet qu'on ne trouve jamais d'ironie dans ce discours, pas de second

degré, ni d'ellipses narratives, pas de créativité ni de suspense : il faut tenir le lecteur par la main jusqu'au bout (ce qui lui ôterait toute autonomie dans l'interprétation). En plus, comme le montre la philosophe I. Murdoch, l'exaltation du choix (que pratiquent également les ouvrages de DP) contribue à appauvrir la vie : elle pousse les individus à se fantasmer comme auto-créés, les rend incapables de comprendre qu'ils sont tenus par des normes qui les précédaient et les suivront, et surtout, rabat l'entièreté de la complexité humaine sur un plan d'action : celui du choix conscient. Ainsi, note Justman, certains livres décrivent le fait de tomber amoureux comme résultant d'un choix, à faire en tenant à l'oeil notre balance d'investissements affectifs. Ceci cause inéluctablement « [an] impoversihed sense of human connection » (Justman, 2005 : 129). Et Tiede de se lamenter : « Nonetheless, fix-it readers will believe anything if it lacks complexity » (2001 : 41).

2.4. Que peut nous apprendre ce jeu de langage sur le DP et son succès ?

2.4.1. Un jeu de langage socio-historiquement situé : Jérémiade américaine vs. déclinologie française

Ehrenberg a récemment montré que le discours (notamment sociologique) autour de la culture thérapeutique, et plus généralement, le discours qui porte sur le malaise dans la société était un jeu de langage socio-culturellement situé. De manière très innovante, il propose de faire de l'*explanans* un *explanandum*, et de ce modèle d'analyse par le déclin culturel un jeu de langage dont il faut étudier les raisons du succès : « Le thème du malaise dans la civilisation n'est donc pas ici un moyen de comprendre la société pour la sociologie, mais un objet qu'elle doit élaborer. » (2010 : 18). Par le truchement de la comparaison entre la France et les Etats-Unis, Ehrenberg découvre que ce discours sur la société en crise (qui est en fait un discours sur la crise du *self*[49], est coextensive à la manière américaine de faire société. En reprenant Bercovitch, Ehrenberg appelle ce jeu de langage la « jérémiade américaine ». Cette jérémiade, instruite par tous les auteurs précités, attire l'attention sur la menace qui pèse sur le vivre-ensemble, ce lien spécial entre l'individu et la communauté (le titre de Tiede est très évocateur : « le guide hostile à ces ouvrages qui sapent l'esprit de notre nation »). Selon Ehrenberg, derrière la crainte de la perte du pouvoir des règles, c'est en fait la peur de la disparition du bon « self » autonome que l'on a à faire. En témoignerait la vacuité de l'existence d'individus qui, incapables de se transcender, sont prêts à intégrer tout discours qui leur dit que faire, que ressentir, etc. C'est le sentiment de responsabilité envers la communauté qui disparaît, ce qui ne peut que déboussoler les gens. De même, « [c]'est l'incapacité à être autonome – et coupable – que personnifie l'individu narcissique, c'est elle encore que symbolise le triomphe de la thérapie. L'angoisse de Narcisse, si dépendant du regard des autres, si sensible à l'estime qu'ils lui portent est un symbole éclatant de la crise de la self-reliance et du self-government, de ce nouveau cours pris par l'individualisme qui ne semble plus faire de l'affirmation de soi un processus d'incorporation à la compagnie des hommes » (2010 : 135). La jérémiade est l'inévitable discours sceptique qui accompagne la vie dans les sociétés où l'individu prend la place qu'il a dans la société américaine[50].

[49] Qui est une entité proprement américaine, « la suture entre le personnel et l'impersonnel. Le chacun et le commun » (Ehrenberg, 2010 : 31).

[50] « Tocqueville, en parlant de maladie naturelle, a montré la voie en considérant que la croyance en ce que la 'montée de l'individualisme' équivaut à un 'affaiblissement du lien social' est un trait naturel à la démocratie

Le personnage de Narcisse n'a cependant pas eu du succès qu'aux Etats-Unis. Dans les années 80, avec la traduction des ouvrages de Sennett et Lasch, il va faire son entrée dans le paysage intellectuel francophone pour, là aussi, nourrir le thème du malaise dans la société. Mais, note Ehrenberg, en France, le jeu de langage auquel sera intégrée la figure de Narcisse n'est pas celui de la jérémiade américaine, mais celui de ce qu'il appelle une « déclinologie » à la française. « La déclinologie est le récit d'une société pensant faire face à une perte de substance de sa vie commune, se formulant dans la série désinstitutionnalisation, psychologisation, privatisation […]. La déclinologie française est un jeu de langage qui, unissant le mal individuel au mal commun, permet de formuler *notre* difficulté à faire société » (Ehrenberg, 2010 : 146). La jérémiade américaine reflétait l'inquiétude propre à *l'american way of life* incarné par le self, la déclinologie française exprime les craintes liées à l'esprit français de l'institution et au déclin de celle-ci. Ces discours sont donc clairement liés à une manière de faire société et aux interrogations qui en découlent. « Entre les deux sociétés, les malentendus sont multiples, mais le principal tient à ce que le fondement de l'individualisme américain est libéral alors que celui de l'individualisme français est antilibéral ou illibéral » (2010 : 29). En forçant le trait de l'analyse d'Ehrenberg, on peut dire que si la jérémiade insistait sur le sujet malade de la perte de son autonomie, la déclinologie considère au contraire le côté pathologique de l'autonomie et de ses excès. Chez les Français, « [l]e mal porte sur deux versants de l'autonomie : la liberté de choix, et c'est l'hédonisme qui est en cause ; l'action, et c'est la compétition qui est visée » (Ehrenberg, 2010 : 145). Comme leurs collègues de la jérémiade, ceux qui pratiquent le jeu de langage de la déclinologie sont enclins à puiser dans la psychanalyse, et à lier psychologie et sociologie. L'exemple qui reste peut-être le plus parlant est le duo de texte publié en 1998 dans la revue *Le débat* par Marcel Gauchet sous le titre « Essai de psychologie contemporaine » (et plus particulièrement le 1er volet, intitulé « Un nouvel âge de la personnalité »)[51]. Il y développe avec clarté la thèse de la désinstitutionnalisation (notamment de la famille), et y parle de « la fin de l'échange symbolique comme ordonnateur du social » (Gauchet, 2002 : 240), d'un « déclin saisissant de la dimension du public dans nos sociétés » (2002 : 245), de la « dimension de précédence qui se trouve aujourd'hui disloquée » (2002 : 247) etc. A nouveau, un parallèle est fait entre la structure de la société et la structure de la personnalité. « Ce qui est en cause dans ces transformations, c'est l'inscription psychique de la précédence du social, l'inscription de l'être-en-société qui permet à chacun de raisonner du point de vue de l'ensemble » (2002 : 248). Les ressemblances de ce nouvel individu avec le Narcisse de Sennett et Lasch sont frappantes : « L'individu contemporain, ce serait l'individu déconnecté symboliquement et cognitivement du point de vue du tout, l'individu pour lequel il n'y a plus de sens à se placer au point de vue de l'ensemble. Il lui est difficile de se représenter en général la dimension du public, soit ce qui intéresse ou devrait intéresser tout le monde, abstraction faite de ce qui m'intéresse moi » (2002 : 254).

---

qui répond à des nécessités pratiques et non un mal qui la détruit inexorablement. On ne peut pas avoir de société démocratique, c'est-à-dire une société dont les membres sont libres et égaux, si les liens de dépendance entre les individus ne sont pas dissous » (Ehrenberg, 2010 : 140). Il est piquant de noter que dans un texte brillant datant de 1979 (*De l'avènement de l'individu à la découverte de la société*, republié en 2005), Marcel Gauchet développait une argumentation proche de celle-ci (cf. ses reproches à L. Dumont sur son incapacité à voir le caractère *logique* de la préséance du social, incapacité à laquelle il semble avoir succombé par la suite !).

[51] Mais il y a aussi J.-P. Lebrun, D.-R. Dufour et les auteurs qui s'inspirent de P. Legendre, etc. (cf. *Avons-nous besoin d'un tiers ?*, dirigé par J.-P. Lebrun et E. Volckrick (2005) et le débat entre J. De Munck, J.-P. Lebrun et D.-R. Dufour qui le conclut).

Ce modèle d'analyse n'est pas près d'être épuisé. Plus près de nous, on retrouve une manifestation de ce discours déclinologique dans le recueil d'articles publié par Cl. Haroche sous le titre *L'avenir du sensible. Les sens et les sentiments en question* (2007). Partie de l'étude des implications actuelles de textes d'auteurs classiques (Smith, Tocqueville, Montesquieu,...), l'auteure se laisse manifestement séduire par la thèse de la « déformalisation » (qu'elle développe en reprenant justement beaucoup à Gauchet), dont le vecteur n'est autre que la « psychologisation » de la société. On y retrouve les mêmes thèses généralisantes (dont on peut se demander si après un demi-siècle, elles ne deviennent pas des poncifs), répétées avec le même langage, repérant les mêmes changements, et exprimant les mêmes craintes liées d'une part à un retour à l'état de nature : « Mais on peut se demander si une société dont les membres cessent d'observer les conventions sociales souffre d'un mal générant un bouleversement profond. C'est là sans doute que se dessine l'origine lointaine du progrès, non pas tant de l'informel, mais plus encore de l'exigence de transparence, d'authenticité, et du refus de l'opacité des motivations ; provoquant en cela une menace d'anomie » (2007 : 104) ; et d'autre part aux conséquences pour les individus de ces changements sociaux qui, en ôtant toute contenance aux gens, « entraînent une misère sociale et psychique susceptible d'affecter le moi » (2007 : 191).

Parce qu'ils omettent de considérer que leurs propos sont socialement, historiquement et culturellement situés, les auteurs qui mobilisent le jeu de langage de la déclinologie ou de la jérémiade nous en apprennent peut-être autant (si pas plus) sur les attendus normatifs de la société particulière où prend place ce jeu de langage que sur ce qui se passe effectivement dans la réalité. A tout le moins, c'est une hypothèse que la mise en perspective d'Ehrenberg invite à formuler. Cela nous donne également peut-être une clé pour comprendre le succès des formes du discours du déclin, et plus particulièrement des vignettes cliniques qui forcent l'identification (telles par exemple celles que l'on retrouve chez Lasch). Dans cette optique, si ces vignettes nous « parlent », c'est, en suivant Ehrenberg, parce que l'environnement culturel nous a apprêtés à les recevoir comme parlantes. C'est donc moins leur contenu que leur succès (et le succès des théories qui en tirent des conclusions) qui devrait être un objet d'analyse pour la sociologie.

2.4.2. Les problèmes épistémologiques d'une interprétation par le jeu de langage du déclin

Mais cela ne doit pas nous empêcher de nous poser la question de savoir si ces jeux de langage contiennent des ressources analytiques pour mieux saisir la signification du discours de DP et de leur succès. Ils ont en effet la particularité intéressante de considérer le discours de DP comme significatif (le développement personnel et son succès nous *dit* quelque chose de notre société), et non, par exemple, comme un pur produit commercial. Mais la manière dont ils font du DP un objet significatif (auquel le chercheur peut faire dire des choses) ne va pas sans soulever certains problèmes.

Paradoxalement, si les auteurs considèrent souvent le DP comme une illustration parfaite de la thèse qu'ils défendent, aucun ne semble vraiment prendre ce discours au sérieux, comme si tous avaient gardé de Rieff un certain dédain pour la culture populaire[52] et plus particulièrement pour « this polluting flood of psychobabble » que représente le discours de DP (Justman, 2005 : 22). Cette absence de prise au sérieux se traduit notamment par une mobilisation assez faible de ressources

[52] Langman (2003 : 284) note que Rieff, « (a)s a 'conservative' intellectual valorizing the productions of the cultural elite, […] had little use for the popular culture of the masses and its often celebration of the licencious ».

empiriques (quand elle existe !). Le plus souvent, le DP « en général », ou quelques extraits bien choisis sont cités en exemples qui n'ont pour fonction que d'illustrer et de confirmer en même temps la thèse générale du déclin et, partant de la pertinence des craintes qu'elle implique de développer.

Du coup, un premier problème fondamental se pose. Il porte sur le statut du discours de DP dans la démonstration, et sur le sens global de celle-ci : qu'est-ce qui (dé)montre quoi ? Dans le jeu de langage du déclin, le développement personnel (au même titre que de nombreux autres dispositifs concrets) est à la fois symptomatique de quelque chose qu'on aimerait démontrer (la psychologisation de la société, la nouvelle personnalité narcissique, la perte du rapport à la norme, etc.), et l'acteur de ce quelque chose (ils produisent la nouvelle personnalité, la perte de ceci ou cela). Dans le premier cas, il est la conséquence, une manifestation de ce phénomène latent, dans le deuxième, il en est la cause. Le risque est alors grand d'avoir un raisonnement circulaire du type : « qu'est-ce qui produit la psychologisation de la société ? Le DP et son discours. De quoi le DP est-il le produit (le signe) ? De la psychologisation de la société. »

Mais cette question est souvent éludée : dans les deux cas, on considère toujours que le DP *montre bien* ce phénomène (comme quand on dit « le (succès du) discours de DP est un signe évident de la psychologisation de la société ») ou à tout le moins qu'il permet de le présumer. Ainsi, se pose un deuxième problème fondamental : le DP est convoqué à titre de confirmation de l'existence d'un phénomène général et abstrait sans qu'on sache très bien pourquoi, comment et surtout *en quoi* il le confirme. Du coup, les raisons qui font qu'on habilite le DP à parler pour autre chose que lui-même ne sont pas évidentes. Or, pour les tenants de la thèse du déclin, un tel dispositif, en tant que manifestation évidente (et/ou facteur productif) d'un phénomène permet justement d'en dire beaucoup à la fois sur les changements dans la société et sur ceux de l'individu. Le raisonnement (le plus probable) est le suivant : le succès des ouvrages de développement personnel indique que nous avons bien affaire à un type d'individu nouveau à la sensibilité thérapeutique particulière (qu'on l'appelle *psychological man*, Narcisse, individu ultra-contemporain, etc.). L'analyse de ce nouvel individu permet ensuite de tirer des conclusions sur la nouvelle société dont il témoigne tout en participant à sa construction. Du coup, parfois, certains s'autorisent à sauter la deuxième étape pour considérer que le succès des ouvrages permet de parler directement « de la société », avec des formules aussi peu claires que « les conséquences sociales du DP ». Cependant, même en l'absence de ce court-circuit fréquent, les deux étapes sont problématiques.

D'une part, le lien entre le texte de DP et les vignettes cliniques sont bien flous : tout au plus peut-on repérer des affinités entre, par exemple, l'insistance de ce discours sur l'importance des sensations, et le portrait de Narcisse faisant du monde un miroir du moi. De là à supposer que ces textes et leur succès peuvent *parler pour* le nouvel individu (ou de lui) parce qu'ils en sont la cause ou la conséquence, il y a un pas que ne franchissent que ceux qui considèrent que les raisons de ce succès sont transparentes. Effectivement, dans les travaux qui mobilisent le jeu de langage du déclin, le DP est souvent considéré comme un phénomène qu'il est aisé d'interpréter, comme si sa signification était évidente pour le chercheur – ce qui, par ailleurs, explique sans doute le peu de cas que l'on fait de la confirmation empirique, puisque quelques extraits bien choisis (au mieux) donnent « clairement » à voir le phénomène que le DP vient confirmer. Le DP est un signifiant dont on connaît le signifié avant de l'avoir étudié. Le raisonnement est encore plus problématique quand on suppose que le DP *produit* le phénomène (de psychologisation...). On suppose alors que le DP a des effets, fait

quelque chose à l'individu ou à la société, mais sans jamais qu'un début d'enquête soit mené au sujet de ces effets. Les effets du DP sont censés être aussi limpides que sa signification. En fait, ils *sont* le plus souvent cette signification : le développement personnel produit la psychologisation (ou la nouvelle personnalité) en même temps qu'il en est un signe. C'est cette apparente transparence qu'il faut questionner, et se demander de quoi nous parle, en fait, le DP et surtout, qu'est-ce que son analyse nous permet de dire ? Sait-on pourquoi le DP a-t-il ce succès si important ? On se rend bien compte qu'en répondant que c'est « parce que les individus sont narcissiques », on présuppose bien le phénomène qu'on cherche à éclairer. On reviendra sur cette question extrêmement importante à la fin de la discussion des théories foucaldiennes.

D'autre part, ce qu'on peut dire des caractéristiques d'une société à partir du constat de structures de personnalités individuelles et éventuellement pathologiques doit également être soumis à la question. Or, on l'a vu, le lien entre le social et le psy, entre l'inconscient et le symbole, ou encore entre la culture et la personnalité est supposé sans réellement être exploré dès que l'on forge des expressions comme « la culture du narcissisme ». Plusieurs critiques, dont récemment Ehrenberg, ont montré que ces opérations de translation « vignettes cliniques/diagnostic social » sont principalement le fait d'auteurs persuadés de la pertinence sociologique de concepts psychanalytiques, comme par exemple celui de « narcissisme ». «L'appui sur la pathologie comme preuve de la transformation des valeurs se formule de la manière suivante : la fréquence du narcissisme pathologique, marqué par un mal-être diffus et des troubles du caractère, indique que le narcissisme est un phénomène social et pas seulement pathologique »(Ehrenberg, 2010 : 128). L'idée que la psychanalyse a quelque chose à nous dire sur la société (et surtout, sur la société comme étant à la base des pathologies qu'elle décèle et traite) a été favorisée par certains psychanalystes eux-mêmes, confiant dans la pertinence des propos qu'ils pouvaient tenir sur « le social ». Ceci avait déjà poussé Castel en 1969, dans un petit texte intitulé « L'inconscient social de la psychanalyse », à mettre en garde ceux qui oublieraient que la psychanalyse est une « idéologie » socialement située. Si l'on n'y fait attention, disait-il, le risque est grand que la psychanalyse (ou certains psychanalystes) « propose donc à partir de la *vérité* de sa pratique théorique un modèle *général* d'interprétation et de résolution des conflits qui se prête *immédiatement* à l'universalisation hors du champ des opérations qui le vérifient » (Castel, 1969 : 135).

Pour justifier la place qu'ils prennent dans le débat public, ces psychanalystes ou ces sociologues puisant dans la psychanalyse se basent, aux Etats-Unis, sur les travaux des néo-freudiens culturalistes, et en Europe, sur les écrits des maîtres, Freud et Lacan. A travers une lecture serrée des textes de ceux-ci, Ehrenberg montre que ni l'un ni l'autre ne se sont jamais prononcés en faveur d'une psychanalyse qui dirait le vrai sur le social, mais sont au contraire restés très prudents sur les liens entre clinique de l'individu et diagnostic du social. Ehrenberg parle du fameux texte de Freud *Malaise dans la civilisation* comme d'un texte « sans sociologie » (2010 : 224), et montre que Lacan n'était pas un partisan d'une psychanalyse sociologique, même si nombre de ses expressions sont ambiguës (autour du déclin du père, de l'illusion du moi, etc.).

Mais il y a plus que ces compréhensions douteuses des prétentions des fondateurs de la psychanalyse. J.-F. Narot avait brillamment montré, dans un texte de 1990 (publié dans *Le Débat*) que la réinterprétation sociologique de concepts psychanalytiques comme celui de narcissisme ne disposait d'aucune assise épistémologique, ni du point de vue de l'analyse de la pertinence de ces

concepts, ni du point de vue de la méthodologie qui a présidé à la récolte de données pour les forger. D'ailleurs, note-t-il, il est paradoxal que la critique de la psychologisation de la société, qui invoque la personnalité narcissique, soit elle-même basée sur une méta-psychologie particulière (une image du bon individu sain). Dès lors, certains commentateurs tirent la conclusion que ces critiques sont partie intégrante du phénomène qu'elles décrivent, en ce sens qu'elles proposent de remplacer une mauvaise psychologisation par une bonne vision psychanalytique (De Vos, 2010 : 531).

Ainsi, face à l'idée d'une « culture du narcissisme », on est tenté de suivre Ehrenberg qui y voit plutôt une « miraculeuse psychologie collective qui agrège les psychologies individuelles [et qui] n'arrive guère à déguiser ce qui est tout simplement une généralisation hâtive » (Ehrenberg, 2010 : 128). Cette psychologie est par ailleurs simpliste : on espère que le pouvoir suggestif des étiquettes qu'elle utilise nous permette de ressaisir l'esprit d'une époque (la culture du narcissisme, l'individualisme de déliaison, etc.). L'analyse de Narot sur l'absence de pertinence des transferts psychanalyse-sociologie est limpide, et sa conclusion est convaincante : la portée heuristique du concept de narcissisme est très discutable (1990 : 179), tant sa plasticité est importante. Elle tend un piège dans lequel le sociologue qui l'utilise risque de tomber. Et de fait, une fois l'existence de cette nouvelle personnalité (et/ou de la nouvelle société) posée, les auteurs y voient des confirmations dans tous les objets qu'ils abordent. Tout parle du narcissisme (ou de la psychologisation de la société), et celui-ci parle de tout.

Est-on fondé à parler de causalité dès qu'on observe des affinités ? Les écrits des auteurs qui mobilisent le jeu de langage du déclin relèvent plutôt de la forme de l'essai que de celle de la sociologie (Gauchet l'avait sans doute bien compris, lui qui a titré son texte *Essai de psychologie...*). Cette différence pose problème à partir du moment où certains voudraient attribuer à leurs propos la force d'une démonstration sociologique, en passant sous silence les nombreuses zones d'ombre du raisonnement qu'on a essayé d'esquisser puis de critiquer ci-dessus.

Au bout du compte, on est dès lors en droit de se demander si l'entrée par la théorie du déclin permet au phénomène du DP de gagner en intelligibilité. Pour toutes les raisons évoquées ci-dessus, il semblerait que la réponse soit négative, parce que dans ce jeu de langage, cette intelligibilité est déjà donnée à l'avance. Le problème est donc épistémologique avant tout, il tient à la manière dont les tenants du modèle du déclin culturel font parler un objet qu'ils présentent comme signifiant.

2.5. Un outsider : l'approche anti-déclin

Pour tenter d'être complet, notons rapidement que le modèle du déclin possède un inverse logique (une sorte d'anti-déclin), avec lequel il partage cependant ses caractéristiques fondamentales. L'approche anti-déclin fait également du DP et de son succès les signes de changements de taille dans la société et/ou dans l'individu, à la différence près que ces modifications sont ici connotées positivement. Les chantres de cette approche sont A. Giddens (notamment *The transformations of intimacy*, 1992) et, en ce qui concerne plus particulièrement les ouvrages de DP, S. Dolby (*Self-help books. Why americans keep reading them*, 2005).

L'analyse de Giddens est aujourd'hui bien connue. Elle propose l'idée que les changements sociaux peuvent être ressaisis grâce au concept clé de réflexivité. Alors que dans des travaux antérieurs, la réflexivité semblait qualifier plutôt une propriété de la société, dans *The transformations...*, elle est considérée comme un attribut des individus. A travers le prisme des transformations de l'intimité et

de la sexualité, Giddens analyse comment, selon lui, les individus s'investissent de plus en plus dans le processus de construction de leur identité. Dans la société moderne, le moi est pour chacun de nous un projet réflexif, projet qui intègre notamment la question de l'identité sexuelle. La sexualité est devenue « plastique ». Séparée de la question de la reproduction, elle nous permet de nous découvrir, de jouer avec nous-mêmes, de nous exprimer. Nous entrons dans l'ère de la « pure relationship », une relation à laquelle les individus participent uniquement parce qu'ils s'en satisfont. Les ouvrages de développement personnel (par exemple ceux qui portent sur la sexualité, sur les relations hommes-femmes, sur la codépendance,...) sont les indices et les vecteurs de ce jeu avec soi-même, de cette prise de conscience des possibilités qui s'offrent à nous. Ils participent aussi à la « démocratisation radicale de la personne ». Ainsi, ils sont une porte d'entrée vers l'analyse de ce nouvel individu réflexif (plus fortement impliqué dans son identité et dans ses relations), dans cette nouvelle société réflexive (qui produit beaucoup de savoirs et de discours sur elle-même).

Dans son ouvrage plus récent, S. Dolby mène une réflexion sur le succès des ouvrages de développement personnel aux accents très proches de la perspective de Giddens. Plutôt que d'affirmer que ce succès traduit un déclin de la culture ou une modification négative des structures de personnalité, elle considère que « for many contemporary educated Americans, self-help books provide a welcome resource in the individual effort to grow in wisdom and lead a satisfying life » (2005 : XVIII). La demande continuelle de ce genre de ressources indique ici aussi que les individus mobilisent de plus en plus les ressources de la culture (américaine dans son cas) pour construire leur « self ». Dans un style parfaitement anti-déclinologique, Dolby déclare : « I do not believe that readers are being led by the nose nor that their response to self-help literature is a kind of cultural determinism by which they acquiesce to a dominant ideology. Self-help books are a valuable cultural resource, and American readers have, through the marketplace, demanded that the resource be continually renewed and available. And self-help writers have willingly given is their wares, their interpretations of a tacit worldview in the form of guidebooks and philosophical reflection » (2005 : XI-XII).

L'interrogation épistémologique qu'un telle approche soulève reste cependant *grosso modo* la même : le phénomène du développement personnel est considéré comme le signe de changements importants dont, dans ce cas-ci, on se réjouit plutôt que de s'en désoler, mais la manière dont cet objet est rendu significatif n'est pas spécialement convaincante.

3. L'analyse par le modèle du pouvoir

Depuis la fin des années 80, les travaux de M. Foucault constituent une ressource importante dans l'analyse du discours du développement personnel. Dans le monde anglo-saxon, Nikolas Rose est l'un des premiers à mobiliser systématiquement une grille de lecture foucaldienne pour mettre au jour ce qu'il appelle le phénomène « psy » dans la société occidentale. En francophonie, les ouvrages antérieurs de R. Castel (et al.) autour de la « société psychiatrique » (1979) et de la « nouvelle culture psychologique » (1980, 1981, 1982) ont également fait date. Par ailleurs, de nombreux travaux ont porté et portent sur les notions de gouvernementalité, de « techniques de soi », de biopolitique, etc. que Foucault a développé dans les cours au Collège de France à partir de 1978.

Ces travaux ont un point commun : si, comme les auteurs qui traitent le développement personnel et le phénomène psy dans une perspective de déclin, ils s'accorderaient probablement à parler de psychologisation du social, le sens accordé à cette expression est diamétralement opposé à celui qu'en donnent les premiers. Alors que pour les déclinologues, « psychologisation du social » signifie souvent déclin de l'institution, dépolitisation, développement de structures de personnalité narcissiques, perte des repères, désinvestissement de la société et repli sur la sphère privée, il est pour les foucaldiens le signe d'un maintien, d'une transformation voire d'une extension de l'exercice du pouvoir. Autrement dit, alors que le jeu de langage du déclin exprime sa crainte d'une impossibilité à faire société ensemble (cf. le retour à l'état de nature), l'analyse inspirée de Foucault tente de détecter de nouvelles manières de faire société, en faisant le pari que les individus ne sont certainement pas « moins normés » qu'avant.

La structure de ce point sera la suivante. Je reviendrai d'abord sur quelques notions fondamentales dans le système théorique foucaldien pour essayer de comprendre en quoi celles-ci peuvent amener à une réflexion sur le phénomène psy qui concurrence valablement le modèle du déclin culturel. Ensuite on verra comment cette analyse du phénomène psy a été menée par deux auteurs importants, N. Rose et R. Castel. Après quoi je tenterai de montrer ce que cette approche permet de mettre en lumière dans le phénomène du DP (avec une attention particulière aux travaux des auteurs féministes), pour enfin proposer une discussion critique de la façon dont le modèle du pouvoir « fait parler » le DP.

3.1. Le pouvoir chez Foucault

Dans plusieurs entretiens qu'il a accordés, Foucault, lorsqu'on lui demande quel est le fil rouge de ses recherches, a d'abord évoqué la question du pouvoir. Il est reconnu que Foucault a largement contribué à une refonte de cette notion. Et en effet, son approche anti-essentialiste innove sur plusieurs plans par rapport à ce qu'il nomme la conception « juridico-discursive » du pouvoir. Ce sont ces aménagements majeurs qui feront de la perspective foucaldienne une ressource de choix dans l'analyse du psy en général et de la littérature de DP en particulier. Voyons quelles sont ces déplacements, qui tous tiennent au fait de ne plus considérer le pouvoir comme un bloc monolithique.

Premièrement, Foucault refuse de considérer le pouvoir comme une entité ou une substance qui pourrait appartenir à des individus. Il est un type de relation qui produit des effets, et ce sont ces effets du pouvoir qui doivent être étudiés. Autrement dit, comme le souligne Deleuze (*Foucault*, 1986), la question du pouvoir est retraduite par le philosophe dans les termes de l'*affect* : comment le pouvoir est-il susceptible d'affecter des forces et des individus agissants ? Comment est-il lui-même susceptible d'être affecté ? Plus qu'une contrainte sur des personnes ou des choses, le pouvoir est une action sur des *conduites*. « Il est un ensemble d'actions sur des actions possibles : il opère sur le champ de possibilités où vient s'inscrire le comportement de sujets agissants : il incite, il induit, il détourne, il facilite ou rend plus difficile, il élargit ou il limite, il rend plus ou moins probable ; à la limite, il contraint ou empêche absolument ; mais il est toujours une manière d'agir sur un ou des sujets agissants, et ce tant qu'ils agissent ou qu'ils sont susceptibles d'agir. Une action sur des actions » (Foucault, 2001a : 1056, initialement publié dans l'ouvrage *Michel Foucault :*

Beyond structuralism and hermeneutics, dirigé par H. Dreyfus et P. Rabinow, publié en 1982). On y revient plus bas.

Deuxièmement, le pouvoir n'est pas une relation de domination totale d'une partie sur une autre. Au contraire, le pouvoir suppose des luttes, des résistances, des fuites, des stratégies, des marges de manœuvre, des contre-pouvoirs. De même, le pouvoir est protéiforme, et ne prend pas nécessairement corps dans une contrainte physique ou dans la violence, mais peut investir toute une série de pratiques et de discours, qui doivent faire l'objet d'analyse. Foucault est clair sur ce point : le pouvoir doit être étudié à travers des dispositifs précis et identifiables, tels que les disciplines, plutôt qu'à coup de déclarations générales sur la « rationalisation », l' « individualisation », etc. (*ibid*.).

Enfin, Foucault n'attribue pas (par exemple comme le fait Sartre) une valence forcément négative au pouvoir (au sens où le pouvoir interdirait, contraindrait, amoindrirait les possibilités). Il est au contraire particulièrement attentif à donner à voir les effets de production du pouvoir : le pouvoir habilite autant qu'il contraint, il élargit le champ des possibles autant qu'il le restreint. J. Revel parle d'une conception du pouvoir comme « réciprocité » : « La description foucaldienne de cette 'réciprocité' indissoluble n'est pas réductible à un modèle simpliste où le pouvoir serait entièrement considéré comme négatif, et les luttes seraient au contraire considérées comme des tentatives de libération : non seulement le pouvoir, en tant qu'il produit des effets de vérité, est positif, mais les relations de pouvoir ne sont partout que parce que les individus sont libres » (Revel, 2005 : 114-115).

Bref, on retient à juste titre de Foucault le déplacement qu'il a opéré vers une définition du pouvoir comme « conduite des conduites ». Le succès de cette formule n'est plus à démontrer, c'est un cadre d'analyse mobilisé par de nombreux auteurs. On propose ici de brièvement retracer la genèse de cette idée, repérable dans l'évolution des travaux du philosophe (et des cours qu'il a donnés).

3.1.1. Pouvoir, véridiction, gouvernementalité

Comme le suggère la dernière citation de Revel, un aspect précis du pouvoir a particulièrement intéressé Foucault : la relation que le pouvoir entretient avec le savoir. Ses premiers travaux, *L'archéologie du savoir* et *Les mots et les choses* ont en effet posé la question de la production d'effets de vérité (notamment par les sciences sociales) qui portent ensuite à conséquence sur l'organisation du monde, et sur la manière dont nous comprenons les choses.

D'autre part, dans *L'histoire de la folie* et *Surveiller et punir*, Foucault a analysé les disciplines mises en place dans des institutions bien définies (l'hôpital, l'asile et la prison), en continuant à prendre en compte les connexions entre savoir et pouvoir. Il a ainsi montré comment la création de normalités dans le domaine psychologique, dont certaines ont par exemple justifié le « Grand Renfermement », participe de l'exercice du pouvoir sur certaines catégories de la population considérées comme « anormales ». Après 1975 cependant, Foucault élargit ce questionnement à des dispositifs moins « visibles » parce que moins contraignants, qu'il regroupe sous le terme de « gouvernementalité ». La gouvernementalité est entendue comme un exercice particulier du pouvoir, où le sujet sur qui est exercé le pouvoir devient un acteur du pouvoir et non plus uniquement le lieu d'exercice (éventuellement résistant) de celui-ci. « Grâce au néologisme 'gouvernementalité', Foucault désigne les rationalités, les formes de comportement et les champs de pratique distincts qui visent, de diverses manières, à contrôler les individus et les collectivités et incluent eux-mêmes des formes de

comportement individuel comme les techniques de guidage des autres » (Lemke, 2004 : 18). Le changement est d'importance pour l'idée d'un pouvoir comme gestion des conduites: « En introduisant la problématique du gouvernement, Foucault souligne le fait qu'avant tout, le pouvoir se préoccupe de 'conduite' et de '*Führung*', à savoir le fait de gouverner les formes du gouvernement de soi, de structurer et de donner forme au champ d'une action possible des sujets » (Lemke, 2004 : 19).

L'évolution des thèmes abordés par Foucault lors de ses cours au Collège de France à la fin des années 1970 et au début des années 1980 permet de mieux comprendre le rôle que Foucault fait jouer à ce concept de gouvernementalité dans son architecture théorique. Le cours de 1978 s'intitulera « Sécurité, territoire et population » (Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 635). C'est là qu'il développe pour la première fois l'idée de la gouvernementalité en tant que pouvoir qui prend pour objet (ou en charge) la population. De manière originale, Foucault, toujours soucieux de la connexion entre savoir et pouvoir, fait remonter l'origine de ce type d'exercice du pouvoir aux pratiques du pastorat chrétien, forme idéal-typique d'un nouveau souci de l'autre. Les chrétiens sont en effet les premiers à confier à certains d'entre eux (les pasteurs) la responsabilité des âmes des fidèles, autrement dit, le fait de s'assurer de leur accès à la vie éternelle dans l'au-delà. Ce nouveau souci des autres (et de chacun en tant qu'être individuel) se traduit par la nécessité pour le pasteur et le fidèle de connaître clairement ce qui se passe à l'intérieur de lui afin de découvrir la vérité de chacun. Cette nécessité prend forme dans la pratique de la confession, que les Chrétiens porteront à un niveau de systématicité alors inconnu. Chaque individu est chargé de dire le vrai à propos de lui-même (c'est ce que Foucault appelle l'exomologèse). La « naissance de la biopolitique » (qui fera l'objet du cours de 1979, Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 818) est analysé comme l'extension de cette pratique de contrôle des individus par le développement d'une connaissance de ceux-ci, qui aboutira finalement à la création de l'Etat tel qu'on le connaît aujourd'hui : « En un sens, on peut voir en l'Etat une matrice de l'individualisation ou une nouvelle forme de pouvoir pastoral » (Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 1049). A l'instar des pasteurs chrétiens, l'état se donne en effet pour but avoué le bien-être (ou à tout le moins la gestion) de la population : il ne s'agit plus, comme les pasteurs, d'assurer le salut de chacun dans l'au-delà mais ici-bas (contrôle des naissances et des décès, développement de l'éducation, de systèmes de soins de santé, etc.). Ce souci prend forme notamment dans un renforcement important de l'administration. L'Etat développe en effet de nouvelles formes de connaissance des individus et des populations (comme la statistique, les multiples tests, les visites médicales obligatoires, etc.) qui sont inévitablement en même temps des formes de gestion. Les individus, comme membres de la population sont *pris en charge* et *mis en forme* par la gouvernementalité qui en fait des *sujets*. La gouvernementalité est donc l'exercice d'un pouvoir productif plus que contraignant. Le cours de 1980, intitulé « Du gouvernement des vivants » (Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 944) poursuit ces questionnements. Dans son résumé, Foucault y définit le gouvernement comme l'ensemble des « techniques et procédures destinées à diriger la conduite des hommes » (*ibid.*).

Ce n'est pas un hasard si ce type d'exercice du pouvoir, incarné par les « techniques de soi » a été amené à prendre de plus en plus de place dans les sociétés occidentales au cours des siècles, et ce au détriment de dispositifs contraignants. Dès 1979, Foucault avait proposé l'idée suivant laquelle gouvernementalité et libéralisme vont de pair. Le libéralisme est en effet une pratique politique, un « système soucieux du respect des sujets de droit et de la liberté d'initiative des individus », traversé

par le principe selon lequel « on gouverne toujours trop » (Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 818-820). Comment le pouvoir est-il exercé dans ce type de système ? Par le truchement de « techniques de soi » qui, au nom de la liberté et de l'autonomie, poussent les individus à agir sur eux-mêmes. Alors que les « techniques de pouvoir » déterminent la conduite des individus en soumettant ceux-ci à la domination, les « techniques de soi » permettent aux individus d'effectuer « librement » un certain nombre d'opérations sur eux-mêmes. Foucault les définit comme « les procédures, comme il en existe dans toute civilisation, qui sont proposées ou prescrites aux individus pour fixer leur identité, la maintenir ou la transformer en fonction d'un certain nombre de fins, et cela grâce à des rapports de maîtrise de soi sur soi ou de connaissance de soi par soi » (Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 1032). Dans les formes libérales de gouvernement, ces techniques qui poussent au travail sur soi librement consenti tendent à prendre de plus en plus de place, ce qui rend souvent superflu l'exercice d'un pouvoir contraignant. Fassin et Memmi résument bien ce tournant : « A l'intimation au nom de la loi tend à se substituer une obligation d'intérioriser la norme. Mieux : c'est souvent la loi elle-même qui pourvoit au transfert de légitimité permettant à l'individu de décider lui-même de la meilleure manière de s'administrer – de protéger sa santé, de contrôler sa reproduction, de construire sa vie, de choisir sa mort » (Fassin et Memmi, 2004 : 25). Ce qui est donc nouveau, c'est que c'est l'individu lui-même qui va fournir les justifications nécessaires à l'exercice du pouvoir dans les sociétés libérales, dispensant les instances officielles d'en fournir. Il trouvera normal, logique voire intéressant et agréable de pratiquer sur lui-même les opérations qui le constituent en sujet de pouvoir, acteur à part entière de la relation de pouvoir qui le constitue.

3.1.2. Le miroir des Grecs : le souci de soi

Les cours des années suivantes (celui de 1981 s'intitule « Subjectivité et vérité », celui de 1982, « Le gouvernement de soi et des autres »), ainsi que la publication des deuxième et troisième tomes de l'histoire de la sexualité (*L'usage des plaisirs* et *Le souci de soi),* marquent un tournant important dans la réflexion du Foucault. Foucault se prend d'intérêt pour une période particulière de l'histoire, antérieure à la mise en place du pastorat chrétien, à savoir les deux premiers siècles de notre ère. Il y découvre une nouvelle manière de faire sujet, bien différente selon lui de celle qui découle de la pratique de la confession. Foucault se passionne pour la façon dont ce sujet est créé, au point qu'il confirme en 1982 : « Ce n'est donc pas le pouvoir, mais le sujet, qui constitue le thème général de mes recherches. » (Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 1042). Après l'analyse historique des formes de véridiction, l'analyse historique des procédures de la gouvernementalité, on passe alors à ce que Foucault lui-même considère comme le troisième moment de son travail : l'analyse des processus de subjectivation ou « analyse historique de la pragmatique de soi » (Foucault, 2008 : 7).

Encore une fois, l'approche foucaldienne de la subjectivation est particulière en ce qu'elle refuse toute théorie du sujet (il insistera sur ce point jusqu'à la fin de sa vie, comme en témoigne le texte de 1984 « L'éthique du souci de soi comme pratique de la liberté », Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 1527) : le sujet n'existe pas en lui-même, il est construit par une série de techniques et de savoirs qui assujettissent l'individu (au sens où ils en font un sujet). Foucault ne parle nullement d'une « nouvelle personnalité » comme le feraient ceux qui mobilisent le modèle du déclin, mais bien de « foyers d'expériences » possibles. A la limite, le sujet n'est plus qu'un condensé des expériences permises par les formes particulières que prend la pragmatique de soi. Butler résume bien cette position : « Il n'y a pas de construction de soi (*poiesis*) en dehors d'un certain mode de subjectivation

(ou d'*assujettissement*) et donc il n'y a pas non plus de constitution de soi en dehors des normes qui orchestrent les formes possibles que peut prendre un sujet » (Butler, 2007 : 17)

Qu'est-ce qui rend le mode de subjectivation en vigueur chez les Anciens si important (voire si désirable) aux yeux de Foucault, particulièrement en regard du sujet constitué dans la véridiction ? Frédéric Gros, dans sa postface à la publication des cours de Foucault de 1981-1982 consacré à *L'herméneutique du sujet* (Foucault, 2001b) souligne que Foucault y découvre une forme de souci de soi ignorée par la suite dans l'histoire de l'Occident. On aurait en effet souvent retenu des auteurs grecs l'injonction à se connaître (« connais-toi toi-même ») qu'on retrouvera également chez les chrétiens. Or, montre Foucault, celle-ci a occulté une autre directive qui pourtant était beaucoup plus importante du temps des Grecs : l'injonction à « prendre soin de soi-même » (*epimeleia authou*), à s'occuper de son corps et de son esprit pour développer un certain « art de l'existence ». Ce mode de subjectivation permet le développement d'une éthique qui porte sur le rapport à soi, et donc d'un type d'expériences de soi inconnu des sujets constitués dans l'exomologèse, obnubilés par la recherche de la vérité sur eux-mêmes. En effet, loin de la sclérose du sujet confessant, les recherches de Foucault sur les textes d'auteurs de l'Antiquité tardive révèlent des sujets qui se constituent en jouant avec eux-mêmes[53]. Ce souci de soi des Grecs tel que le présente Foucault n'est-il pas l'ancêtre de notre DP ? La réponse à cette question est loin d'être évidente. Cependant, selon Foucault, quelque chose aurait fondamentalement changé, qui nous interdirait le type d'expériences permises aux Grecs. Dans un entretien avec P. Dreyfus et H. Rabinow, il déclare en 1984 : « Dans ce qu'on pourrait appeler le culte contemporain du soi, l'enjeu, c'est de découvrir son vrai moi en le séparant de ce qui pourrait le rendre obscur ou l'aliéner, en déchiffrant sa vérité grâce à un savoir psychologique ou psychanalytique. Aussi, non seulement je n'identifie pas la culture antique du soi à ce qu'on pourrait appeler le culte contemporain de soi, mais je pense qu'ils sont diamétralement opposés. Ce qui s'est passé, c'est précisément un renversement de la culture classique de soi. Il s'est produit dans le christianisme lorsque l'idée d'un soi auquel il fallait renoncer – parce qu'en s'attachant à soi-même on s'opposait à la volonté d'un Dieu – s'est substituée à l'idée d'un soi à construire et à créer comme œuvre d'art » (Foucault, in Defert, Ewald (ed.), 2001a : 1443). Le DP et les formes actuelles du souci de soi, institutionnalisées ou non, s'originent donc dans la relation pastorale et son injonction à dire le vrai.

Cette cassure très nette entre les foyers d'expérience permis par le souci de soi des Anciens et ceux qu'autorise l'exomologèse ne peut qu'inviter à prolonger le travail de Foucault, non plus sur les écrits d'auteurs Grecs, mais à partir supports actuels, afin de comprendre à quel type d'expérience ces productions donnent naissance. Foucault n'a cependant pas eu l'occasion de poursuivre cette histoire de la subjectivité, et n'a finalement dit que très peu de choses sur les formes très contemporaines de ce souci de soi. En effet, les caractérisations qu'il propose des processus actuels de subjectivation restent de l'ordre de la suggestion (comme dans la citation précédente), et sont souvent appuyées par une mise en contraste avec les pratiques antiques du souci de soi. Les auteurs qui désirent comprendre les rapports actuels entre vérité et subjectivité doivent donc se contenter des quelques intuitions que Foucault a communiquées durant les dernières années de sa vie. Deux

[53] Cette découverte, bien qu'elle soit clairement positivement connotée ne signifierait pas pour autant, selon Gros, que Foucault succombe au fantasme d'un sujet de l'Antiquité qui s'autocréerait – en effet, la problématique du pouvoir n'est pas totalement abandonnée. Ceci n'est pas l'avis de tous les commentateurs (Mc Gee, 2005).

pistes de recherche liées entre elles ont été suivies pour faire progresser l'analyse des modes actuels de subjectivation/assujettissement.

D'abord, dans la lignée du cours de 1980 sur la « Naissance de la biopolitique », plusieurs auteurs se sont intéressés au devenir du sujet dans un environnement politique (néo)libéral en partant du paradoxe relevé par Foucault : La gouvernementalité exercée dans les Etats néo)libéraux, qui prend la forme d'un retrait apparent de l'Etat, n'est-elle pas au fond un interventionnisme renforcé qui scrute en permanence chaque individu ? Les processus de pouvoir, aujourd'hui moins visibles pour le commun des mortels, n'en sont-ils pas d'autant plus présents et efficaces ? La caractéristique majeure de cette nouvelle gouvernementalité est de compter sur la responsabilisation des individus et sur leur capacité à dire le vrai sur eux-mêmes (voir Hache, 2007, et Lascoumes, 2004). Comme le soulignaient Fassin et Memmi (2004), l'imposition par la contrainte est, la plupart du temps, rendue superflue par l'intériorisation de la norme par les sujets, qui agissent sur eux-mêmes en fonction d'elle : le pouvoir n'affecte pas directement les individus, il leur fait faire des choses sur eux-mêmes en les poussant à se connaître, à s'étudier et à s'évaluer. Hache résume bien cette position : « Le néolibéralisme serait un type de pouvoir qui aurait besoin que les individus se soucient d'eux-mêmes (d'un certain *souci de soi*, indexé sur une maximisation) et s'apprécient – puisque l'on prend mieux soin en général de quelque chose que l'on aime. Se comporter de manière responsable du point de vue de la rationalité néolibérale reviendrait à se soucier de soi, au sens d'entretenir un (certain type de) *rapport actif* à soi et à l'ensemble de sa vie. Ce souci de soi se caractériserait principalement par un rapport à soi de *transformation*, de *fabrication* (et non un rapport herméneutique, de connaissance), du moins de façon programmatique » (2007 : 57). On le sait, ce sujet du travail sur soi a fait couler beaucoup d'encre en sociologie (voir par exemple *Le travail sur soi. Vers une psychologisation de la société ?* de Vrancken et Macquet, 2006).

Ensuite, et c'est ce qui va surtout nous intéresser ici, plusieurs auteurs se sont attachés à comprendre le rôle du « psy » dans cette nouvelle forme de travail sur soi à laquelle la gouvernementalité invite. C'est dans cette perspective qu'a été étudié le discours du développement personnel. Les travaux de Nikolas Rose méritent qu'on s'y arrête, car ils sont représentatifs de l'usage qui est fait des propositions foucaldiennes pour comprendre « les règles de l'individualité contemporaine » (Otero, 2003), et le rôle que joue l'*episteme* « psy » dans celles-ci. *Governing the soul*, publié en 1989 (et republié avec une postface en 1999) est souvent considéré comme ayant redynamisé la réflexion sur la gouvernementalité dans le monde anglo-saxon. Ce livre (ainsi que les suivants, particulièrement *Inventing our selves : psychology, power and personhood*, publié en 1996 et *The politics of life itself : biomedecine, power and subjectivity in the 21st century*, 2007) s'inscrivent dans la continuité des dernières intuitions de Foucault. Il y propose, comme on va le voir, une « historical ontology of ourselves » (1999 : XIII)

3.2. Nikolas Rose : le psy et le pouvoir

Le projet de Rose – comprendre la place du « psy » dans la formation du sujet contemporain –, est proprement sociologique et se situe à la croisée de trois approches : la sociologie du savoir scientifique, qui vise à mettre au jour le rôle des sciences humaines dans la production d'expertise et d'objectivité ; la sociologie de la subjectivité, qui tente de comprendre les conceptions de l'être humain selon lesquelles nous nous vivons ainsi que les technologies qui les mettent en pratique ; la

sociologie du pouvoir, qui, pour faire la jonction entre la vérité produite par les sciences et les effets en termes de subjectivation, décortique les effets de la gouvernementalité, cette conduite des conduites particulière aux sociétés libérales.

3.2.1. Un constructivisme anti-essentialiste.

On pourrait qualifier la démarche de l'auteur anglais de « moyennement constructiviste ». A l'instar de Foucault, Rose vise à déconstruire nos catégories « taken for granted » et nos certitudes, qui concernent notamment la prétendue substance de l'individu, en révélant la genèse et la fragilité de cadres d'interprétation et d'action qui nous paraissent solides voire naturels. Au-delà du slogan selon lequel les choses sont socialement construites, Rose propose d'étudier la formation du « soi » contemporain à travers plusieurs dimensions : sa problématisation, les explications (les concepts opérants, le langage utilisé pour lui donner forme), les technologies qui permettent de le pratiquer, les autorités qui ont une expertise sur lui, les stratégies gouvernementales dont il fait l'objet, etc. Bref, dans la lignée de son auteur de référence, il cherche à caractériser le « foyer d'expérience » que mettent en place les modes contemporains de subjectivation qui concourent à la création d'un individu qui semble tenir tout seul. Ce constructivisme est cependant relatif parce qu'il n'implique pas de considérer que l'individu soit une illusion à dévoiler, ou que les expériences que celui-ci peut faire soient factices : « That which is invented is not an illusion : it constitutes our truth » (Rose, 1996 : 3). La nuance se situe dans le fait que si le « soi » doit être compris comme une production historiquement située, émergeant de rapports de pouvoir, il n'en possède pas moins des effets performatifs. C'est exactement ce que Deleuze avait tenté de dire en proposant l'idée que l'intériorité devait être considérée comme un « pli », un domaine intérieur constitué à partir d'injonctions extérieures. « These infoldings are partially stabilized to the extent that human beings have come to imagine themselves as the subjects of a biography, to utilize certain 'arts of memory' in order to render this biography stable, to employ certain vocabularies and explanations to make this intelligible to themselves » (1996 : 37-38). Le sujet, son intériorité, sa santé mentale, etc. ne sont donc pas que des jeux de langage, mais possèdent un certain caractère de réalité, puisque nous nous vivons et nous agissons en fonction d'eux. Des entités telles que l'intelligence, l'inconscient, l'estime de soi, la personnalité, etc., ont obtenu aujourd'hui un caractère de réalité tel qu'on ne songerait plus à contester leur existence. « […W]hen our culture provides us with life narratives couched in psychological terms, our lives really do become psychological in their form » (1999 : XVIII).

Pour marquer la différence de statut entre son analyse sociologique et les discours performatifs qui participent à la construction du sujet, Rose refuse logiquement (et toujours à l'instar de Foucault) de se doter d'une théorie du sujet, d'une métapsychologie ou d'une anthropologie en fonction de laquelle évaluer la subjectivité actuelle et son déploiement. Ceci l'éloigne des Elias, Beck ou Giddens, lorsque ceux-ci prétendent que l'on aurait affaire à des changements réels dans l'individualité contemporaine dont l'origine serait à chercher dans des transformations plus fondamentales encore du contexte socio-économique ou de la sortie de la religion. Il n'y a pas de « vraie » subjectivité, mais bien des modes de subjectivation socio-historiquement situés. Pour les mêmes raisons, Rose refuse fermement de s'associer aux jérémiades de Rieff, Sennett ou Lasch sur le prétendu retrait narcissiste des individus contemporains, qui pousse ces auteurs à célébrer un « avant » auquel on oppose un « maintenant » qu'habite un sujet malade. « [...T]hese nostalgic yearnings for a past in which the private self could find itself at peace with itself and with its role in a public world are fundamentally

misleading » (1999 : 220). En supposant que les nouvelles manières de vivre ensemble détruisent le « bon » sujet et son autonomie psychique, ces approches posent le problème à l'envers, en supposant qu'il y a un sujet originel dont l'autonomie est bridée par des conditions sociales particulières. Pour Rose, « the relations between psychotherapeutics and political power reveal not the devastation of the psychic autonomy and security of the self, but the fabrication of the autonomous self as a key term in analyses of social ills and cures, as the object of expert knowledge, as the target of systems of moral orthopaedics » (1999 : 220-221). De manière générale, Rose se refuse à toute forme d' « epochal claim » sur un quelconque nouvel « homo psychologicus ». Il cherche plus humblement (mais est-ce vraiment humble?) à décrire les régimes de vérité dans lesquels nous nous vivons, les jeux de pouvoirs qui s'y déroulent et les pratiques de soi que cela implique. Plus récemment, Otero (2003), un auteur canadien qui traite également de l'importance du psy dans la formation de l'individualité contemporaine, a renchéri sur ce point en signalant que ce ne serait pas la figure de l'individu psychologique qui serait la clé pour comprendre la psychologisation de la société.

3.2.2. Le rôle du « psy » dans la formation du sujet

Suivant le chemin tracé par Foucault, Rose propose une analyse du régime de vérité (ce qui est croyable, imaginable, pensable à un moment donné, notamment par rapport au sujet) et du régime d'éthique (les petites et grandes valeurs en fonction desquelles s'organisent nos conduites les plus concrètes) qui constituent les structures des modes actuels de subjectivation. L'hypothèse qu'il tente de démontrer est que le « psy », en tant qu'ensemble de discours et de pratiques, possède un impact important sur ces régimes : même sans le savoir, nous pensons « psy », nous parlons « psy », nous agissons « psy », nous nous vivons « psy ». Le « psy » n'est pas un bloc monolithique, ou un pouvoir uniforme qui émanerait d'une quelconque organisation centrale. Au contraire c'est un ensemble de pratiques, de savoirs, qui trouvent leur origine dans les disciplines « psy » et leurs discours sur le monde.

Comment le psy participe-t-il à la construction du sujet ? L'approche psychologique a toujours été extrêmement prolifique et soucieuse de la généralisation de l'utilisation des catégories qu'elle créait : « We have undoubtedly seen a proliferation of expertises of human conduct over the past hundred years : economists, managers, accountants, lawyers, counsellors, therapists, medics, anthropologists, political scientists, social policy experts, and the like. But I would argue that the 'unification' of regimes of subjectification in terms of the self has much to do with the rise of one particular fort of positive expertise of human being – that of the psy disciplines, and their 'generosity'. By their 'generosity' I mean that, contrary to conventional views of the exclusivity of professional knowledge, psy has been happy, indeed eager, to 'give itself away' – to lend its vocabularies, explanations, and types of judgment to other professional groups and to implant them within its clients » (1996 : 33-34). Des catégories telles que celles d'inconscient, de pulsion, ou plus récemment d'intelligence émotionnelle, nées dans le discours d'experts psy, bénéficient aujourd'hui d'un large usage par des profanes, qui les utilisent pour parler d'eux-mêmes et des autres, et pour agir sur eux-mêmes et les autres.

Les manifestations de ce discours psy sont aujourd'hui multiples, si pas infinies (dans *Governing the soul*, Rose analyse trois domaines de la vie où ce discours a connu un succès certain : la guerre, le

monde du travail et le monde de la famille). Derrière leur hétérogénéité se trouverait une normativité commune qui nous pousse à nous considérer comme des individus dotés d'une « inner psychology that animates and explains our conduct and strives for self-realization, self-esteem, and self-fulfillment in everyday life » (1996 : 3). Ensemble, ces manifestations concourraient donc à la construction d'une image particulière de nous-mêmes qui justifie les techniques du soi que nous nous appliquons : « This internal universe of the self, this profound 'psychology', lay at the core of those ways of conducting ourselves that are considered normal and provided the norm for thinking and judging the abnormal – whether in the realm of gender, sexuality, vice, illegality, or insanity » (1999 : 4). En ce sens, la psychologisation du social signifie l'apprentissage d'une certaine manière de nous comprendre nous-mêmes. Elle constitue une *episteme* particulière, c'est-à-dire un cadre qui nous fournit les ressources pour nous étudier et nous gérer, et dont on ne peut que difficilement s'échapper (si tant est que ce soit possible). « Contemporary human beings, that is to say, inhabit a network of assemblages which presuppose, fabricate and stabilse particular versions of the self, understood in terms that are psychological in that they refer to a 'psy-shaped space' within us, even though their relation to the complex and contradictory domain of authorized psychological knowledge is one of bricolage, translation and hybridization. It is this subjectified environment that provides the ethical repretoires for those who are only 'professionals' of themselves – experts of their own existence » (1999 : 265).

Comme chez Foucault, le pouvoir à l'œuvre dans les dispositifs « psy » ne fait donc pas que contraindre. Ceux-ci ne forment pas un système qui vise à déshumaniser les sujets (comme on pourrait le penser du point de vue d'une critique de la colonisation du monde vécu par le système), mais ont justement pour effet de nous constituer en sujets humains « thinkable and practicable » (1999 : XIII) tant par nous-mêmes que par autrui. Le vocabulaire psy « enable[s] the aspirations of government to be articulated in terms of the knowledgeable management of the depths of the human soul » (1999 : 7). Entre autres effets, le psy rend les gens évaluables et mesurables (par exemple à travers les tests, cf. infra), constitue des espaces sur lesquels une action de gestion est possible (cf. le travail sur la mémoire ou sur les émotions), héroïse le quotidien qui fait désormais l'objet d'une attention soutenue, etc. Ainsi, le psy fait de nous des sujets (au sens où la norme assujettit l'individu).

Pour Rose, qui reprend donc à son compte l'idée de Foucault que la subjectivité est un objet politique, les caractéristiques du sujet créé par le psy sont loin d'être neutres. De fait, le type de subjectivité fabriquée se révèle en affinité avec la manière dont le pouvoir est exercé dans une société libérale-démocratique. Autrement dit, le « psy » permet à un certain type de pouvoir (celui de la gouvernementalité) de trouver des lieux d'application à travers les aspects du sujet que le psy a lui-même participé à constituer. « My claim is that the psy disciplines and psy expertise have had a key role in constructing 'governable subjects'. Psy, here, is not simply a matter of ideas,cultural beliefs or even of a specific kind of practice. I suggest that it has had a very significant role in contemporary forms of political power, making it possible to govern human beings in ways that are compatible with the principles of liberalism and democracy » (1999 : VII). Il y aurait donc comme une complémentarité entre les prétentions des sociétés libérales-démocrates et le « psy ». Les sociétés libérales-démocrates, à travers l'importance qu'elles donnent à l'individu et à son autonomie, prépareraient ceux-ci à être sensibles au discours psy. En retour, ce dernier participe au fait que les

individus se rendent eux-mêmes gouvernables. La boucle est bouclée : le psy est bien un ensemble de dispositifs de pouvoir-savoir, procurant les technologies du soi particulièrement adaptées à un contexte où la liberté et l'autonomie des individus sont les maîtres-mots (« c'est pour votre bien, mais cela suppose que vous vous étudiiez vous-mêmes »). Mieux, c'est le psy qui donne de la consistance à ces idéaux d'autonomie et de liberté en les rendant concrètement praticables (« voici comment agir sur vous-mêmes pour atteindre cette autonomie que vous méritez »). Aujourd'hui, les psys se donneraient pour but d'accorder nos pratiques quotidiennes de nous-mêmes et des autres à cette éthique de la personnalité autonome. Se dessine alors un tableau paradoxal où apparaît « a range of psychotherapies that aspire to enabling humans to live as free individuals through subordinating themselves to a form of therapeutic authority : to live as an autonomous individual, you must learn new techniques for understanding and practicing upon yourself » (1996 : 17). C'est donc au nom de la liberté individuelle et de leurs capacités subjectives que les individus acceptent qu'on agisse sur eux, qu'on les mesure et qu'on les classe, qu'on leur indique la manière d'agir sur eux-mêmes.

L'argumentation de Rose prend ici un tour plus critique. Comment expliquer le statut d'expert que les psys se voient aujourd'hui attribuer dans beaucoup de domaines ? Ou, pour formuler la question dans l'autre sens, comment se fait-il que les gens acceptent si facilement de se conformer aux injonctions psy ? Plutôt que de solliciter une explication en termes de positions dans un champ, Rose souligne que nous devrions comprendre la psychologisation (qui donne cette importance aux experts dépositaires du langage) moins comme un processus d'imposition de catégories par une élite que comme le développement d'une nouvelle sensibilité à un langage, à des actes, à des interventions. Cette sensibilité, née de la conjonction entre l'éthique portée par la libéral-démocratie et les dispositifs psy « opens up people up to a range of calculated interventions, whose ends are formulated in terms of the psychological dispositions and qualities which determine how human individuals conduct themselves, interventions whose means are *inescapably* adjusted in the light of psychological knowledge about the nature of humans » (1996 : 65, je souligne). Malgré son caractère apparemment libre et choisi, le processus de subjectivation « à la psy » n'en serait pas moins très contraignant. Les sujets acceptent et participent avec d'autant plus d'entrain à ces interventions sur eux-mêmes que nous serions dans un régime où chacun est « obliged to be free », selon une expression que beaucoup reprendront à Rose. Nous serions paradoxalement contraints à ne pas être contraints, et à adapter notre vie de telle manière que nous soyons (et que nous puissions montrer que nous sommes) aux commandes de celle-ci. La théorie de Rose se fait dévoilante. Il reconnaît une certaine « tendance compréhensible » (1999 : 219) à célébrer le potentiel émancipatoire du psy, ce dernier étant soutenu par le fait que le psy lui-même prétend se mettre au service du soi autonome. Cependant, derrière ce discours de façade, « Psychotherapeutics is linked at a profound level to the socio-political obligations of the modern self » (1999 : 258).

3.3. Robert Castel : pouvoir, psychanalyse et nouvelle culture psy.

En soutenant que le psy a un rôle (souvent nié) dans la création d'un sujet particulièrement adapté aux sociétés libérales, Rose rejoint la perspective tracée plusieurs années avant lui par Castel. Dans *La société psychiatrique avancée* (1979), puis surtout dans *La gestion des risques. De l'anti-psychiatrie à l'après-psychanalyse*, Castel propose une analyse du fait psy également inspirée de

Foucault, en ce qu'elle permet « la possibilité d'ajuster la posture critique aux nouvelles formes de domination » (1981 : 15). Parler de psychologisation, c'est donc pour lui également parler de nouveaux modes d'exercice du pouvoir. Castel montre que l'acquisition d'une position hégémonique par la psychanalyse en France a eu des conséquences importantes sur l'apparition d'un « fait psy », à la fois au niveau des pratiques institutionnelles, et au niveau des grilles de lecture de sens commun.

D'abord, la psychanalyse a voulu être perçue comme l'unique référence intellectuelle et clinique de la psychiatrie, dont elle pensait refondre le vieux modèle asilaire. Cette image d'une « bonne psychanalyse », soucieuse du patient, « a ainsi entretenu une partie du milieu professionnel dans sa bonne conscience à l'égard de l'innocence politique de la pratique psychanalytique, créditée des vertus de la neutralité, et même de celles de la subversion, à la seule condition qu'elle se garde d'une intégration directe à l'appareil d'Etat » (1981 : 27). Cette volonté d'hégémonie a eu comme conséquence inattendue (mais tout de même prévisible selon Castel) de faire le lit d'un retour en force d'une forme d'objectivisme médical dans le champ de la santé mentale. En témoigne l'essor déjà noté en 1981 des thérapies comportementales. Celles-ci se montrent triomphantes dans leur souci d'efficacité et participent à la construction d'un sujet, sans pour autant le reconnaître. Ainsi, Castel prend l'exemple du domaine des troubles infantiles, où cette nouvelle approche psy, valorisant son caractère objectivant et son recours à des ressources scientifiques, construit de toutes pièces le personnage de l'handicapé, défini comme inadapté à un contexte, comme insuffisant par rapport à une norme, et sur lequel il convient de pratiquer une série d'exercices de développement en vue d'améliorer ses performances. Castel montre bien que cette définition objectiviste du handicap est pleine d'implications politiques. « Ce qui se cache derrière le handicap, ce n'est pas l'irruption du pathologique, mais le règne de l'inégalité. Inégalité qui renvoie à la déficience d'une constitution, ou inégalité acquise dans la lutte pour la vie conçue comme un parcours d'obstacles, il mesure toujours une infériorité. Le handicap naturalise à la fois l'histoire du sujet en faisant de son manque un déficit, et l'histoire sociale en assimilant les performances requises à un moment historique donné à une normalité 'naturelle' » (1981 : 122).

Ensuite, l'hégémonie de la psychanalyse a eu comme deuxième conséquence l'apparition d'une « nouvelle culture psychologique », « l'ère de l'après-psychanalyse ». En plus de se voir concurrencée sur le plan institutionnel par d'autres approches qui participent à leur manière au « fait psy », la psychanalyse se serait noyée dans la vulgate à laquelle elle aurait donnée naissance (cet argument est similaire à celui de Ph. Rieff, sauf qu'il porte sur une période différente du XXe siècle). A la différence de la psychanalyse, sa vulgate est accessible à tout le monde, et ne pratique pas l'ésotérisme élitiste. Sa diffusion a participé à un codage généralisé du monde et de l'existence dans des termes psy. « Le destin de la psychanalyse en France introduit à la compréhension d'un état du monde et d'un vécu du monde dont toute l'épaisseur tient à ce qui en est psychologiquement interprétable et psychologiquement transformable » (1981 : 155). Contrairement à ce qu'on pourrait penser de prime abord, ce mouvement est totalement en phase avec l'avancée de l'objectivisme dans le champ de la santé mentale, en ce qu'il introduit l'idée d'un travail potentiellement infini sur la normalité et sur le sujet (même si Castel note que les thérapies post-psychanalytiques de son temps font grand cas de la promotion du relationnel – être bien avec les autres, etc. –, ce que rejetaient les pratiques inspirées des TCC). La post-psychanalyse comme l'objectivisme travaille à la création d'un sujet lisible sur lequel on peut agir, et ce en promouvant des idéaux d'autonomie, de liberté, etc., bref les valeurs défendues par la libéral-démocratie.

On a parfois rangé Castel dans ce que nous avons appelé plus haut le modèle du déclin (et Rose lui-même penche pour cette hypothèse), parce qu'il constaterait l'apparition d'un nouvel « homo psychologicus » comme conséquence d'un changement de société. Il me semble que ce n'est pas correct. Castel a des arguments beaucoup plus proches du modèle d'analyse du pouvoir. S'il est pertinente de dire que Castel conçoit cet « homo psychologicus » comme faisant suite à cette culture psy et aux changements sociaux qu'elle implique, il ne parle pas de nouvelle structure de personnalité, et n'emprunte nullement à la psychanalyse pour qualifier un quelconque « nouvel » individu[54]. Par contre, il cherche à comprendre comment l'individu contribue à sa propre fabrication par les normes psy à travers l'adoption de leurs discours et de leurs catégories. « Ces nouvelles techniques alimentent ainsi un *ethos* par lequel le développement de son potentiel psychologique et l'intensification de ses relations aux autres peuvent devenir l'alpha et l'oméga de l'existence. » (1981 : 180). L'origine sociale de cet ethos ne fait pour lui aucun doute : le succès de la culture psychologique est une réaction d'individus incapables d'agir sur les problèmes sociaux autrement qu'en pensant à travailler sur eux-mêmes.

Bref, ni Rose ni Castel ne font le portrait d'un nouvel individu. Ils mettent par contre en lumière de nouvelles formes d'investissement du sujet par un pouvoir qui, tout en transférant à l'individu la responsabilité des changements qu'il s'applique à lui-même, le pousse à dire la vérité de soi.

3.4. Deux dispositifs emblématiques : les tests et le récit de soi.

Dans quels dispositifs peut-on repérer ce nouvel exercice du pouvoir ? Deux techniques utilisées par le « psy » en général et par le *self-help* en particulier ont spécialement fait l'objet de l'attention des auteurs qui travaillent dans la perspective du modèle du pouvoir. Il s'agit des tests psychologiques d'une part, et de la mise en récit de soi d'autre part. Ces deux techniques, représentatives de la manière dont le psy participe à la construction du sujet en lui donnant du pouvoir sur lui-même, ont en commun d'organiser la possibilité d'un travail sur l'individu en créant à la fois l'espace de travail et la technique pour l'investir. Elles seraient en ce sens toutes deux dotées d'une certaine performativité dans le sens où elles produiraient des effets de réalité. Enfin, elles seraient toutes deux mobilisées sur et/ou par les individus afin que leurs vies, leurs âmes et leurs corps correspondent au mieux aux principes éthiques de gouvernementalité libérale (liberté, autonomie, choix, etc.) Autrement dit, il s'agirait de deux instruments qui combinent véridiction (dire le vrai), gouvernementalité (faire faire) et subjectivation (faire advenir un sujet).

On le sait, le test psychologique a été inventé dans les premières années du XXe siècle afin de mesurer l'intelligence. Rapidement importé aux Etats-Unis, il fut d'abord appliqué aux « feeble-minded », aux faibles d'esprit, afin de pouvoir discerner scientifiquement leurs lacunes, ainsi qu'aux enfants, dont le développement a fait l'objet de beaucoup d'attention et de tentatives de formalisation. Les tests ont pour effet de rendre mesurables les différences individuelles, alors rapportées à une moyenne qui peut rapidement prendre la forme d'une norme. On parle alors de

[54] Castel rejoint cependant un questionnement dont Ehrenberg pense qu'il est propre à la déclinologie française sur l'impact de ce fait psy sur la possibilité de faire société, ce que reprend son concept d' « asociale-sociabilité » utilisé pour qualifier le type de relations sociales auxquelles invite la culture psy. Reste à savoir si l'asocialité renvoie à la société comme entité logique (auquel cas elle ne serait pas pertinente) ou à un mode particulier d'être ensemble.

quotient intellectuel normal, de développement normal de l'enfant, etc. Ils projettent sur un plan uni ou multidimensionnel l'objet à mesurer. Celui-ci, qu'il s'agisse d'une capacité, d'une compétence, d'une pulsion, est souvent invisible à l'oeil nu car « intérieur » à l'individu. « The psychological test was a means of visualizing, disciplining, and inscribing a difference that did not rely upon the surface of the body as the diagnostic intermediary between conduct and the psyche » (Rose, 1999 : 139). En ce sens, ils participent à la construction de l'intériorité de l'individu contemporain en faisant exister des entités, tout en permettant à ceux qui le conçoivent de s'adjuger une position d'expert, capable de dire qui est l'individu sur lequel le test est pratiqué mieux que lui-même. « As Foucault pointed out, tests and examinations combine power, truth, and subjectification : they render individuals into knowledge as objects of a hierarchical and normative gaze, making it possible to qualify, to classify and to punish. The diagnostic procedures associated with the test enable the invisible, subjective world of the individual to be visualized and represented in classifications, in figures and quotients » (1996 : 89-90). Pour agir sur les conduites des individus, il faudra désormais travailler sur ces entités invisibles.

Cet effort d'identification des particularités en rapport à une norme a connu une postérité très importante et cette pratique s'est rapidement popularisée au point que le test (de compétence, de quotient intellectuel ou émotionnel, de personnalité,…) soit devenu un objet tout à fait commun, une « forme » parfaitement reconnaissable. Dans beaucoup d'ouvrages de développement personnel, ainsi que dans de nombreux magazines, on retrouve des formules du type « réponds à ces questions et je te dirai qui tu es », voire « réponds à ces questions et je te dirai comment il est possible d'agir sur toi-même ». La performativité des tests serait importante : ils permettraient à l'individu de dire « voici ce que je suis » (un timide pathologique, un tombeur de ces dames,…). Souvent, comme c'est le cas dans les magazines ou les livres, le test n'a rien d'un dispositif ouvertement contraignant qu'un expert ferait passer à un individu. Ce sont au contraire les individus eux-mêmes qui demandent à s'y soumettre en se les appliquant à eux-mêmes. Outre l'utilisation politique de la normalité (que décrit bien Castel), c'est bien cette propension à (vouloir) être expliqué, mesuré, géré, classifié, objectivé qui émanent des individus eux-mêmes, cet étrange désir qu'on dise (scientifiquement si possible) le *vrai* sur soi-même qui retient l'attention de l'approche par la gouvernementalité.

Le deuxième dispositif qui a fait l'objet d'études de la part d'auteurs qui travaillent dans une perspective foucaldienne concerne la mise en récit de soi, dont plusieurs font remonter l'origine à la pratique de la confession par les premiers Chrétiens. Dans *Surveiller et punir* (1975), Foucault avait déjà noté que la description des vies individuelles, longtemps réservée aux saints et aux héros est aujourd'hui largement répandue. On la retrouve tant dans des journaux intimes et des C.V. que dans des dossiers médicaux ou des casiers judiciaires. En se généralisant, elle a cependant changé de statut. Elle ne vise plus à héroïser la vie d'une personne comme dans le cas de l'hagiographie, mais à objectiver et subjectiver le sujet dont la vie est décrite, par exemple en le constituant comme personne responsable de ses actes (voir également l'héroïsation du quotidien chez Agamben, 1989). Le récit de soi est, autant que le test, performatif : il vise à faire advenir une certaine vérité sur le sujet. Mieux, le sujet se voit attribué des compétences, des émotions, une rationalité, et y est constitué comme responsable de ses actions, comme directeur de sa conscience et entrepreneur de sa vie. Le vocabulaire de l'action et du choix conscient y prend une place importante (en ignorant par exemple les aspects reproductifs du social). Selon Rose, cette pratique peut conduire le sujet à sous-estimer l'impact de facteurs qui ne relèvent pas de sa décision dans le cours de sa vie. Il n'a

cependant pas d'autre possibilité que de faire « comme si » il choisissait, « comme si » sa vie possédait le sens qu'il avait voulu lui donner. « However constrained by external or internal factors, the modern self is institutionally required to construct a life through the exercise of choice from among alternatives.[…] The self is not merely enabled to choose, but obliged to construe a life in terms of its choices, its powers, and its values. Individuals are expected to construe the course of their life as the outcome of such choices, and to account for their lives in terms of the reasons for those choices » (1999 : 231). La réflexivité, présentée par certains comme une compétence ontologique nouvellement acquise par l'individu moderne, n'est ici rien d'autre qu'une technologie de soi qui, à travers la pratique concrète de l'autonomie, permet l'exercice d'un pouvoir sur l'individu.

Rose n'est pas le seul foucaldien à avoir noté l'importance que prenait le récit de soi dans les technologies de soi actuelles (il est cependant le seul à l'avoir connecté de manière si claire avec les dispositifs psy). Dans un ouvrage de 2007 intitulé justement *Le récit de soi,* Judith Butler insiste sur l'injonction actuelle à donner un caractère narratif à sa vie (et elle insiste encore plus fortement sur les risques liés à cette injonction, on y revient). Elle soutient également l'idée que cette injonction provient de la norme libérale de l'autonomie, qui diffuse une représentation du sujet comme être rationnel qui effectue des choix librement, à laquelle nous sommes invités à coller. Mais la mise en récit de soi a également été étudiée pour son rôle dans des dispositifs plus institutionnalisés, tels que ceux qui ont trait à l'administration étatique. Fassin (2004) montre comment la technologie du récit de soi est mobilisée par les instances étatiques comme une mise en forme imposée aux individus qui veulent entrer en communication avec des institutions (par exemple pour obtenir le statut de réfugié politique). Le récit est un processus d'exposition de soi qui, au même titre que les tests, est un acte perlocutoire : on attend de lui qu'il dise le vrai en faisant exister les situations d'une certaine manière. De manière intéressante, Fassin note que ce n'est pas tant le contenu du récit qui importe que la capacité de l'individu à utiliser cette mise en forme qui pousse l'individu à dire le vrai sur lui-même : « Finalement, le sens de cette politique ne serait-il pas, plutôt que dans le contenu d'un récit sur la base duquel on déciderait ou non d'attribuer des biens, dans le fait même que l'on soit tenu de l'énoncer pour les obtenir ? […] Dès lors, plutôt qu'une vérité du corps souffrant, ce que chercherait à réaliser cette forme de gouvernement serait une véridiction par le récit : l'accomplissement d'une épreuve consistant à témoigner de sa propre vérité » (2004 : 260).

L'attention critique que les foucaldiens portent aux catégories dans lesquels le sujet est aujourd'hui amené à s'exprimer ainsi qu'aux technologies de soi qui les sous-tendent les pousse (voire les condamne) à systématiquement mettre en question l'utilisation de ces catégories, en tant qu'elles posséderaient un caractère forcément normatif dont les individus n'ont pas toujours conscience. Qu'est-ce qui est présupposé voire dissimulé lorsque les individus disent « je suis X » ? Cette question a des implications tant sociologiques que politiques. La catégorie de souffrance, par exemple, fait aujourd'hui l'objet d'un important débat, qui a notamment été alimenté par la publication de l'ouvrage d'E. Renault (*Souffrances sociales*, 2008). Pour certains auteurs inspirés par Foucault, comme l'est par exemple Fassin (2006), la souffrance, ou plus largement le registre compassionnel est une nouvelle configuration sémantique, un nouveau mode de saisie de la question sociale. Les psy seraient bien les acteurs de cette traduction, mais le terrain leur a été préparé par une nouvelle sensibilité aux discours tenus dans ce registre. « Au cours des deux dernières décennies, des évolutions profondes de l'économie morale des sociétés contemporaines se sont produites : une

sensibilité au malheur, une valorisation des sentiments, une passion pour l'intime, une attention portée à l'autre, une recherche de proximité comme gage d'authenticité de la relation – en un mot : un mouvement compassionnel – se sont développés, se traduisant dans les politiques publiques comme dans les actions privées ; la généralisation du langage de l'humanitaire dans la conduite des petites et grandes affaires du monde en est un signe » (Fassin, 2006 : 155).

Renault reproche justement à ceux qui s'inscrivent dans une perspective foucaldienne leur incapacité à prendre au sérieux la force critique de cette catégorie compassionnelle qui, pour reprendre un terme d'Honneth, mettrait au jour des phénomènes qui autrement resteraient cachés. Cette incapacité les pousserait à mettre en question la pertinence de comptes-rendus d'expériences qui feraient usage des idées de souffrances ou de responsabilité individuelle. « En voulant réduire la psychologisation du social à l'effet de mode de problématisation inadéquat, ces critiques [de la victimisation] passent sous silence les processus sociaux qui psychologisent *dans les faits* l'expérience de la domination et de l'injustice, en conduisant les individus à s'attribuer la responsabilité de leurs difficultés en se concevant comme de simples victimes » (Renault, 2008 : 24). Il s'ensuit pour Renault que la souffrance ne doit pas être uniquement considérée comme une construction qui découlerait d'une *episteme* (elle n'est donc pas qu'une question d' « économie de l'expression légitime »), mais comme un outil descriptif sur lequel peut éventuellement se baser une critique. La question qui est posée à la sociologie est donc de taille. Est-il encore possible de mener une critique au nom d'une catégorie comme la souffrance, comme le prétend Renault ? Mais aussi – pourquoi pas – de catégories comme l'accomplissement personnel ou l'estime de soi (Honneth, 2006 : 90)? Ou doit-on systématiquement chercher à déconstruire celles-ci en tant que reflet d'une *episteme* ? La question est d'autant plus importante que, comme on le verra plus bas, la perspective critique semble aller de pair avec le modèle d'analyse du pouvoir.

3.5. Le modèle du pouvoir appliqué au développement personnel

On peut aisément imaginer qu'il y a une certaine pertinence à appliquer le modèle du pouvoir à l'étude du développement personnel. Ce dernier serait le dispositif parfaitement représentatif de cette injonction paradoxale à devenir libre en travaillant sur soi. Le DP est une pratique éthique et technique, une conjonction entre des discours professionnels qui proposent des réponses rationnelles aux questions de savoir comment conduire sa vie, et des individus qui cherchent à profiler leur vie de manière à ce qu'elle soit conforme aux aspirations du bonheur personnel, de la liberté et de l'autonomie telles qu'elles sont véhiculées par le libéralisme. (Rose, 1996 : 157). Bref, le DP serait le parangon des dispositifs de pouvoir/savoir qui participent à l'assujettissement/subjectivation des individus dans le contexte libéral-démocratique. Le modèle du pouvoir se propose d'y repérer comment concrètement ces processus fonctionnent et produisent les effets supposés.

Plusieurs auteurs ne s'y sont pas trompés, à commencer par Rose lui-même, qui dès 1989 avait ouvert la voie en proposant une analyse de nouvelles thérapies et d'ouvrages de développement personnel (comme ceux de F. Perls, le fondateur de la *Gestalt-therapie* ou *What do women want*, un ouvrage écrit dans une perspective féministe par Eichebaum et Orbach). D'autres chercheurs (ils ne sont cependant pas très nombreux) ont actualisé ces intuitions à travers des analyses centrées sur

des ouvrages particuliers (entre autres Brigid Philip (2009), Rebecca Hazleden (2003, 2009), Rachel Dubrofsky (2007) et Heidi Rimke (2000)).

Tous revendiquent l'héritage de Foucault pour étudier le développement personnel comme un mode de gouvernement, entendu ici aussi comme la structuration du champ de l'action possible (Philip, 2009 : 154). Le DP, loin d'être l'annonciateur du processus de désocialisation que certains voient à l'œuvre, doit être considéré comme un appareil de pouvoir, une technique particulière de gouvernement spécialement adapté au libéralisme, dont on a vu qu'il privilégiait les technologies de soi au détriment des technologies de pouvoir contraignantes. « Practices of self-help are thus connected to the management and government of populations » (Rimke, 2000 : 72). La dépolitisation que ces ouvrages et leur discours induiraient ne serait qu'une apparence trompeuse : la logique objective du DP *est* politique. Dans son article sur les ouvrages à destination des personnes qui se sentent déprimées, B. Philip note : « […S]elf-help approaches to depression do not indicate that depressed people are being governed any less, but rather they are being governed in different ways» (2009 : 165).

Cependant, la plupart s'accordent pour signaler que ces « voies différentes » par lesquelles les individus sont gouvernés vont bien dans le sens d'une hyper-responsabilisation de ceux-ci, et parallèlement d'une « déresponsabilisation » du social, en accord avec les principes de la libéral-démocratie. Ces ouvrages sont en effet les porte-voix (en même temps que les acteurs) de l'*episteme* contemporaine qui soutient la « paramount importance of the self » (Hazleden, 2003). Le soi y est constitué, au sens fort du terme, comme la source et la solution de problèmes dont l'origine n'est plus à chercher dans les relations qui prennent place à l'intérieur de la famille par exemple, mais bien dans ses pensées ou ses comportements, et dont la résolution n'est pas à trouver dans un changement du monde, mais dans un changement de soi. Ainsi, par exemple, Rimke relève les propos de Peck dans *The road less travelled* : « to discuss oppressive forces in society rather than individuals is childish » (in Rimke, 2000 : 64). Hazleden ne dit pas autre chose à propos des ouvrages qui traitent de la relation de couple : « The reader is therefore provided with a new ethical identity : where she had mistakenly thought that her relationship was the problem, she is persuaded that it is her identity as an authentic self that is the issue, and that she has an ethical obligation to this self. Thus it is the *relationship with*, and *responsibility to*, the self that is seen as being of primary ethical significance » (Hazleden, 2003 : 415). Comment les ouvrages participent-ils à la création de ce sujet « governable, predictable, calculable, classifiable, self-conscious, responsible, self-regulating and self-determined » (Rimke, 2000 : 63), fait pour vivre dans un environnement libéral?

3.5.1. La mise en forme de l'individu par le DP

Pour rendre possibles les techniques du soi dont la filiation avec le pouvoir pastoral est souvent soulignée, le discours du développement personnel procède à une opération fondamentale : la constitution du « self » comme étant ontologiquement séparé de lui-même (Hazleden, 2003 : 416). Cette opération a comme conséquence fondamentale le fait de permettre qu'une partie de l'individu travaille sur lui-même, devienne l'entrepreneur d'un soi considéré comme un trésor. L'individu doit exprimer son soi, et le protéger de lui-même et des autres, à travers une série de techniques réflexives précédées du préfixe « auto » : auto-gestion, auto-écriture, auto-évaluation, etc. « The

ethical *telos* of the books is therefore that of an individual who is self-regarding, and who has mastered the art of self-knowledge and emotional self-discipline » (Hazleden, 2003 : 424).

En même temps qu'il clive l'individu, le développement personnel lui permet de se connaître en lui parlant – de préférence scientifiquement – de lui-même. Il permet au lecteur de découvrir la nature dont il est constitué, en lui apprenant par exemple l'existence d'entités telles que l' « estime de soi », la « mémoire reptilienne », la « résilience », la « dépression » ou le « quotient émotionnel ». Ainsi, il confère à ces entités un statut de réalité en les créant comme problème (« votre souci, c'est votre confiance en vous ») et en invitant l'individu à agir sur elles. B. Philip (2009) a par exemple analysé comment l'ouvrage à succès de D. Burns *Feeling good. The new mood therapy* créait la dépression comme une entité objectivable (à l'aide de tests, d'études scientifiques), mesurable, dont la genèse est à trouver dans l'individu et qui est parfaitement travaillable par lui.

De la sorte, le discours se présente comme dépositaire d'une expertise qu'il met au service du lecteur (voir aussi Rimke sur la « découverte » de la codépendance par l'auteur de nombreux ouvrages de DP Melody Beattie). C'est le processus qu'Hazleden (2009) qualifie d' « enthusing the self-help reader ». Pour ce faire, les ouvrages doivent à la fois se présenter comme intéressants, mais surtout comme convaincants et légitimes. Toute une série de stratégies, qui participent à la construction du vrai, du prouvé, sont mobilisées : l'appel à des titres (PhD, Dr,...), à de l'empirie clinique (« dans ma pratique, j'ai pu noter que... »), l'utilisation du registre du secret à transmettre, la confession de l'auteur qui fait part de son propre parcours d'expériences vécues, etc.

Légitimé par cette expertise bienveillante, le discours des ouvrages se présente comme un ensemble de techniques à disposition du lecteur pour repérer ces entités et y travailler. L'utilisation des techniques de soi est bien sûr libre, mais présentée comme la solution « logique », « normale », « intelligente » au problème qui vient d'être créé. Dans le cas de l'ouvrage de Burns étudié par Philip (2009), ce sont les techniques cognitivo-comportementales qui sont présentées comme le meilleur dispositif. Le lecteur ne peut que se rendre à cette évidence, puisque la construction de la dépression comme causée par des facteurs internes (des mauvaises pensées, des mauvais comportements à corriger) le prédispose à adhérer à cette vérité. « Inherent to Burn's view that depression is treatable via SH techniques is the assumption that depression is caused by the individual's distorted thoughts, which must be corrected through self-help practices » (2009 : 158). Le travail sur soi proposé dans les ouvrages comporte souvent une double dimension. La première, technicisante, est la plus visible. Elle propose à l'individu de s'appliquer une série de techniques de mesure, de calcul, d'exploration de soi, de récit de soi, de gestion, etc. « These calculative practices are meant to inform the decisions one makes about one's problematic behaviour and the direction one takes in reconstituting self-understanding » (Rimke, 2000 : 68). La seconde invoque l'idée d'un retour aux choses vraies et simples, au bon sens. La contradiction ne serait qu'apparente : ce « bon sens » n'en serait pas moins un produit de l'anthropologie construite par le discours. Chez Burns (*Feeling good*), le « bon sens » est celui de la raison, c'est-à-dire le fait de se comporter rationnellement, ce qui n'est évidemment pas neutre dans un discours qui valorise les TCC.

Enfin, et peut-être surtout, le discours de développement personnel comporte une composante éthique. En soulignant que la relation à soi est fondamentale pour atteindre ses buts, vivre une vie accomplie, il se présente comme un guide de vie. Ceci passe par la défense de valeurs, comme par

exemple celles de l'honnêteté et de l'authenticité par rapport à soi et aux autres. « Être soi » devient plus qu'une technique, une véritable éthique de vie. Quoiqu'ils en disent effectivement, les ouvrages de développement personnel sont porteurs d'une vision du « bon individu » et de la « bonne société » qui légitime les multiples prescriptions qu'ils comportent. Pour faire de l'individu un sujet gouvernable, le discours de développement nous invite à désirer ardemment la condition de l'individu autonome, qui se tient de l'intérieur, capable de prendre des décisions et d'être tenu responsable pour celle-ci. « We are to aspire to be effective, fulfilled and autonomous selves, on an individual, progressive and linear journey through life, with the sole responsibility for the direction that this journey takes » (Hazleden, 2003 : 421). Ainsi, il n'est pas rare de trouver dans ce discours des « conseils » qui portent sur des matières éthiques parfois très intimes (tel que le sens de la vie, la place à laisser aux autres dans son existence,…), où le DP présente la manière dont agirait le « bon » sujet qu'il nous invite à désirer.

3.5.2. La critique foucaldienne du DP

Pourquoi, selon Rose et les autres foucaldiens, est-il nécessaire de soumettre le DP, en tant qu'il participe au phénomène « psy », à une critique de sciences sociales ? Trois thèmes reviennent souvent : la prétention du psy au réalisme et à l'innocence politique, l'individualisation des problèmes sociaux, et une perte de qualité d'existence pour l'individu.

La critique du prétendu réalisme psy est très présente chez Rose. Il admet d'ailleurs que l'impulsion à l'origine de son travail provient du malaise que suscite chez lui l'autocélébration des dispositifs psy qui s'instaurent en garants et en fabricateurs de l'individu ontologiquement autonome. « In different ways, I – along with many others – no longer find Marxism, psychoanalysis or structuralism 'good to think with'. But their refusal to celebrate the sovereignty of the autonomous and self-identified subject of self-realization, and their suspicion of the 'humanist' values that come along with this sovereignty, seems to me to be of abiding ethical significance» (1999 : XXIV). Rose ne tient pas un discours critique qui serait justifié à partir de l'idée que la véritable nature de chaque individu serait mise à mal par le « psy ». Sa critique porte sur le fait que les effets de réalité produit par le discours « psy » soient oblitérés, comme si « l'inconscient », « l'intériorité », « l'estime de soi » avaient toujours existé et n'étaient pas des construits sociaux. Nous croyons que les psy découvrent des choses en nous comme d'autres découvrent des nouvelles molécules (et la biologisation du domaine psy renforce cette tendance), et eux-mêmes ne font rien pour briser cette croyance à laquelle ils participent.

Cette prétention au réalisme du DP s'accompagne, dans le discours de DP comme dans le phénomène psy, d'une conviction, manifeste ou latente, de son innocence politique. Or, on a pu voir que les auteurs inspirés de Foucault cherchent justement à montrer que technique et éthique vont parfaitement de pair dans le discours de développement personnel (cette association constitue d'ailleurs peut-être l'un de ses spécificités, et justifie qu'on étudie les liens de parenté qu'il entretient avec la relation pastorale, parce qu'ils ont en commun de lier le Vrai et le Bon). Leur dissection par le chercheur devrait, dans la perspective foucaldienne, permettre de mettre au jour la vision du monde et de l'individu que le discours défend (comme vraie et/ou comme bonne). S'il faut la dévoiler, c'est qu'elle ne se donne pas à voir immédiatement. Et c'est bien ce qui chiffonne les auteurs foucaldiens qui travaillent sur le pouvoir « psy » de manière générale et sur le développement personnel en

particulier. Il n'est pas anodin que tous les articles écrits dans la perspective foucaldienne se terminent chaque fois sur l'évocation d'une crainte liée aux effets du pouvoir. Ce qui dérange, et est soumis à la critique, c'est l'aveuglement (ou le mensonge sciemment orchestré) du discours de DP quant au fait qu'il défende certaines valeurs qui ne sont pas neutres mais bien situées socio-historiquement. Là où il prétend être uniquement descriptif, il est en fait fortement prescriptif.

La critique de ce processus d'obturation est en fait très similaire à celle adressée par Canguilhem il y a plus d'un demi-siècle à certaines techniques psy (particulièrement les TCC naissantes et de plus en plus envahissantes), dans une conférence prononcée en 1958, « Qu'est-ce que la psychologie ? », déjà inspirée par la lecture des travaux de Foucault (son doctorant) qui avaient permis à cet historien des sciences de réfléchir à l'impact de la normativité sociale sur la définition de la santé[55]. Dans des termes assez durs, il reproche à cette « biologie du comportement humain » « son incapacité constitutionnelle à saisir et à exhiber dans la clarté son projet instaurateur » (1968 : 376). A la différence de la psychanalyse, et des autres « sciences du sens intime », la psychologie comme science du comportement humain se caractérise par son refus de porter une anthropologie, une vision particulière de l'être humain (comme lieu d'un conflit entre des pulsions et des normes par exemple). Elle préfère plutôt se réfléchir comme un instrument fonctionnel d'adaptation de l'individu à son environnement. Son rapport à ses effets est d'ordre pragmatique (« du moment que ça marche… »). Or, « [e]n acceptant de devenir, sur le patron de la biologie, une science objective des aptitudes, des réactions et du comportement, cette psychologie et ces psychologues oublient totalement de situer leur comportement spécifique par rapport aux circonstances historiques et aux milieux sociaux dans lesquels ils sont amenés à proposer leurs méthodes ou techniques et à faire accepter leurs services » (1968 : 377)

Les critiques des auteurs contemporains à l'encontre du discours des ouvrages de développement personnel suivent la même logique d'argumentation. Leur objectif est de montrer comment ces ouvrages (se) mentent sur leur place et leur fonction. Ils croient ou du moins se prétendent être uniquement descriptifs, pensent simplement parler de ce qui « est » et font de multiples efforts pour objectiver leurs conseils. On l'a vu, pour pouvoir dire « ce qui est », le discours mobilise de multiples moyens pour administrer des « preuves », parmi lesquels le registre de la découverte scientifique. L'effet recherché serait en fait de minimiser l'implication de l'auteur, ou l'aspect politique de ses déclarations : ses écrits ne reflètent pas sa vision personnelle partielle et partiale des choses, mais bien une description du monde neutre, appuyée par des découvertes scientifiques (ou de bon sens, comme dans le cas de certaines « révélations » philosophiques) de *faits* qui concernent la véritable *nature* des individus (par exemple quand Maslow parle de notre tendance inhérente à la réalisation de soi), la *nature* des problèmes qu'ils rencontrent (par exemple quand Burns assène que la dépression n'est qu'une affaire de mauvaises pensées), etc. De manière prétendument désintéressée, l'auteur communique à ses lecteurs ses informations, en les aidant à se déchiffrer, ce qui donne à ces derniers l'impression qu'ils sont eux-mêmes à l'origine des conclusions qu'ils vont

[55] C'est une hypothèse que Roudinesco formule également. Selon elle, « dans la période 63-66, Canguilhem reprit à son compte la substitution foucaldienne d'une normativité sociale à la normativité biologique » (2005 : 46). Canguilhem dira dans son texte : « On doit reconnaître que le psychologue contemporain est, le plus souvent, un praticien professionnel dont la ''science'' est tout entière inspirée par la recherche de « loi » de l'adaptation à un milieu socio-technique – *et non pas à un milieu naturel* - ce qui confère toujours à ces opérations des ''mesures'' une signification d'appréciation et une portée d'expertise » (1968 : 379, je souligne).

tirer de leurs lectures (à l'aide des faits ou du bon sens mobilisés par l'auteur). Ainsi, le discours ne se présente pas comme un cadrage particulier parmi d'autres et nie la part d'arbitraire qu'il comporte, le formatage de la réalité qu'il impose (puisque ses propositions sont logiques, appuyées sur des faits et du bon sens : une dépression est ceci qu'on peut mesurer à l'aune de ce test, et n'est pas autre chose).

La deuxième raison pour laquelle le DP est justiciable d'une critique découle également de cette mise en forme du monde déniée. En se présentant comme descriptif, le discours de DP empêche les individus de saisir les logiques de pouvoir à l'œuvre dans la réalité, et auxquelles il participe activement. Non seulement le DP défend des valeurs et un projet de société, mais qui plus est, sa vision libérale du « bon individu » responsable, constitué comme source des problèmes et des solutions, ôte toute prise sur le « social » pour les individus. C'est de cette manière que le DP contribue à individualiser/psychologiser les problèmes sociaux : « Individuals who believe they are sick or inadequate in some way may be less likely to challenge practices that disadvantage them » (Brigid, 2009 : 163). La dépolitisation, cette politique de désinvestissement de la politique, consiste en la déresponsabilisation des facteurs sociaux corrélées à l'hyper-responsabilisation des individus ou, ce qui revient au même, à considérer que des problèmes qui relevaient avant d'un traitement politique doivent être gérés de manière technique, par des experts. Castel avait déjà noté il y a 30 ans la triste ironie d'une situation où les individus s'affairent bruyamment à travailler sur ce qui ne change rien : eux-mêmes. Le soi, ses compétences et ses potentialités sont les seuls domaines sur lequel les individus peuvent devenir des experts dans une culture psy, ce qui par effet boomerang contribue à donner de la consistance au monde que cette culture participe à construire. « [...L]orsque 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. Nous avons maintenant affaire à une subjectivité d'autant plus « libre » qu'elle ne gère plus que des enjeux dérisoires. La vie sociale étant d'ores et déjà désinvestie dans de nombreux secteurs des options qui dépassent la mise en scène de l'économie personnelle, la constitution d'une sociabilité saturée par le psychologique crée le dernier théâtre où se déploie une culture relationnelle qui ne peut alors avoir d'autre finalité que sa propre reproduction » (Castel, 1981 : 191). Le DP promet aux individus la liberté et l'autonomie, voire la participation à la création d'un monde meilleur. Mais en les poussant à chercher en eux-mêmes les choses à améliorer, il les rend aveugles aux relations de pouvoir et de domination dont ils sont l'objet. « 'Expert' pronoucements such as these render social relations of power invisible and non-negotiable. They cultivate the illusion that the subject can escape from the constraints and regulations of social relations » (Rimke , 2000 : 65).

Le développement personnel est normatif, et son efficacité hypothétique est d'autant plus importante qu'il prétend être simplement descriptif. Cette conjonction entre des valeurs affichées et des effets réels masqués justifierait la conclusion sans appel de Hazleden : « Far from being emancipatory, and far from being merely oppressive instruments of state control, relationship manuals are an example of the gouvernement through freedom (Rose), that multiplies the points at which citizens have to play their part in the games of self-governance. Far from being asocial, they seek to reform and re-shape our conceptions of the social. And far from being a distraction from the political sphere, they are one of the ways in which that which is deemed political is redefined and refigured » (2003 : 425).

La troisième et dernière raison pour laquelle le DP et le psy doivent être soumis à une critique de sciences sociales se formule dans un langage plus existentialiste. Et pour cause, si on en retrouve souvent les linéaments chez les auteurs précités, elle est plutôt le fait de philosophes inspirés par Foucault (Butler, Agamben, Leblanc, etc.). Elle soutient que le DP ne mérite pas une approche critique uniquement parce qu'il participe à une solidification de la réalité. Ce regard critique est aussi justifié par le fait que la réalité particulière que sédimente le DP n'est pas la plus propice à l'épanouissement des possibilités de vie des individus. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, cette critique ne s'identifie nullement avec les lamentations des tenants du modèle du déclin. Par opposition à ceux-ci, les auteurs qui la pratiquent ne possèdent pas de méta-psychologie, d'image du bon sujet à partir de laquelle on pourrait critiquer les effets du pouvoir (c'est du moins la ligne de conduite qu'ils se fixent). Cependant, la critique, pour se légitimer, se base sur l'hypothèse que les effets du pouvoir en général, et du pouvoir psy en particulier, peuvent être à l'origine d'un vécu amoindri, d'expériences tronquées. Les foucaldiens développent une conception ambivalente du rapport entre la norme et le sujet : la norme permet le sujet, mais elle l'assujettit (Butler (1997), Leblanc (2004)). Cependant, un investissement trop important dans la norme peut rendre le sujet malade, diminuer la qualité de sa vie ou – dans un vocabulaire proche de la phénoménologie radicale de M. Henry – détruire les pulsions créatrices de la vie. Dans son ouvrage *Les maladies de l'homme normal* (2004), Leblanc s'est attaché à montrer, en liant Foucault et Gauchet (mais en continuant à considérer que l'autonomie n'est pas l'absence de discipline), que notre amour trop grand pour la norme d'autonomie, tel qu'elle est par exemple véhiculée par le discours psy, en fait un amour pour la normalité, briderait nos possibilités de vie : « Ceci ne signifie pas que la normalité est vide de sens mais que, prise comme but de la vie, elle souligne une vie qui a déserté les désirs créateurs au profit des désirs reproducteurs » (2004 : 33). « L'homme normal, c'est alors celui qui laisse tomber tout ce qui dans son soi ne correspond pas à la logique des normes dont il est par ailleurs l'objet et le sujet, quitte à ce que ce soi ainsi spolié se venge, en faisant retour sur le devant de la scène mentale du sujet par des souffrances singulières, par une certaine expérience de la maladie psychique dont la figure de la dépression a pu effectivement apparaître à un certain moment de l'histoire des maladies mentales comme le point de convergence de toute une série de souffrances et comme le point d'orgue de la difficulté à être sujet » (2004 : 106)[56].

[56] Le Blanc parle d'une « normopathie » dont l'effet est une « diminution d'être » (2004 : 121). C'est donc bien un vécu amoindri qui est critiqué, même si on repère parfois un vocabulaire proche de celui de la dyade « vrai-self/faux-self ». Ce retour d'un vrai soi comme base de la critique pose la question de la viabilité du projet de Foucault, tel qu'il est repris par Rose, à savoir la possibilité d'une critique qui ne prenne appui sur aucune métapsychologie. On peut se poser la même question à la lecture du *Récit de soi* (2007) de Butler (dont l'un des buts, si j'ai bien compris, est d'ailleurs de sauvegarder la possibilité d'un sujet chez Foucault). Elle y formule une critique assez dure de l'injonction à fournir un récit de sa vie, doté d'une « cohérence suspecte qui colle parfois à la narration » (2007 : 64). Cette cohérence, qui tend à faire de l'individu le principal voire le seul acteur de sa vie risque de le pousser à omettre ce qui, dans sa vie, ne vient pas de lui. « Tenir une personne pour responsable de la narration de sa vie peut même exiger qu'on falsifie cette vie de manière à satisfaire les critères d'un certain type d'éthique, qui tend à rompre avec un certain caractère relationnel » (2007 : 64). La norme de l'individu auto-suffisant, qui se tient tout seul, nous pousserait à nier le caractère fondamentalement dialogique et relationnel de notre existence. Il me semble qu'il n'est pas difficile de voir dans ces propos, ne fut-ce qu'au niveau du vocabulaire, une critique qui se base sur une vision de ce qu'est vraiment l'être humain (Butler dira également que croire qu'il *faut* raconter le soi, c'est « dire que nous pouvons survivre sans inconscient » (2007 : 66), ce qui serait une erreur... compte tenu du fait que nous en aurions un ?).

Le sujet des sociétés libérales-démocratiques, tout entier contenu dans les processus de véridicisation que de nombreux dispositifs de pouvoir l'obligent à pratiquer à travers des techniques de soi, n'aurait pas la possibilité de déployer toute une série de capacités, de vivre toute une série d'expériences, parce qu'il serait coincé dans des définitions de lui-même qu'il ne se serait pas données, mais auxquelles il chercherait cependant activement à se conformer. C'est donc à la fois au nom de ce vécu amoindri, et de l'impossibilité organisée à en imaginer d'autres, que la critique est effectuée.

C'est ici que l'opposition que Foucault fit entre le culte « actuel », « californien » du soi, et le souci de soi antique prend consistance. Gros (dans la « situation du cours » qu'il propose à *L'herméneutique du sujet* (Gros in Foucault, 2001b)) note que la « découverte » du fait qu'il existait d'autres modes de « faire sujet » que ceux hérités du pastorat chrétien dut probablement être un choc positif pour Foucault (au point de le pousser à relancer le projet de l'*Histoire de la sexualité*, laissé en veilleuse depuis 1976). C'est en effet seulement durant le début des années 1980 qu'il esquissa un type de subjectivation *au nom duquel* les luttes et critiques actuelles pouvaient être menées. Avant cela, la critique foucaldienne n'offrait que peu d'alternatives, et coupait l'herbe sous le pied à un discours qui proposait la libération de l'individu face au pouvoir oppressif de l'Etat, puisque, comme on l'a vu, c'est bien ce pouvoir qui, à travers de multiples dispositifs, constituait la condition d'existence même du sujet. « Ce qu'il faut opposer à l'Etat, dans ses visées gestionnaires et normalisatrices, individualisantes et identificatrices, c'est seulement dans les années 1980 que Foucault le détermine dans sa netteté conceptuelle. Il s'agit précisément de ces pratiques de soi, prises dans cette dimension relationnelle qu'il avait si bien décrite s'agissant du stoïcisme romain » (Gros in Foucault, 2001b : 524). Foucault adopte alors un vocabulaire typique, celui des « modes de vie », des « choix d'existence », des « styles de vie », qui ont poussé certains à en faire le chantre d'une individualisation esthétisante et élitiste de l'existence.

3.5.3. Une critique du DP inspirée du modèle du pouvoir : le féminisme

Paradoxalement, l'approche foucaldienne a trouvé l'une de ses expressions les plus typiques dans les travaux d'un courant dont les auteurs ne s'en réclament pas toujours : les féministes, et plus particulièrement les féministes post-structuralistes, notamment inspirées par les travaux de Judith Butler. Alors que de manière générale, il existe peu d'articles analysant le contenu des ouvrages de développement personnel dans une perspective de sciences sociales, on trouve une profusion d'auteurs féministes qui prennent ce discours pour objet[57].

Cette critique féministe du discours de DP est récente. Il est intéressant de rappeler, comme le fait Illouz (2006), que féminisme et développement personnel (self-help) se sont retrouvés dans la première moitié du XXe siècle dans la position d'alliés objectifs parce qu'ils défendaient les mêmes thèses (la valorisation de la recherche de son vrai soi hors des carcans qui cantonnent les femmes et l'expérience des sentiments à la sphère privée), parce qu'ils utilisaient le même langage (celui des droits, marquant par là la volonté partagée d'exclure des relations intimes l'assymétrie, mais aussi

[57] Même si la description de leur approche du discours de DP qui suit ici nous semble représentative de la grande majorité des travaux féministes que nous avons consultés, elle n'est certainement pas représentative de ce qu'en disent tous les auteurs. Wendy Simonds, par exemple (1992), dit s'inscrire dans une perspective féministe, mais ne développe pas une analyse en termes de rapports de pouvoir.

l'ambiguïté au profit de l'égalité et de la réflexivité (2006 : 61)), et parce qu'ils militaient ensemble pour une éthique communicationnelle faisant place à l'émotion, à la sensibilité, au ressenti, etc. Aujourd'hui, cette affinité postulée par Illouz a pris fin, ainsi que le montrait déjà Simonds (1992). En effet, plus récemment, des auteurs féministes se sont attaqués à ce qu'ils considéraient comme une trahison, voire même une perversion des idéaux féministes par le développement personnel. Ce dernier se serait en effet « servi » de ses emprunts au féminisme pour mettre en place un processus de rationalisation de la conduite des femmes dans la sphère privée. Le cas du concept de codépendance, analysé par Mc Gee (2005), en fournit un bon exemple. Ce concept trouve son origine dans le mouvement féministe (voir Hochschild, 2003, et Irvine, 1995, 1999), mais a rapidement été récupéré par le développement personnel (par exemple dans les écrits de Melody Beattie) pour légitimer une appréhension commercialisante de la vie privée qui pousse chacun à gérer sa vie comme un entrepreneur. Comme on l'a vu précédemment, Beattie propose, à travers le concept de codépendance, de garder une comptabilité de ses investissements émotionnels. « Feminism, Hoschild writes, has been 'abducted' to legitimate the encroachment of a market logic on the private sphere. The concept of codependency, which characterized caring without keeping an eye on the emotional balance sheet as a pathology, was little more than the application of market values to intimate life » (Mc Gee, 2005 : 90).

A l'instar des auteurs qui s'inscrivent dans le sillage de Foucault, les féministes actuelles considèrent le discours du développement personnel comme une entreprise normative dont il faut mettre au jour les mécanismes. Elles empruntent souvent à Butler son rejet des catégories « taken for granted », tout particulièrement quand celles-ci touchent à la construction de l'identité (féminine). Comme on peut s'y attendre, la méfiance est d'usage lorsqu'on voit des ouvrages proposer des mises en récit de soi, ou des tests qui permettent de mesurer sa féminité, ou sa dépendance à son mari, etc. Ce qu'il faut dévoiler, ce sont encore une fois les processus de pouvoir par lesquels des individus sont construits, et amenés à agir sur eux. De ce point de vue, la critique des féministes est en totale concordance avec le lexique des technologies de soi mobilisé par Rose et d'autres.

Néanmoins, la particularité de cette critique est de porter une attention spécifique à la manière dont ces injonctions à travailler sur soi sont réparties (inégalement) entre les hommes et les femmes. Les auteurs passent au crible les ouvrages qui traitent de la ménopause (Lyons et Griffin, 2003), de la place de la mère au foyer (Medved et Kirby, 2005), de l'importance d'une sexualité réussie (Tyler, 2008), des ouvrages de conseils à l'usage des parents (Krafchik et al, 2005), etc. Mais le plus souvent, ce sont les ouvrages qui traitent des problèmes (de communication, de répartition des tâches,…) au sein du couple qui sont au centre de l'attention. Souvent, comme dans le travail de Crawford (2004), ce sont les livres de John Gray tirés du best-seller *Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus* (1992) qui font office de base empirique.

La perspective féministe part d'un constat : la surreprésentation des conseils, invitations au travail sur soi et remontrances adressées aux femmes par rapport à celles adressées aux hommes. De ce fait, elle procède à une mise en question de la prétendue neutralité du discours de développement personnel. Les ouvrages se présentent souvent comme « gender neutral », c'est-à-dire adressés aux deux sexes, voire même parfois comme féministes (voir Boynton, 2003), mais seraient en fait surtout adressés aux femmes, et ne promouvraient pas spécialement une vision égalitaire des rapports de genre. La femme est souvent construite comme le problème, et est également investie comme

dépositaire de la solution, par la valorisation perverse de ses qualités prétendument naturelles (amour, compassion, etc.), qui en font la gardienne toute trouvée du couple. Par exemple, dans son analyse des ouvrages qui traitent d'une sexualité heureuse au sein du couple, Tyler note : « The ideal behaviour that women are encouraged to adopt involves *actively* sexually servicing men. (…). Women are thus required not only to meet men's sexual demands, often at the cost of their own pleasure or comfort, but also appear as though they want to » (Tyler, 2008 : 371). Dès lors, « [i]t is made very clear that marriage is dependent on women participating in intercourse as often as their male partner requires, and sex therapists are willing to collude with men's demands » (Tyler, 2008 : 366).

Comment, selon les analyses féministes, les ouvrages s'arrangent-ils pour favoriser l'idée d'une femme qui doit prendre en charge l'avenir de son couple, autrement dit, d'une femme sur qui repose l'entièreté de la charge relationnelle et le devoir d'effectuer les éventuels changements/sacrifices que celle-ci implique ? Le raisonnement que les féministes développent pour répondre à cette question est très similaire à celui des auteurs foucaldiens. D'abord, les ouvrages de développement personnel participeraient à la construction d'une nature de la femme (et de l'homme), qu'ils tentent de rendre incontestable par les moyens classiques (la science, l'expérience thérapeutique de l'auteur, etc.). Les critiques féministes n'ont aucun mal à trouver des portraits biologisants de la femme et de l'homme, faisant par exemple de ce dernier un « agresseur naturel » qui cherche à conquérir des proies, état de fait auquel il convient, pour les femmes de s'adapter, de la pulsion sexuelle de l'homme « a biological necessity, equated with the importance of eating food or drinking water. The desire for sex is an uncontrollable urge, or biological drive, which can be felt more even more strongly than hunger » (Tyler, 2008 : 365), et de la ménopause, « une déficience à manager » par la femme elle-même (Lyons, Griffin, 2003).

Mais, selon plusieurs articles, le champion toutes catégories de la construction stéréotypée des natures féminine et masculine est sans conteste John Gray (*Les hommes viennent de Mars…*). Son argumentation repose entièrement sur le fait que les hommes et les femmes sont constitués de manière radicalement différente, voient, comprennent et vivent les choses différemment, ont des buts de vie irréconciliables, etc. Ce faisant, il mobilise ce que des féministes ont appelé le « woman-as-problem framework ». « The woman-as-problem framework relies on a belief in deep-seated and enduring sex differences in personality, social skills, motivation, and goals. For example, a common claim is that women and men constitute two separate cultures with opposing conversational goals and motives » (Crawford, 2004 : 64). Le livre de Gray est truffé d'exemples visant à montrer les hiatus entre la vie sur Mars et celle sur Venus. Prenons la manière de communiquer des hommes et des femmes autour des problèmes qu'ils rencontrent dans leurs vies quotidiennes. De sa pratique thérapeutique, Gray a pu tirer cette conclusion qui fleure le stéréotype : lorsqu'il s'agit d'évoquer un problème, les hommes vont au fait, tandis que les femmes tournent autour du pot. De plus, si les femmes sont capables d'écouter attentivement quelqu'un exposer ses malheurs, un homme décroche après quelques minutes. De même, lorsqu'elles font part de leur souci, les femmes désirent avant tout être écoutées. Or, par réflexe instinctif, les hommes, lorsqu'on leur fait part d'un problème, cherchent à trouver des solutions. Bref, toutes les conditions sont mises en place pour que hommes et femmes soient dans l'impossibilité de communiquer. Autre exemple : la gestion des situations stressantes : « Just as women are unable to 'calm down and make complete sense' (Gray, 1992 : 33), men are 'powerless' (32) to release their mind from their problems. When a man is

stressed, he needs to withdraw from relationships and go to his 'cave' » (Zimmerman *et al*., 2001 : 60). Autrement dit, si les femmes ont besoin d'être entourées, écoutées, les hommes, eux, ont besoin qu'on les laisse tranquilles (métaphore de la cave). Quand l'homme se rend dans sa « cave », la femme ne doit surtout pas en prendre ombrage, ni commencer à le harceler en lui posant des questions sur les raisons de son renfrognement, ou sur l'avenir de leur couple. Sans quoi, elle risque d'être « burnt by the dragon ». De l'ontologie des individus qu'il présente et tient pour acquise, le discours de développement personnel tire une ontologie des problèmes. Dans le cas de Gray, les soucis que peut connaître un couple proviennent de l'incapacité de l'homme et de la femme à se comprendre eux-mêmes et à comprendre le partenaire (et plus précisément, selon certains, de l'incapacité des femmes à s'adapter aux hommes). Les problèmes deviennent alors des problèmes de communication (et non des problèmes de justice ou de respect, par exemple).

La critique des féministes porte d'abord sur ce cadrage particulier des vécus individuels qui ne dit pas son nom, fermement condamné en tant qu'il évacue complètement la question du pouvoir, pourtant très présente dans la relation de couple. Effectivement, chez Gray, si les relations hommes-femmes peuvent connaître des accrocs, ce n'est pas parce que des jeux de pouvoir (voire des situations injustes ou même un processus de domination) sont à l'œuvre, mais parce qu'il y a une incapacité à s'entendre, due à l'essence de l'homme et de la femme. De plus, selon Gray, cette incapacité innée peut être avantageusement compensée par l'apprentissage de pratiques de travail sur soi et sur autrui. Or, pensent les féministes, en niant les rapports de pouvoir en présence, et l'effet que les conseils prodigués peuvent avoir sur eux, le discours de DP renforce la suprématie masculine. « Although Gray never overtly discusses power, when taken together, his recommendations endorse and encourage power differentials between women and men » (Zimmerman *et al.*, 2001 : 55). Les situations injustes se trouvent naturalisées, et les ouvrages pousseraient les individus à détourner leur attention de celles-ci. Non seulement les ouvrages de développement personnel seraient aveugles à (ou nieraient sciemment) la réalité des rapports de pouvoir entre les sexes, mais ils masqueraient leur propre pouvoir, celui d'une expertise qui prétend simplement relater des faits naturels et observables par tous, mais en réalité les construit en les relatant. L'apolitisme du DP est ici aussi une chimère qu'il faut dénoncer.

Ensuite, ce que reprochent les féministes, c'est autant l'utilisation de techniques de soi que l'inégale répartition de celles-ci entre les hommes et les femmes. Tous soulignent que la nature de l'homme est généralement construite comme un inéluctable fait avec lequel il faut composer, auquel il faut s'adapter. Au contraire, la femme se trouve dans la situation paradoxale de devoir travailler sur elle-même pour pouvoir rejoindre ce qui est naturel en elle. Au final, c'est bien elle le sujet du développement personnel. « And despite their emphasis on the fixed and inevitable nature of difference, they (les livres de DP) prescribe numerous linguistic and behavioral changes, most of them directed at women » (Crawford, 2004 : 64). De plus, en poussant les femmes à s'adapter aux besoins des hommes, à respecter leurs désirs, le discours de DP cantonne les femmes à la réalisation des tâches quotidiennes en même temps qu'il les rend invisibles (Mc Gee, 2005). Ainsi, se demandent Zimmerman *et al* (2001 : 65), quand Gray conseille à la femme de laisser l'homme tranquille lorsqu'il a besoin de se retirer dans sa « cave » pour regarder le foot, boire une bière ou faire de la musculation, « who is solving the problems of preparing meals, running errands, helping children with homework ? ». Plus généralement, c'est tout le travail du care réalisé par les individus (souvent des femmes) au profit d'autres individus (souvent des hommes) qui serait oblitéré dans une

littérature qui insiste sur l'auto-création personnelle. Mc Gee note sans appel que la mythologie du « self-made man» repose pour une large part sur « the unacknowledged labor and servitude » (2005 : 7) de toute une série d'acteurs.

Pour la plupart des auteurs féministes, il n'y a pas de doute quant à affirmer que ces ouvrages sont nocifs pour les individus, et pour les femmes en particulier. « [...T]he idea that one make oneself ; invent oneself, is not only fundamentally mistaken but also a profoundly alienating one that implies estrangement from the social position of one's origins as well as from those individuals who fostered one's development. » (Mc Gee, 2005 : 8). Leur fonction latente serait de reconduire l'ordre social existant. Irène Jonas (2006 : 84) n'hésite pas à parler d'un véritable programme caché dans leur chef : ces ouvrages « relève[nt] véritablement d'une stratégie destinée à tromper les femmes », quand ces dernières se voient gratifiées du rôle de gardiennes du couple. « 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 incapable 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 du couple » (2006 : 91).

3.5.4. Que retenir du modèle du Pouvoir appliqué au DP ?

Que faut-il retenir d'une approche qui étudie le discours des ouvrages de développement personnel à l'aune de la triple grille de lecture véridiction-gouvernementalité-subjectivation?

Si cette approche ne devait avoir qu'un avantage, c'est bien celui d'attirer l'attention sur ces dispositifs « mous » que sont les ouvrages de développement personnel, et de les constituer en objet d'analyse. Elle les rend aussi intéressants que des dispositifs de pouvoir plus visibles, tels ceux qui traversent le monde du travail social (activation des chômeurs, etc.). Rose insiste à juste titre sur la nécessité pour le chercheur d'aller voir plus loin que ces formes solidifiées du pouvoir : « beyond the tutelary spaces in the school, the courts, the visit of the social worker, the doctor's surgery, the ward group of the psychiatric hospital, the interview with the personnel officer. It would require us to examine also the infusion of psy into the configuration of the home, the gym, the analyst's consulting room, the therapeutic group, the counselling session, the marriage guidance encouter, the radio phone-in. » (1999 : 194, et probablement que son « would » signifie qu'il reconnaît que ce n'est pas pour autant facile !). Les foucaldiens parviennent à montrer qu'il s'y passe quelque chose qui vaut la peine d'être étudié. A la différence de qu'on observe fréquemment chez ceux qui mobilisent le modèle d'analyse du Déclin culturel, les auteurs prennent la peine de décortiquer patiemment les propos du développement personnel en tant qu'ils fabriquent des individus, au lieu de les considérer comme étant simplement les avatars d'un processus plus global qu'on assène comme une évidence (par exemple la psychologisation de la société, ou le repli narcissique des individus sur eux-mêmes). De prime abord, les foucaldiens ne se laisseraient pas éblouir par l'apparente limpidité de notre soi-disant nouveau mode d'être ensemble prétendument individualiste. Plutôt que d'énoncer de vagues hypothèses sur l'avènement d'un nouveau type d'individu ou d'une nouvelle forme de société en empruntant vaille que vaille des concepts à la psychanalyse, le modèle du Pouvoir se cantonne à analyser comment, dans un contexte socio-historique particulier, nous devenons les sujets d'un pouvoir s'exerçant jusque dans les moindres replis de notre existence. Là où les sirènes de la

jérémiade crient à la rupture, les foucaldiens détectent de la continuité. Contre la perspective du déclin, Rose dit ainsi « our contemporary regime of the self is not 'antisocial' » (1996 : 159). Les valeurs d'autonomie et de liberté ne sont pas les vecteurs d'une désocialisation, d'un retrait de l'espace public ou de l'avènement d'une nouvelle structure de personnalité, mais les signes de nouvelles formes d'exercice du pouvoir. Selon cette perspective, il n'y a pas moins société qu'avant, et il est faux de croire que le DP ne comporte pas de vision de la société. Mieux que l'interprétation par le déclin, l'approche foucaldienne montre que le DP n'est pas a-moral, et que les craintes liées à la résurgence d'un état de nature sont infondées. Il n'est pas que technique, même s'il prétend se cantonner à ce niveau, mais possède au contraire une dimension normative qu'il convient de dévoiler, parce que c'est également par ce biais que le pouvoir s'exerce, solidifie la réalité, individualise les problèmes sociaux, diminue la qualité des expériences. En les taxant de vecteurs de désocialisation, en critiquant leur absence de projet pour la société ou de vision de l'être humain, les critiques du déclin tombent dans le piège que tend le discours de DP, lorsque celui-ci se prétend neutre, amoral, apolitique. Ils sont dès lors incapables de saisir comment ce discours nous construit. Les foucaldiens prétendent donc être plus clairvoyants que les tenants du discours du déclin sur la réalité des ouvrages de DP, instruments d'une autre socialisation (d'un autre exercice du pouvoir sur l'individu) plutôt que signes d'un délitement de la société.

On a pu constater la pertinence herméneutique qu'il y avait à analyser le « psy », et donc le DP, comme un (ensemble de) dispositif(s) de pouvoir qui contraignent et autorisent. Les auteurs qui mobilisent l'approche de Foucault, et les féministes qui analysent les ouvrages comme des dispositifs de pouvoir, n'ont aucun mal à rendre leurs propos suggestifs. Même s'ils ne prétendent que rarement révéler un programme caché (comme Jonas), ils montrent comment il est possible de lire les ouvrages de DP pour ce qu'ils sont, c'est-à-dire des dispositifs de gouvernementalité proposant un modèle du pensable et une série de techniques de soi qui « font faire des choses ». Ce faisant, ils rendent bien visible l'une des particularités du discours de DP (qui en font un parfait représentant de l'exercice du pouvoir en libéral-démocratie), à savoir qu'il ne peut produire des effets sans une forme de consentement, voire d'amour de la part des individus pour les choses qui leur sont faites, et les normes qui justifient qu'elles soient faites. Cette capacité à imaginer une forme de pouvoir consenti, voire désiré, est probablement ce qui rend leurs propos (dé)constructivistes particulièrement percutants et justifie le succès des nombreuses formules oxymoriques autour de l'idée de contrainte dans la liberté. Dans un travail d'archéologie du savoir, les foucaldiens se proposent de repérer les opérations réalisées dans le discours de DP, de mettre en exergue les choix normatifs, et surtout les manières qui permettent de les nier comme tels. On l'a vu, ils excellent particulièrement à analyser la manière dont le discours de DP administre les preuves de ce qu'il raconte pour faire de ses propositions non pas le résultat de choix politiques, mais de nécessités naturelles ou techniques (« il faut faire ça, parce que la science a prouvé que nous, êtres humains, étions constitués comme ça »). On doit donc leur donner raison lorsqu'ils analysent le pouvoir psy comme un pouvoir d'expertise, qui prétend, pour reprendre les termes de Boltanski (2009), se situer à l'intersection du monde et de la réalité (qui en représente une solidification particulière pourtant donnée pour le monde), en refusant de considérer que ses propositions comportent forcément une part d'arbitraire.

Pour toutes ces raisons, il semble donc à première vue que la construction épistémologique à partir d'un modèle d'analyse du Pouvoir soit plus solide que celle réalisée à partir du modèle du Déclin et offre d'autres possibilités de problématisation du phénomène qui nous intéresse. Du coup, la

perspective critique que les auteurs foucaldiens (ou assimilés) développent paraît également plus fondée. D'abord, ce n'est pas la même chose qui est critiqué : ici, des nouveaux processus de pouvoir qui amoindrissent éventuellement des vécus plutôt que la disparition de quelque chose dont on se lamente (une qualité de vie collective, des repères, un certain rapport à la norme, une importance du symbolique, etc.). Ensuite, c'est la manière de porter cette critique qui diffère. La jérémiade ou la déclinologie critiquent des situations, des processus et des structures en référence à un « avant » (même théorique) que l'on pare de certaines qualités (comme lorsqu'on parle de dé-symbolisation, de perte des repères, de repli sur la sphère privée, de « nouvelle » structure de personnalité, etc). Ce qui justifie la critique est donc « ce qui était », mais qui n'est plus. On a également dit et répété que de manière générale, les foucaldiens refusaient toute théorie du sujet, toute métapsychologie en fonction de laquelle proposer une critique (de même que les féministes refusent généralement de défendre une image de ce que serait une « vraie femme »). De la sorte, ils se prémunissent du risque d'une critique conservatrice (et contestable), qui hante souvent les propos des déclinologues. Dans la perspective inspirée de Foucault, on ne critique donc pas en vertu d'un passé, mais de ce qu'on pourrait appeler avec Boltanski (2008) un « possible latéral du monde ». C'est plutôt « ce qui pourrait être » que « ce qui était » qui justifie la critique. Plus précisément, l'approche relativement constructiviste des foucaldiens met le doigt sur le fait qu'il « pourrait en être autrement », et que ce qui « est » actuellement n'est donc pas le seul, ni souvent pas le meilleur des possibles. Le « psy » réalise un travail immense pour présenter la réalité qu'il contribue à mettre en place comme étant nécessaire, comme étant « le monde ». Or, la critique (dé)constructiviste tente de montrer que ce qui est présenté comme nécessaire n'est en fait qu'arbitraire. C'est bien cela que met en lumière l'intuition d'un rapport entre savoir et pouvoir, ou entre subjectivité et vérité. Le critique foucaldien conteste à l'expert son pouvoir de dire ce qui est, de solidifier ou de réifier les choses, pouvoir qu'il se cache d'ailleurs généralement à lui-même, en croyant qu'il ne fait que découvrir le « déjà-là » de l'inconscient ou de l'intelligence émotionnelle. « Genealogy seeks not to reveal falsity but to describe the constitution of truths » (Rose, 1996 : 80). Les foucaldiens ne dévoilent pas tant des possibles latéraux particuliers et substantiels[58] que le fait même que des possibles latéraux peuvent exister, et c'est en ce sens que l'on doit comprendre l'effet de contraste que Foucault a tenté de susciter à partir de l'analyse du souci de soi des Grecs.

Au final, le projet des foucaldiens paraît ambitieux : ce qu'ils voudraient tirer de l'analyse du discours du DP, c'est un *insight* de la condition du sujet contemporain, produit par la véridiction, assujetti par des dispositifs psy, soumis à la norme de l'autonomie et se vivant dans les termes de l'intériorité. Et ceci ne peut se faire qu'à travers l'analyse de la vie quotidienne de l'humain vivant sous le signe de l'*episteme* psy. « This is a methodological as much as an epistemological point : in the genealogy of subjectification, pride of place is not occupied by the philosophers reflecting in their studies on the nature of the person, the will, the conscience, morality, and the like, but rather in the everyday practices where conduct has become problematic to others or oneself, and in the mundane texts and programs – on asylum, management, medical treatment of women, advisable regimes of child rearing, new ideas in workplace management, improving one's self-esteem – seeking to render these problems intelligible and, at the same time, manageable » (Rose, 1999 : 26). Il y a, me semble-t-il, le

[58] Ce qui justifie le fait que certains continuent à leur poser la question de savoir d' « où » est effectuée leur critique, et de savoir quels processus de subjectivation seraient acceptables à leurs yeux, si tant est possible que leur théorie permette de distinguer une « bonne » subjectivation d'un « mauvais » assujettissement.

projet tout à fait intéressant de ressaisir non pas une histoire de la pensée pour elle-même, ni même des formes du pensable, mais bien une certaine épaisseur du vécu : comment vit-on dans la réalité créée par le psy ? Ce projet est conforme à ce que Foucault annonçait dans ses cours de 1981-1982 (*Le gouvernement de soi et des autres*) avec le terme des « foyers d'expérience »: «… ce que j'ai essayé de faire, c'est une histoire de la pensée. Et par 'pensée', je voulais dire une analyse de ce qu'on pourrait appeler des foyers d'expérience, où s'articulent les uns sur les autres : premièrement, les formes d'un savoir possible; deuxièmement, les matrices normatives de comportement pour les individus; et enfin des modes d'existence virtuels pour des sujets possibles » (2008 : 4-5).

3.6. Pourquoi cette approche ne peut tenir ses promesses

La question que j'aimerais maintenant poser est celle de savoir si les outils que fournit l'analyse en termes de pouvoir donnent les moyens de cette ambition. Permet-elle d'en apprendre plus sur le discours de développement personnel et sur la signification de son succès ? Il me semble que ce n'est pas le cas, et que l'envers du caractère suggestif de cette approche est sa très difficile applicabilité. Comme c'était déjà le cas pour le modèle d'analyse du déclin culturel, le problème tient à ce que les auteurs mobilisant l'approche foucaldienne se permettent de faire dire au discours de DP. Ici aussi, il joue un rôle d'indicateur manifeste pour des variables latentes. Les foucaldiens prétendent en effet que ce discours est à la fois le signe d'un certain *Zeitgeist* (ou dans leurs termes d'un régime du pensable ou encore d'un régime d'éthique : l'*episteme*), et une porte d'entrée pour analyser la condition de l'homme moderne. Mais encore une fois, on peut se demander si leur manière de mettre en lumière le DP les autorise à lui faire jouer ce rôle.

3.6.1. L'évidence de la signification du DP

Ce problème est d'abord lié au va-et-vient entre différents « niveaux » de généralité de l'analyse. Même s'il est considéré comme objet d'étude valable – ce qui signifie qu'on prend la peine de l'analyser bien plus patiemment que dans le modèle du Déclin – , le discours du DP (et donc, tous les livres particuliers qui le contiennent) reste, dans la construction théorique, la manifestation plus ou moins évidente de ce que Foucault appelait une *episteme* particulière (dont on suppose dans ce cas-ci que le psy a largement contribué à sa fabrication), entité totale parce qu'elle reprend à la fois l'esprit du temps et la matérialité des dispositifs, et dotée d'une cohérence interne. Il est à la fois l'acteur et le pur produit de ce régime du pensable. On peut se demander si cette conception d'une *episteme* tentaculaire ne pousse pas les chercheurs à retrouver les mêmes effets globaux et généraux partout (tout est pouvoir, tout est travail sur soi, tout est psy et le psy est partout) alors qu'ils sont peut-être parfois trop rapidement extrapolés sur base d'analyses d'objets particuliers devenus très facilement lisibles, puisqu'on « sait » ce qu'on va y trouver. Le discours de tel livre particulier devient le symptôme du discours de développement personnel en général qui devient lui-même le symptôme de *l'episteme* psy. Finalement, les analyses des foucaldiens se ressemblent toutes et n'offrent aucune surprise : quels que soient les livres particuliers analysés, ils y retrouvent exactement les mêmes logiques à l'œuvre, ce qui, de manière circulaire, tend à confirmer que ce livre particulier est bien un représentant du DP, que le DP est un représentant de cette *episteme*, et que cette *episteme* existe. Très souvent (voire systématiquement), une telle proposition ne souffre

pas d'aménagement : on connaît la conclusion du raisonnement avant qu'il ne soit mené[59]. Le message du DP est univoque, ce qui justifie que l'on puisse parler « du » DP comme d'un bloc monolithique, ou de « la » rationalité du DP. Or on a vu dans le chapitre précédent que le discours de DP était bien plus éclaté que ce que ne peuvent laisser apparaître certaines analyses (ne fut-ce qu'au niveau des différences entre production francophone et américaine). De plus, les foucaldiens semblent paradoxalement aveugles à la possibilité que, comme on le verra dans le chapitre 5, des auteurs de DP aient intégré leurs critiques (de même qu'ils ont également intégré des parties de la critique sur la désocialisation) au point de se faire eux-mêmes dévoilants et de prendre comme repoussoir le discours d'ouvrages qui, selon eux, procèdent à une certaine normalisation du lecteur. Bien sûr, ce trait caractéristique du DP francophone pourrait parfaitement être interprété comme une invisibilisation du caractère prescriptif de leur discours contribuant à perpétuer des dispositifs de pouvoir pratiquant une série d'opérations parfois à l'insu des lecteurs et souvent avec leur complicité. C'est probablement vrai, mais cela pose la question de savoir si cette caractéristique commune n'est pas partagée par n'importe quel discours susceptible d'avoir des effets performatifs, ce qui ferait perdre la spécificité du discours de DP. Si on veut se convaincre que les opérations réalisées par le DP sont spécifiques et méritent toute l'attention que certains voudraient lui voir accordée, il faut peut-être aller voir *comment concrètement* et surtout *dans quelle mesure* le DP rend les individus par exemple calculables, et ne pas s'en tenir à la proposition générale (« le test présent dans cet ouvrage montre que le DP rend les individus calculables »). Mais cela suppose alors de faire porter l'analyse sur autre chose que le discours de DP en lui-même. Est-ce possible ? On y revient plus bas. En tous cas, on ne peut manquer d'être sensible à l'argument qu'E. Renault (2008 : 145) développe contre l'idée qu'il existerait une *episteme* de la souffrance, parce que celui-ci me semble faire écho à l'insuffisance de l'idée d'une seule et unique *episteme* psy : « […] il n'y a pas d'episteme de la souffrance. Cette approche masque les réappropriations différenciées. Mais le terme de paradigme lui-même (tout autant d'ailleurs que la notion d'*episteme* et toute approche en termes d'*a priori* historique) risque toujours de véhiculer une double illusion. Illusion que l'accord autour de la pertinence d'un schème valide à une époque déterminée s'accompagne d'un accord sur son sens et ses usages légitimes. Illusion que la nature de ce schème ne soit pas substantiellement modifiée par son investissement dans des pratiques discursives aussi différentes que le discours de sens commun, le discours institutionnel, et les discours savants. Si elle ne veut pas être victime de telles illusions, l'étude de la genèse et de la valeur de la problématique de la souffrance sociale doit s'efforcer d'isoler les différents espaces de validité sociale du discours de la souffrance, tout en déterminant quels en sont les enjeux et les significations chaque fois spécifiques. ». En fait, ces « réappropriations différenciées » ne semblent pas intéresser les foucaldiens, plutôt sensibles au repérage d'effets massifs (souvent déjà connus). Mais ne doit-on pas en chercher la raison dans le fait qu'ils ne se donnent peut-être pas les moyens de les observer ?

3.6.2. L'absence d'une théorie de la réception

Ceci m'amène à considérer un autre problème plus fondamental, lié à la place inexistante du récepteur des messages de DP dans l'analyse des foucaldiens : le lecteur est toujours supposé (c'est d'ailleurs l'analyste qui fait comme s'il pouvait jouer ce rôle) mais jamais vraiment présent dans

[59] Ce reproche est similaire à celui qu'on avait pu faire au modèle du déclin. A ceci près qu'ici, même si elle n'offre pas de surprise, l'analyse du discours de DP est menée à bien.

l'analyse : il est *transparent*. Voilà qui n'est évidemment pas sans lien avec le premier point. Comment expliquer cette absence d'une théorie de la réception ? On peut trouver deux raisons qui sont liées au *style* de sociologie et de critique pratiquées dans le modèle du pouvoir.

Une première raison de cette absence doit être à mon sens recherchée dans la préférence analytique donnée aux effets structuraux plutôt qu'aux pratiques individuelles. L'approche totalisante par l'épistème (et ses effets lisses et cohérents) qui donne forme aux résultats de l'analyse avant même que celle-ci ne soit menée met sur la touche l'idée que les individus disposeraient d'une certaine marge de manœuvre par rapport au discours de DP. Il n'y a dès lors pas vraiment de place pour des reprises critiques, des mécompréhensions, des adaptations, des « je sais bien, mais quand même », etc. de la part des individus. De même, il semble que l'idée que les effets du psy puissent être différents en fonction des catégories de population (ou des variables socio-démographiques les plus basiques) n'effleure même pas les auteurs, qui, on y revient également, supposent un lecteur-type (même s'il peut être parfois sexué, comme chez les féministes). Ceci est souvent justifié (quand ça l'est) par l'incapacité supposée des individus à mettre en cause (volontairement ou non) des phénomènes qui sont bien trop massifs ou se déroulent à un niveau bien trop inconscient. Puisque le sujet est constitué par le pouvoir, il lui serait difficile voire impossible de jouer avec cela même qui lui permet d'exister. Logiquement, il n'a pas d'autres choix que de s'exprimer et se comprendre dans le langage psy (cf. la citation avec « inescapably » de Rose)[60]. Plusieurs commentateurs des travaux de Foucault et Rose vont même jusqu'à défendre l'idée que la psychologisation de la société est un phénomène tellement massif, en même temps que diffus et insidieux qu'il serait totalement impossible d'y échapper (voir par exemple Madsen et Brinkmann, 2010 dont le titre de l'article « The disappearance of psychologisation ? » résume bien l'argument « à la Baudrillard » selon laquelle puisque *tout* est psychologisé, il n'y a même plus lieu de parler de psychologisation)[61]. Même la critique savante serait percluse d'idéaux psy (par exemple lorsqu'elle défend l'autonomie personnelle, la réalisation de soi, etc.). On imagine bien que dans pareil système, le discours de sens commun ne se verra octroyer aucune crédibilité. Un autre symptôme marquant de cette difficulté est l'absence totale de réflexion sur les potentiels effets « positifs » pour les individus. C'est un peu comme s'il était impossible, pour les critiques foucaldiens, de concevoir– ne fût-ce par hypothèse – que le DP pourrait élargir les possibilités d'existence, plutôt que de les amoindrir[62] (même si théoriquement, la plupart acceptent l'idée que le pouvoir ne doit pas être abordé uniquement sur son versant négatif). Tout se passe comme si ces auteurs, ayant en tête l'idée qu'il existe une *episteme* psy que ces livres matérialisent, s'obligeaient à ne relever dans leur terrain empirique que

[60] Butler souligne également qu'il y a des choses dont on ne peut rendre compte car « remettre en question un régime de vérité, lorsque ce régime de vérité gouverne la subjectivation, c'est remettre en question la vérité de moi-même et, en fait, ma propre capacité à dire la vérité sur moi, à rendre compte de moi. » (2007 : 22-23).

[61] Même si, de manière peu compréhensible, les auteurs font volte-face à la fin de leur article et renient eux-mêmes leur conclusion « even the critical tools themselves are psychologised. (...). As authors of this text, we are, of course, in no privileged position to make claims about how the paper should be interpreted, but, personally speaking, we don't support this conclusion » (2010 : 196). Par ailleurs, il faut tout de même noter que cette thèse d'une « idée psy » indépassable et irréfutable est partagée par plusieurs auteurs au-delà de l'univers des foucaldiens (Voir des auteurs aussi différents que Sibony (2003) et Genard (1999)).

[62] Une exception importante doit être notée : il s'agit des derniers travaux de Crawford (en particulier 2004), où l'auteure propose d'analyser les résistances et les accommodations dont font preuve les récepteurs du discours de DP, en insistant sur le fait que ce n'est certainement pas contraire avec la manière dont Foucault concevait le pouvoir.

ce qui confirme l'existence de cette *episteme*. Du coup, il leur est impossible d'imaginer que le DP puisse être *autre chose* qu'un dispositif de pouvoir qui solidifie une réalité, psychologise le social, restreint les possibilités de vie. Même Foucault lui-même, me semble-t-il, opposait assez fermement le « culte contemporain du soi » qui enfermait l'individu dans sa vérité au « souci de soi » des Anciens qui permettait un certain jeu avec soi-même. L'avocat du diable demandera si on est bien sûr que le DP n'autorise pas le même genre d'esthétisation de l'existence.

Une deuxième raison à l'absence d'une théorie de la réception se trouve peut-être dans le caractère forcément dévoilant de la perspective foucaldienne, qui influence inévitablement le statut analytique donné aux pratiques et aux discours de sens commun. Déconstruire, c'est aller au-delà des discours de premier plan qui ne peuvent faire autrement que de mobiliser le lexique et les arguments mis en place par *l'episteme*, pour dévoiler - à l'arrière-plan – des effets normatifs réellement à l'œuvre. De façon inévitable, ceci pousse les tenants de l'approche à ne pas faire confiance aux interprétations des individus. Quand Rose dit : « Convinced that we should construe our lives in psychological terms of adjustment, fulfillment, good relationships, self-actualization, and so forth, we have tied ourselves 'voluntarily' to the knowledges that experts profess, and to their promises to assist us in the personal quests for happiness that we 'freely' undertake » (1999 : 77), il insiste sur la fracture entre ce que nous croyons – ce que nous sommes obligés de croire, compte tenu des ressources dont nous disposons – , et ce qui est vraiment – ce qu'un sociologue capable de prendre du recul par rapport à cette *episteme* peut en dire - (en même temps, on peut se demander où il se place en tant qu'auteur de cette phrase, l'utilisation du « we » laissant dubitatif). Où sont les résistances, considérées par Foucault comme les corrélats logiques du pouvoir ? Les individus croient faire des choix librement, mais il n'en est en fait rien. Ils pensent désirer ardemment leur autonomie, mais leur désir est construit. Ils ne voient pas les contraintes existentielles que l'episteme fait peser sur eux, et leur discours ne peut rien dire qui vaille au sociologue. Cette attitude déconstructiviste pousse les chercheurs à proposer une interprétation unilatérale du succès des ouvrages de développement personnel. Bien sûr, ils se démarquent de ceux qui en font le signe d'un abrutissement du peuple ou d'un déclin de quelque chose, mais dans la perspective foucaldienne, l'attraction qu'exerce ce discours ne peut que manifester la force des rapports de pouvoir qui prennent cours à l'intérieur de l'episteme. Plus les gens s'emparent du discours de DP et des catégories qu'il véhicule, plus ils démontrent leur soumission à cette episteme qui les agit de part en part. L'hypothèse inverse, à savoir que l'enthousiasme des lecteurs devrait inviter à tempérer (ce qui ne veut pas dire abandonner) l'interprétation foucaldienne orthodoxe et montrer que les individus disposent d'un espace de jeu, ne trouve jamais de place. On peut se demander si cette explication de la sensibilité thérapeutique qui offre son succès au DP par l'episteme est suffisante. Rares sont ceux qui à partir du développement personnel, procèdent comme Fassin (2004, 2006) à partir de l'idée d'un « gouvernement par l'écoute », en montrant par exemple comment *concrètement* l'utilisation de certaines catégories ou dispositifs « psy » permettent à des individus de « s'en sortir » dans le contexte d'une société libérale-démocratique. Dans le cas de Fassin, il s'agit de l'utilisation de la mise en récit de soi pour obtenir des avantages de la part des autorités. Mais est-on obligé de supposer (ce que Fassin ne fait pas) que les individus embrassent entièrement cette mise en récit d'eux-mêmes et y croient ? Ou peut-être gardent-ils une certaine distance par rapport à celle-ci en l'utilisant de manière stratégique ? Ou peut-être jouent-ils avec afin de procéder à une esthétisation de leur vie, comme Foucault le voyait chez les Grecs ? Le problème est qu'en fait, à la lecture des

études sur le DP réalisées par des auteurs foucaldiens, on n'en sait trop rien. En tout état de cause, postuler l'existence d'*une seule* sensibilité thérapeutique est encore une fois sans doute trop lisse, et d'usage trop aisé.

La conséquence de ce style de recherche se traduit notamment par un terrain empirique constitué uniquement du discours du DP, et jamais d'entretiens ou d'observations. Le discours des individus est-il inutile, transparent ou aliéné au point qu'on puisse s'en passer complètement ? Le discours de DP parle-t-il par lui-même ? Rien n'est moins sûr. Cette unilatéralité du matériau empirique se paye cher épistémologiquement, et l'absence quasi-totale du personnage du lecteur dans les analyses relatées plus haut conduit à une impasse fondamentale. Celle-ci tient à l'impossibilité subséquente d'analyser les effets du pouvoir, ce qui est particulièrement questionnant pour une théorisation qui se prétend efficace pour détecter des effets de pouvoir. En fait, ils rejoignent les critiques qui mobilisent le modèle du Déclin culturel. Ce refus des foucaldiens de s'embarrasser d'une théorie de la réception devrait logiquement avoir pour effet soit de les obliger à limiter considérablement la portée de leurs propos, soit de les pousser à assumer des hypothèses très problématiques.

Si on tente de schématiser le moment où l'absence d'une théorie de la réception devient problématique (autrement dit le moment où il ne suffit plus que l'analyste qui lit le texte de DP fasse *comme si* il pouvait être en même temps un lecteur quelconque), voilà à quoi on aboutit. Dans un premier temps, les foucaldiens prétendent dire ce qu'est la substance du DP, à travers des recherches qui se basent toutes sur un terrain uniquement constitué de textes et de discours, notamment ceux contenus dans les ouvrages. En les analysant souvent très finement comme des dispositifs de pouvoir contenant une série d'instructions à l'attention des lecteurs, ils cherchent à mettre au jour la normativité (éventuellement cachée) qui s'y trouve. Autrement dit, ils tentent de montrer ce qu'est *vraiment* le discours de DP – un avatar de l'exercice du pouvoir dans les sociétés libéral-démocratiques –, et quelles sont les propriétés particulières de ce type de texte. Rien d'anormal jusque-là. Dans un deuxième temps, on apprend qu'une des caractéristiques du discours de DP est qu'il est performatif (il a des effets de réalité), qu'il fait faire des choses aux lecteurs (« having things done »). Cette suggestion tout à fait intéressante justifie qu'on y attache une attention particulière, et qu'éventuellement on le critique *en vertu de ces effets*. Dans un troisième temps, les auteurs prétendent analyser ce que *fait vraiment* le discours de DP. Cependant, à s'en tenir à l'étude du texte des ouvrages, cette proposition selon laquelle le DP fait des choses reste purement gratuite ou de l'ordre de la pétition de principe, dans le sens où *rien* ne permet au chercheur de suivre sa réception. Autrement dit, si les foucaldiens sont peut-être habilités à formuler des hypothèses sur ce qu'*est* le DP, en revanche, à s'en tenir à l'analyse des discours, et à l'instar des tenants de la jérémiade, ils ne sont pas en mesure de dire ce que le développement personnel *fait* (à la personne, à la société[63]). On prétend que ce discours est l'exemple parfait des nouveaux modes

[63] Certains tenteront de voir ce que le discours de DP étudié nous « dit » sur « la société » dans laquelle ces discours sont produits. Mais on buterait alors sur l'aporie déjà repérée dans le modèle d'analyse du déclin. On dit que le discours du DP est alors un signe d'un *Zeitgeist*, d'un état d'esprit de notre époque, ce qui est une fois encore particulièrement suggestif, mais peu modeste et surtout risqué. Il y a une part de magie dans la proposition suivant laquelle un texte peut être analysé comme un représentant d'une époque. Les mêmes questions que plus haut se reposent à nouveau : Comment justifie-t-on qu'un texte parle pour son époque ? Par quel biais suppose-t-on que ce texte influence (ou a été influencé ?) par son temps ? Quel type de texte doit être considéré comme le plus représentatif ? A la différence de bien d'autres, les foucaldiens pensent qu'il

d'exercice du pouvoir, mais jamais on ne va voir comment concrètement ce pouvoir change les choses. Dans les travaux que j'ai épluchés, il n'y a aucune trace d'une théorie de l' « effet », comme lorsqu'on parle d'un « effet » de commensuration de la part du DP. Autrement dit, on ne sait pas si, et si oui comment, le DP crée une différence par son existence, on sait juste qu'il pourrait le faire, et peut-être même comment il pourrait le faire. Logiquement, donc, les propos des foucaldiens sur ce que fait le DP devraient toujours être pris au conditionnel, puisqu'il s'agit d'hypothèses qu'ils n'ont pas les moyens de vérifier. Le discours de DP est potentiellement normatif, mais ce n'est qu'une supposition.

Pourtant, très souvent, les auteurs font *comme si* ils pouvaient parler de ce que fait le DP à partir de ce qu'il est. A tout le moins, ils ont l'ambition de dire les deux. Rose souligne d'ailleurs : « What is important, then, is not so much what langage means, but what langage does, what it enables human beings to imagine and to do to themselves and to others » (1999 : XIX). La frontière n'est pas claire, et plusieurs auteurs la franchissent allègrement. Reprenons l'idée, endossée par tous les foucaldiens que « le DP rend les gens calculables ». Cette proposition peut avoir un double statut. D'abord celui d'un énoncé descriptif portant sur le discours. On veut alors dire « dans le texte, le DP rend les gens qu'il décrit calculables ». Ensuite, celui d'un énoncé portant sur les effets « hors-texte » du discours de DP. On entend alors « le DP rend les gens qui le lisent calculables ». Il y a un monde entre les implications de ces deux manières d'entendre la même proposition. Alors que les foucaldiens qui travaillent uniquement sur les textes sont en fait habilités à discuter de la première acception, ils font souvent, consciemment ou non, comme si on pouvait tirer des indications sur la deuxième (c'est d'ailleurs celle-ci qui justifie leur critique du DP : quel est l'intérêt d'une critique sociologique d'un livre qui raconte des mauvaises histoires ?). Or, sans disposer d'une théorie de la réception et sans avoir problématisé la notion d' « effet », étendre la portée de leur propos les pousse à assumer une hypothèse pour le moins problématique : il n'y aurait pas de « filtre » entre ce qui est fait dans le texte et ce qui est fait hors du texte. Si les individus sont rendus calculables dans le texte, ils seront rendus calculables dans la réalité. En fait, ceux qui endossent le modèle d'analyse du pouvoir s'obligent à refermer la « black box » qu'avaient ouverte les critiques du modèle de la seringue hypodermique selon lequel le contenu du message de l'émetteur était directement introjeté dans la tête des récepteurs.

Il faut dire qu'assumer cette hypothèse de la seringue hypodermique qui permet de dire ce que le DP fait à partir de l'analyse de ce qu'il est possède des avantages non négligeables, dont le principal est certainement celui de pouvoir émettre des propositions générales ne souffrant apparemment pas d'exception, parce qu'on ne s'encombre pas de l'étude beaucoup moins affriolante des jeux interprétatifs, des mécompréhensions, des usages différenciés, des oublis, de la part des récepteurs, etc. qui affaibliraient inévitablement de telles propositions massives. Et de fait, on a parfois le sentiment que les propositions d'analyse des auteurs qui s'inspirent de Foucault sont trop "lisses", trop "claires", trop "cohérentes". Le discours psy construirait une réalité que les individus s'empresseraient de s'approprier en partie parce qu'ils y trouveraient toute une série d'avantages, et en partie parce qu'ils n'auraient pas vraiment le choix, facilitant ainsi l'exercice d'un pouvoir sur eux-

faut analyser les textes les plus diffusés à un moment pour se faire une idée. Mais même le succès avéré de ce genre de littérature ne nous dit encore en fait rien sur les *conséquences* du discours du DP, et donc sur les raisons qui peuvent nous pousser à le lire comme un signe de l'esprit du temps.

mêmes, auquel et duquel ils participent. Il me semble que la thèse des auteurs qui analysent le psy à l'aide de Foucault peut être condensée dans cette proposition. Sans conteste, elle est séduisante, mais c'est aussi ce qui fait sa faiblesse, dans le sens où certains auteurs la confrontent de manière parfois mécanique aux textes étudiés, ce qui fait qu'elle fonctionne parfois plus comme une formule incantatoire qu'autre chose. Par exemple, et malgré l'intérêt de son article, on peut se demander ce que Rimke apprend à ses lecteurs sur les effets du développement personnel lorsqu'elle leur dit : « Based upon notions such as choice, autonomy and freedom, self-help relies upon the principle of individuality, and entails self-modification and 'improvement'. These preoccupations with self-liberation and self-enlightenment are the social and political results of a hyper-individuality promoted by an extensive essentialist psychologization of the self in everyday life » (2000 : 62). On aurait envie de dire que c'est trop clair (et peut-être trop peu falsifiable) pour être vrai (et donc être pris au pied de la lettre). On peut poser la même question à la formule choc de Rose : « Subjects are *obliged* to be free (...). » (1999 : 78-79). Au-delà du caractère esthétique de l'expression oxymorique et de son évidente force suggestive, nous apprend-t-elle quelque chose sur ce que concrètement, cela veut dire d'être obligé d'être libre, non pas seulement dans le discours des livres, mais dans la vraie vie ?

4. Conclusions

Au final, le problème que révèle ce tour d'horizon tient à ce que les auteurs analysés ici se permettent de faire dire au discours de DP. Quand on suppose qu'un texte possède une signification sociale et/ou des pouvoirs, il ne semble pas suffisant de consulter ce texte, de le décortiquer et (surtout dans le cas des déclinologues) d'exprimer son sentiment, même avec brio, en faisant comme si on était à la fois un lecteur bardé de ressources analytiques et un lecteur lambda, supposément naïf, comme si on pouvait ressentir les effets et les analyser. Procéder de la sorte oblige à engager un nombre important d'hypothèses souvent assumées comme des thèses, puisqu'on parle de ce qu'on suppose être, sans l'avoir vraiment observé, qu'il s'agisse de l'existence du phénomène que ce texte est censé bien montrer, ou des conséquences potentielles de sa lecture. On l'a dit, ces deux perspectives tirent leur force et leur pouvoir de séduction à la fois de leur aspect dénonciateur et du caractère total de leurs annonces, souvent faites sur un ton assuré. Mais lorsqu'on interroge la qualité des informations collectées censées soutenir cette dénonciation et ces constats massifs, lorsqu'on se demande ce qu'on a vraiment appris, on ne peut que se rendre à l'évidence qu'il existe une faiblesse intrinsèque à ces modèles qui revendiquent un statut sociologique. Que fait le DP à ses lecteurs ? Que dit-il de la société ? Il faut bien admettre qu'à la lecture des travaux des foucaldiens, et *a fortiori* des travaux des tenants de la jérémiade, on n'en sait pas grand-chose. En fait, on ne voit jamais à l'œuvre ce travail sur soi ou cette psychologisation dont on nous parle. Ils assènent et dénoncent, sans pouvoir informer, montrer, et surtout sans pouvoir susciter la contradiction, puisque le phénomène même qui fait l'objet de l'intérêt est, dans ces perspectives, invisible et déduit à partir du texte. Même si certaines pistes théoriques d'interprétation peuvent être stimulantes, tant l'épistémologie sous l'égide de laquelle elles sont construites que la méthodologie qui devrait permettre de les rendre sociologiquement praticables empêchent le chercheur de pouvoir raisonnablement compter dessus pour comprendre le phénomène. Il semble que pour les foucaldiens comme pour les déclinologues, on puisse faire l'impasse sur la réception du texte, ce qui

est particulièrement problématique, surtout pour une approche qui prétend s'attacher aux *effets* du pouvoir, et donner forme aux « foyers d'expérience ». C'est justement pour éviter de tomber dans un tel piège que j'ai délibérément retardé la définition de l'objet de recherche. Au terme de ce chapitre, une deuxième raison apparaît pour ne pas définir le DP comme un texte. Non seulement cela est difficilement faisable (cf. chapitre 1), mais cela risque surtout d'obliger à employer un ton hypothétique à propos de tout ce qu'on pourra en dire et qui dépassera le cadre de la simple description d'un contenu textuel. Autrement dit, on serait conduit à rabattre fortement les prétentions sociologiques à comprendre le succès de cette forme sociale.

Il se révèle donc nécessaire de reconstruire l'objet de recherche de manière à intégrer ce qui manque cruellement aux deux modèles du Déclin et du Pouvoir : une théorie de la réception, ce qui permettrait d'interroger tant ce que ces textes font au lecteur que ce que les lecteurs font des textes. La redéfinition du DP comme une expérience impliquant une disposition d'un lecteur à partir d'un dispositif devrait permettre de mettre au jour des pans du phénomène inexplorés par ces deux traditions. C'est à cette tâche que s'attelle le chapitre suivant.

Chapitre 3. Un modèle théorique pour analyser l'expérience du DP : l'importance de la réception

1. Introduction

La faiblesse (et/ou la naïveté) des modèles de la réception mobilisés de manière plus ou moins consciente par ceux qui ont étudié le DP à partir du seul texte dans une perspective prétendument sociologique oblige à s'ouvrir à d'autres horizons, afin de parvenir à une reconstruction efficace et pertinente de l'objet. En effet, des modèles de la réception ont été développés dans d'autres disciplines, et les explorer est une obligation si on ne veut pas courir le risque de réinventer le fil à couper le beurre. Ce tour d'horizon aboutira en fin de chapitre à l'élaboration d'un modèle d'analyse qui permettra de savoir comment conceptualiser le DP si on veut être habilité à en étudier les effets, et surtout la signification sociale.

On peut faire son miel de deux ensembles théoriques qui ont par ailleurs établi certains ponts entre eux. Il s'agit d'une part des *reception studies* (« études de la réception »), et d'autre part de la *reader-response theory* (« théorie de la réponse du lecteur »). Ces deux dénominations en apparence assez semblables recouvrent en fait des champs de recherche et des intérêts assez différents. Les études de la réception sont principalement le fait de chercheurs en communication ou de sociologues. Elles portent sur la manière dont des lecteurs concrets, appartenant éventuellement à des groupes, reçoivent, comprennent, interprètent, évaluent des textes concrets. La *reader-response theory* a plutôt été développée par des sémioticiens ou des chercheurs en théorie de la littérature. Le but qu'elle affiche est plutôt de fournir un « generalized account of what happens when human beings engage in a process they call 'reading' » (Harkin, 2005 : 411). De prime abord, elle semble donc se situer à un niveau plus abstrait.

Je commencerai par présenter quelques réalisations marquantes des études de la réception, pour voir ensuite en quoi certaines propositions de la *reader-response theory* peuvent pallier les manques reconnus des *reception studies*. Enfin, je construirai le modèle d'analyse à partir de la théorie relativement méconnue (du moins en sociologie) de la « transaction littéraire » (Rosenblatt).

On aura l'occasion de voir que ces théories ne concernent pas uniquement la réception de textes « écrits » (les livres par exemple). Le mot texte est utilisé par certains auteurs pour qualifier d'autres types de production (comme des instructions de montage d'une armoire ou une pièce de théâtre), de même que le « lecteur » devient parfois le récepteur en général (d'une émission de télévision par exemple). Cette généralisation de la figure du lecteur et de l'objet texte ne pose pas problème, mais elle nous poussera à être attentifs aux spécificités de la lecture (d'ouvrages de DP) qu'il faut prendre en compte lorsqu'on veut la constituer en objet d'analyse sociologique.

2. Les études de la réception : vers une reconnaissance de l'activité interprétative du lecteur

2.1. La Théorie Critique comme repoussoir

Les études de la réception sont un « champ de recherche carrefour » (Lohisse *et al*, 2009 : 125) qui se donne pour but d'appréhender le processus de réception de contenus médiatiques (principalement télévisuels). La spécificité de cette approche est d'aborder la question de l'existence de ces contenus médiatiques sous l'angle du public qui les reçoit, en interrogeant les caractéristiques sociales et individuelles des récepteurs, le contexte social et historique dans lequel ils évoluent, les stratégies d'interprétation qu'ils mettent en place, etc. Cette spécificité se marque avant tout par rapport à deux courants qui étaient alors dominants dans l'étude des contenus médiatiques : le structuralisme (et particulièrement le structuralisme marxiste en France) d'une part, et la Théorie critique et ses nombreux avatars d'autre part. L'analyse structurale des contenus culturels, notamment développée par Louis Althusser, avait tendance à conférer à la structure du texte un pouvoir sur le lecteur. De son côté, la Théorie critique, typiquement représentée par Adorno et Horkeimer dans *La dialectique de la raison* (et plus particulièrement le chapitre « Industrie culturelle », 1944, traduit en français en 1974) développait un modèle d'analyse où le récepteur n'avait que peu de place et très peu de possibilités de résistance face aux contenus médiatiques avec lesquels il entrait en contact.

Dans *Des étoiles à terre. La rubrique astrologique du 'Los Angeles times'. Etude sur une superstition secondaire* (1957/2000), un petit essai très stimulant qui constitue un exemple typique de ce que peut donner cette approche, Adorno applique le modèle de la Théorique critique pour analyser un contenu médiatique parfaitement banal : les prévisions astrologiques d'un grand quotidien. Adorno montre comment, selon lui, les lecteurs de l'horoscope se retrouvent piégés par l'innocence apparente de messages qui s'adressent en fait directement à leurs pulsions les plus profondes ou à leurs besoins les plus instinctifs. Par exemple, lorsqu'il fait croire à ses lecteurs qu'ils sont importants en leur parlant des « décisions » qu'ils ont à prendre dans le domaine professionnel ou relationnel, l'horoscope « satisfait surtout le *narcissisme* en tant qu'il est une des défenses les plus puissantes et les plus aisément accessibles. Bien souvent, les allusions aux qualités et à la chance exceptionnelles de ses lecteurs paraissent si stupides qu'il est difficile d'imaginer que quiconque puisse les gober, mais le journaliste est conscient du fait que la vanité s'alimente à des sources instinctuelles si puissantes que celui qui la flatte peut dire sans risque à peu près n'importe quoi. » (2000 : 49). De plus, ces messages ont pour effet de modeler la façon de penser des récepteurs, et en font de parfaits petits soldats pour une société capitaliste en les ajustant à un milieu qu'il ne leur vient plus à l'idée de contester. L'auteur allemand affirme sans détour que de telles productions participent à maintenir l'être humain dans son « état de minorité » (Adorno, 2011 : 272). Adorno dévoile la nocivité d'une pratique qui semble toute innocente, mais est en fait porteuse d'une « idéologie conservatrice qui, en général, justifie le statu quo » (2000 : 55). En même temps, le récepteur modèle qu'esquisse Adorno est caractérisé par sa candeur et sa transparence. Les messages, dont il n'a souvent pas conscience, le transpercent littéralement pour ensuite agir sur lui. Immanquablement, le

contenu médiatique incriminé portera à conséquence sur les catégories mentales du récepteur[64]. Cette idée d'un lecteur transparent se traduit dans la méthodologie suivie par Adorno : une unique analyse de contenu des notes de la rubrique « astrologie », méthode dont il rend d'ailleurs la paternité à H. Lasswell, connu pour être notamment le promoteur du modèle dit de la « seringue hypodermique », dans lequel l'étude du récepteur ne trouve aucune place.

Les études de la réception se sont élevées tout à la fois contre la condescendance manifestée par rapport aux objets culturels de masse, contre cette toute-puissance supposée des médias et contre la pauvreté du modèle communicationnel qui permet de l'ériger en dogme. Dans son texte « Reading is not eating », Janice Radway (1986) fournit un bon exemple d'évaluation des théories critiques à partir d'une perspective de la réception. Elle y analyse comment les théories critiques utilisent la métaphore de l'engloutissement de nourriture pour parler de la lecture. « The reading experience , it is charged, is characterized […] by its passivity, by its complacency, and by its ability to promote the illusion that all is well in the best of all possible worlds » (1986 : 7). Le consommateur avale littéralement les contenus médiatiques avec lesquels il est mis en contact. Une fois que ces contenus sont « en lui », il ne peut plus rien faire contre eux. « They [les spectateurs] are reduced to purely physical entities that are either mechanically moved by the objects that come in contact with them or chemically transformed by those that they consume » (1986 : 11). Cette métaphore est particulièrement utilisée dans le cas de la culture de masse, puisqu'il s'agit d'une « nourriture » qui est imposée au consommateur de l'extérieur, généralement par une industrie qui vise à le rendre inoffensif, et ne peut donc qu'être nocive, au contraire du « bon folklore » qui est souvent lavé de tout soupçon (parce qu'il provient du peuple lui-même), et de la « bonne culture », qui requiert un travail de la part du récepteur. « The only literature that can provide nourishment for the mind is that which refuses to be immediately comprehensible, that which forces the reader to create new codes with which to decipher its simple signs and complex structures » (1986 : 10). Le rôle que la Théorie critique revendique d'assumer est celui qui consiste à éclairer les consommateurs sur la véritable nature funeste des objets culturels que l'on croit innocents. Dayan (1992 : 147) identifie cette position critique à celle d'un pédagogue : « Au nom d'une universalité de principe, le discours pédagogique nie la différence des publics. Les pédagogues n'ont pas le mauvais goût de s'en prendre aux publics populaires. Ils s'en prennent aux responsables de leur déréliction, définissant par là même les spectateurs comme sans défense, passifs, en quête de protection. […] Il s'agit de sauver les spectateurs de leur indignité, mais au prix d'une conversion et d'une abjuration de leurs goûts ». Les critiques sont les résistances que les spectateurs n'ont pas et proposent une éducation que le milieu ou le bon sens ne peut leur fournir.

La nature de la réaction des *reception studies*, refusant de faire des récepteurs des ectoplasmes sans défense et de parler à leur place, est donc à la fois théorique et éthique. Ces études de la réception se sont grandement inspirées de l'argumentaire développé par les *cultural studies* de l'Ecole de Birmingham (CCCS), dont la référence la plus célèbre reste *The uses of literacy* de Richard Hoggart (1957), où l'auteur vise à tempérer les propos alarmistes de ceux qui se lamentaient de

[64] Les travaux inspirés de la Théorie critique de l'Ecole de Francfort ne sont pas les seuls à mobiliser un modèle d'analyse où les médias se voient conférés une puissance importante. En effet, les recherches réalisées dans une perspective expérimentale par des comportementalistes (par exemple sur l'imitation des comportements violents vus à la télé par des enfants, voir les travaux de Bandura) insistent également sur la perméabilité des récepteurs (cf. Livingstone, 1996).

l'abrutissement des masses dû à leur consommation des mass-media. Hoggart montre que les membres des classes populaires disposent de plus de ressources interprétatives que ce que la Théorie critique ou les interprétations bourgeoises leur concèdent, et surtout que la palette des attitudes des récepteurs face aux contenus médiatiques est bien plus large que ce que ceux qui s'affolent de la passivité de l'audience ne l'imaginent. Mais ce sont surtout les travaux théoriques de Stuart Hall, développeur du modèle « encoding-decoding » qui ont permis à de nombreux chercheurs d'étudier la multiplicité des décodages possibles d'un même message. Dans la lignée des empiristes américains (et en réaction aux théoriciens critiques), ces chercheurs vont prendre part à ce que certains appelleront le « tournant ethnographique » des études de la réception pour étudier sur le terrain les processus de consommation de contenus médiatiques. Hall lui-même voyait dans la possibilité de ces travaux empiriques « a new and exciting phase in so-called audience research » (Hall, 1980 : 131). Le texte cesse d'être le seul objet envisagé, et le public fait maintenant l'objet de nombreux intérêts de recherche. Les années 80 voient en effet se multiplier les études qui analysent la réception d'objets culturels célèbres, principalement télévisuels. Parmi les plus connues, mentionnons celle de David Morley (1980) sur le magazine d'information de la BBC *Nationwide* (cette étude est considérée comme la première à appliquer le modèle de S. Hall), où l'auteur montre que les interprétations diffèrent en fonction du statut socio-économique des récepteurs, celles de Ieng Ang (1985) d'une part et de Liebes et Katz (1990) d'autre part sur la série *Dallas*, etc.

Ces analyses donnent à voir un nouvel objet de recherche – la réception des contenus médiatiques – que passent totalement sous silence tant l'analyse de contenu pratiquée par les théoriciens critiques (ou par les structuralistes) que l'analyse stimulus-réponse des béhavioristes : « Combinant analyse textuelle et recherche empirique, sémiologie et sociologie du public, théorie littéraire et sciences sociales, la recherche sur la réception se donne un objet qui n'est ni la psychologie du spectateur individuel, ni la cohérence structurale du texte, mais la nature de la relation entre texte et lecteur » (Dayan : 1992 : 149). Les études se donnent pour but de prendre le contrepied du modèle critique texto-centriste sans pour autant verser dans l'idée que le lecteur est totalement immunisé. Ainsi naîtra ce que l'on a appelé le modèle « texte-lecteur », dont l'heure de gloire eut lieu durant la deuxième moitié des années 80. Dayan (1992 : 150-151) résume les axiomes de ce modèle en six points :

- Le sens d'un texte n'est pas inhérent à celui-ci. C'est la réception qui produit le sens ;
- Ce n'est pas la lecture du texte par l'analyste qui permettra de prédire l'interprétation que le texte recevra ;
- Le code de l'auteur du texte n'est pas forcément celui du récepteur ;
- Le spectateur/lecteur est en mesure de résister à la pression idéologique exercée par le texte ;
- La socialisation du lecteur est importante. Il existe des communautés d'interprétation, déterminées par le partage de ressources culturelles ;
- « Ce qui peut être doté d'effets, ce n'est pas le texte conçu, ou le texte produit, ou le texte diffusé, mais le texte effectivement reçu. » (1992 : 150)

Les études de la réception tendent ainsi à radicaliser la proposition que Stanley Fish a formulée dans le cadre de sa « stylistique affective » (voir par exemple Fish, 2008). Celle-ci invite à « définir le sens d'un énoncé non comme une signification déposée en lui, mais comme la somme des événements

qui surviennent au lecteur dans sa rencontre avec cet énoncé. […]. Cela nous conduit à redéfinir le 'sens' d'un texte non comme ce qui est visé, mais comme l'ensemble des événements mentaux causés par un énoncé, puis par un autre et dont le déroulement dans un flux temporel concret et individuel (fait de vitesses, de ralentissements, de plateaux, d'intensités différentielles) constitue la signification elle-même » (Macé, 2011 : 59). Le lecteur est ainsi constitué en point de passage obligé pour qui veut comprendre le sens d'un texte, et plus encore son effet potentiel[65]. Comme on le verra plus bas, certains en tireront comme conclusion qu'il est dès lors possible et justifié de se passer entièrement du texte dans l'analyse.

A côté de ces travaux généralement repris sous le libellé d' « études de la réception », il faut également mentionner une autre piste de recherche aux ambitions similaires, empruntée par de nombreux chercheurs anglo-saxons parmi lesquels Martin Barker et David Petley. Ces auteurs ne cherchent pas tant à construire un modèle de lecteur actif qu'à déconstruire les propos scientifiques ou de sens commun qui, sans aucune preuve, insistent sur le pouvoir que les « mauvais médias » exercent sur leurs récepteurs, créant ainsi les fameuses « paniques morales ». Dans un ouvrage collectif qu'ils ont dirigé, (*Ill effects. The media/violence debate*, 1997/2001), Barker et Petley ont illustré la persistance de ce type d'arguments à partir de la question du rapport entre violence dans les médias et violence chez les récepteurs potentiels. Les auteurs des différents chapitres montrent habilement grâce à une mise en perspective socio-historique qu'un tel débat n'a jamais pu se tenir de manière rationnelle. Malgré une absence totale de données empiriques qui puisse la fonder, la hantise d'un effet massif des médias (par exemple des films jugés violents) sur les récepteurs ne semble pas s'estomper. Au contraire, nombreux sont les faits divers qui se voient expliqués de la sorte.

L'avantage de ces travaux est double. D'abord, ils permettent d'éclairer la dimension idéologique que semblent très souvent receler les débats, publics comme scientifiques. Ils notent dans le sillage de *La culture du pauvre* de Hoggart que la critique de l'effet des médias se fait souvent moralisatrice, voire conservatrice, lorsqu'elle met en avant l'exposition particulière des membres des classes inférieures, supposés sans défense, aux messages des médias, qui les condamne à simplement reproduire (« copycatting ») ce qu'ils voient à la télé ou au cinéma sans plus pouvoir faire de différence entre fiction et réalité (voir Petley, 2001). Cette critique serait donc tellement ancrée dans une vision particulière de la « bonne » société et du « bon » individu, que l'accumulation de démentis empiriques ne pourrait suffire à la déloger des consciences. Ensuite, les auteurs insistent à juste titre sur les insuffisances tant épistémologiques que méthodologiques de ce qu'ils appellent « the 'effect' paradigm » (Barker et Petley, 2001 : 18). L'article de D. Gauntlett « The worrying influence of 'media effects' studies » (2001) expose les axiomes auxquels ce paradigme souscrit de manière implicite, pour pouvoir parler d'un « effet de contenus médiatiques violents sur des récepteurs », alors qu'aucun terme de cette expression (en particulier celui d' « effet ») ne reçoit de définition qui satisfasse un tant soit peu aux critères de la recherche en sciences sociales. Dans l'introduction à la

[65] On remarquera le parallèle évident entre cette idée et l'approche défendue par la sociologie pragmatique « à la française » qui s'origine dans les travaux de Boltanski et Thévenot (1991). Un article récent de Dromi et Illouz (2010) présente d'ailleurs ce que les auteurs semblent considérer comme une fructueuse et rafraichissante rencontre entre les études littéraires et la sociologie pragmatique qui, au contraire d'une sociologie critique classique (« l'herméneutique de la suspicion ») autorise la prise en compte du travail du lecteur, et particulièrement de son utilisation des ressources morales qu'il puise dans le livre.

nouvelle édition, Barker et Petley sont sans appel : « The claims about the possible 'effects of violent media' are not just false, they range from the daft to the mischievous. The reason for this is that those whose insistently make these claims are asking the wrong question ». Et insistent de manière peu amène : « Their question has the same status as those who, for centuries, insistently asked if human illnesses, the death of pigs, thunderstorms, and crop failures were the result of witchcraft. The fallacy is that you have to have a 'thing' called 'witchcraft' for the question to make sense in the first place. » (2001 : pp.2-3).

2.2. Le lecteur résistant : l'exemple de la lecture des romans à l'eau de rose (J. Radway)

Si les études sur les objets télévisuels ont été majoritaires (Morley, Ang, Katz, Livingstone et en France Esquenazy, Boullier, Pasquier – voir les intéressants travaux de cette dernière à propos des séries collèges (*La culture des sentiments. L'expérience télévisuelle des* adolescents, 1999), l'une des plus belles réalisations de cette approche de la réception est incontestablement le travail de Radway qui porte sur la lecture des romans à l'eau de rose (*Reading the romance*, 1984) – ce qui n'est que d'autant plus intéressant pour le développement d'un modèle d'analyse de la littérature de développement personnel. Radway s'intéresse à une petite communauté (à Smithton) de lectrices de ce type de romans fortement décriés comme de la « trash literature ». Pourquoi ce genre unanimement honni trouve-t-il un tel succès auprès des lectrices qu'elle interroge ? Plutôt que d'incriminer l'incompétence des masses, Radway insiste longuement sur la nécessité de prendre en compte le niveau du lecteur dans l'analyse des raisons qui poussent les individus à lire les romans à l'eau de rose. Ce travail de terrain lui permet de pointer l'insuffisance des conclusions sociologiques générales sur la consommation de cette littérature, lorsqu'elles sont tirées uniquement à partir du contenu de ces romans, comme le faisait Adorno à partir du contenu des horoscopes (1984 : 49). Son travail consiste donc à détecter ce que *signifie* la lecture de ces ouvrages pour les femmes qu'elle rencontre, et ce qu'elles en *font*. Elle y découvre une palette insoupçonnée d'interprétations et d'utilisations du contenu des romans et de l'acte de les lire lui-même. Radway découvre que ce qu'offrent ces romans à leurs lectrices, c'est un décalage par rapport à leur vie quotidienne (ce qui contrevient à l'idée facile d'une identification des lectrices aux personnages et aux situations). Deux usages des romans repérés par Radway sont particulièrement notables : l' « escape » et l'apprentissage.

La lecture des romans à l'eau de rose fonctionne comme un acte compensatoire sur plusieurs plans. Pratiquement, s'immerger dans un roman permet à la lectrice de se protéger des sollicitations du ménage, du mari, des enfants, etc. De plus, cela ouvre la lectrice à des expériences émotionnelles qui sont généralement proscrites dans une vie réelle empreinte d'une certaine domination masculine. « Romance fiction, as they experience it, is, therefore, *compensatory literature.* It supplies them with an important emotional release that is proscribed in daily life […] » (1984 : 95). Chez Radway, le lecteur passif devient un « resisting reader » et l'acte de lecture une « contestation by supplementation » de la culture patriarcale, qui ne se réduit pas à une fuite dans l'imaginaire : « As an act or event, it permits women to attend to needs created in them by patriarchal culture which limits and structures their existence yet fails to make provision for the desires and emotional requirements that are a consequence of that structure and those limitations » (1986 : 16).

Ensuite, la lecture des romans à l'eau de rose permet à celles qui la pratiquent d'en « apprendre » sur leur vie, de l'évaluer à l'aune de celles des héroïnes. « […W]hile learning about the material world through romance reading, the Smithton women also actively extrapolate information gained about relationships and apply that information to their own lives » (1984 : 193). Radway donne à voir des lectrices que la lecture de ces romans stimule plutôt qu'elle n'abrutit. Contre la critique littéraire qui ne voit dans ces productions qu'un désert artistique et une confondante superficialité (notamment parce qu'il y a peu d'ellipses, que tout est expliqué au récepteur, que les *patterns* des histoires sont extrêmement répétitifs), Radway montre non seulement que les femmes qu'elle interroge sont conscientes de la simplicité des structures narratives, du vocabulaire utilisé, etc., mais qu'en plus, elles effectuent un travail pour rendre ce matériau plus intéressant et plus « profond » que ce qui n'apparaît au critique, car elles lisent ce texte comme s'il y avait quelque chose à découvrir entre les lignes. Ainsi, ce n'est certainement pas la lecture de la collection Harlequin par le critique littéraire, féministe et/ou sociologue qui lui permettra de comprendre ce qui fait sens pour les lecteurs. A l'instar d'autres études de la réception, le travail de Radway montre magistralement qu'un détour par la réception est indispensable. La conclusion qu'en tire Sonia Livingstone quelques années plus tard résume bien la volonté manifestée par les études de la réception de visibiliser la capacité d'interprétation du lecteur : « Having the text in front of you does not tell you what it means to its audience » (Livingstone, 1990/1998 : 35).

Bien qu'elle désire rendre justice au travail interprétatif des lectrices, Radway montre à de nombreuses reprises combien il est important de ne pas tomber dans l'illusion d'un récepteur tout puissant. D'une part, les lectrices ne font pas ce qu'elles veulent avec les romans à l'eau de rose : la lecture reste tout de même cadrée par le texte qui n'autorise pas n'importe quel jeu interprétatif. D'autre part, bien que Radway considère que ces lectures puissent être constituées en actes de résistance en offrant aux femmes des exutoires et des représentations de situations idéales en décalage avec les normes patriarcales auxquelles elles sont soumises, elle reconnaît que cette lecture « ... does nothing to alter a woman's social situation, itself very likely characterized by those dissatisfaying patterns » (1984 : 212). Mais, soutient-elle, le fait de considérer la *possibilité* d'une résistance engage un postulat épistémologique lié au statut du discours des récepteurs, qui différencie radicalement son approche de la perspective critique telle qu'elle est exemplifiée par l'analyse des horoscopes d'Adorno. Si, par exemple les femmes interviewées disent avoir l'impression que la lecture de romans à l'eau de rose les rend plus assertives, pourquoi évacuer directement cette information comme non pertinente ? « Of course, it could be the case that these readers develop assertive techniques in a few restricted areas of their lives and thus do not use their newfound confidence and perceived power to challenge the fundamental hierarchy of control in their marriages. However, it is only fair *not* to assume this from the beginning in order to guard against the danger of automatically assigning greater weight to the *way* a real desire for change is channeled by a culture into nonthreatening form than to the desire itself. To do so would be to ignore the limited but nonetheless unmistakable and creative ways in which people resist the deleterious effect of their social situations » (1984 : 218).

Radway est également célèbre pour avoir popularisé dans cette étude l'usage de la notion de « interpretative community » (développée par S. Fish, systématisée par T. Lindlof). Ce concept

qualifie le fait que dans des circonstances sociales et culturelles plus ou moins similaires, les lecteurs partageront les mêmes grilles interprétatives. Radway remarque dans son étude que les femmes qu'elle interroge utilisent par exemple les mêmes critères de ce qui fait une bonne romance ou non. Comme le note Dayan (1992), ce concept a connu une certaine fortune dans les études de la réception (voir aussi l'application critique de cette notion à la lecture des ouvrages de DP par Lichterman (1992))[66].

2.3. Des problèmes épistémologiques : l'oubli du « travail du lecteur »

Après la période faste des années 80, plusieurs voix discordantes qui mettent en lumière des manques dans les études de la réception se sont fait entendre, parfois même parmi ceux qui sont considérés comme les auteurs-clés de ce mouvement (par exemple, voir notamment Livingstone (1994). Nées dans un mouvement d'opposition à la théorie critique, au structuralisme (et dans une moindre mesure aux analyses comportementalistes), les études de la réception se seraient multipliées de manière exponentielle, sans qu'une intégration théorique ait vraiment eu lieu, ce qui a eu pour effet de passer sous silence de nombreux problèmes que pose ce « shift » de l'attention des chercheur, auparavant portée au texte, maintenant accaparée par le récepteur et l'expérience de réception. Depuis le milieu des années 90, l'effet de nouveauté de cette revendication s'estompe progressivement, puisque rares sont les études communicationnelles qui n'incluent pas une analyse de l'audience (Livingstone, 2000), ce qui tend à tempérer l'enthousiasme dont beaucoup avaient fait preuve, et permet d'étudier plus posément certaines apories qui apparaissent.

Le principal problème des études de la réception tient dans un surinvestissement de la figure du spectateur/lecteur actif, érigé de manière parfois dogmatique pour contrer l'ectoplasme des théoriciens critiques. D'un extrême, on aurait versé dans l'autre, ce qui faisait dire à Livingstone dans les années 90 que « [u]ndoubtely, an analysis of the limitations on audience activity is now as pressing as was the recognition of the existence of such activity ten or twenty years ago » (Livingstone, 1990/1998 : 188). Pour qualifier cette montée en épingle de l'activité du récepteur, la même Livingstone (1990/1998) a parlé de fétichisme de l'audience active, Dayan de « mythologisation des études de la réception [qui] culmine sur le thème du 'spectateur actif' » (1992 : 153), Quéré (1996) d' « idéologie » du lecteur résistant. Tous indiquent que les études de la réception ont tendance à ne plus voir que le jeu plus ou moins libre du récepteur par rapport au texte. Pour appuyer leurs propos, ces études se sont approprié parfois fort librement des notions comme celle de « texte indéterminé » chez Barthes ou de « texte ouvert » chez Eco, en les tordant pour qu'elles conviennent à l'hypostase de l'audience active (cfr infra). Fuyant le déterminisme textuel, elles sont tombées dans le travers inverse, celui du déterminisme social, qui surestime la résistance des récepteurs, et fait dépendre la quasi-totalité de l'interprétation des conditions sociales ou situationnelles (Lohisse et al., 2009 : 145). « Hence, reasearch on the active viewer tends to be overtly constructivist, neglecting the role of the text to be overtly cognitive, neglecting the role of emotions and actions, to be overtly individualistic, reducing the social act of viewing the the

[66] Il faut noter que les très rares études qui ont porté sur la réception des ouvrages de DP se revendiquent explicitement de ce courant des études de la réception, et souvent des travaux de Radway en particulier (Lindlof et Grodin (1990), Grodin (1991), Simonds (1992), Lichterman (1992), Dolby (2005)), ce qui en faisait une problématique de théorie de la communication plutôt qu'une problématique clairement sociologique.

individual act of cognising » (Livingstone : 1990/1998 : 37). En ce sens, les travaux « tempérés » de Radway semblent plutôt constituer une exception sur laquelle il valait la peine de s'attarder.

Si les études de la réception ont incontestablement réussi à faire voir le travail du récepteur, elles n'ont pas donné naissance à un système théorique solide, mais à une multitude de constructions idiosyncrasiques qui sont susceptibles de rencontrer au moins trois problèmes liés mais distincts. D'abord, de nombreux écueils méthodologiques sont soulevés au regard des « nouvelles » méthodes de collecte des données employées par les chercheurs de la réception (à savoir l'ethnographie, l'interview et le focus group) sans qu'il y ait de métaréflexion à leur propos : quel est le statut de l'information que l'on récolte auprès des lecteurs? N'est-elle pas empreinte de « désirabilité sociale » ? Ne risque-t-elle pas d'être contaminée par le « third person effect » (cf. chapitre suivant) qui pousse systématiquement les individus à minimiser l'effet qu'eux-mêmes subissent pour mentionner que *d'autres* y sont bien plus vulnérables ? Que fait-on lorsque l'on pousse des gens à verbaliser une expérience (la consommation de média) qui n'est pas spécialement apprêtée pour ce traitement ? Autrement dit, « [e]n demandant aux spectateurs de réagir à des programmes spécifiques, constitués en 'textes', les études de la réception ne risquent-elles pas alors de susciter à leur égard une intensité d'attention que sans elles ils n'auraient jamais reçue ? » (Dayan, 1992 : 155). Ensuite, il y a l'incapacité ou au mieux la difficulté à penser « le public » des récepteurs, l'audience, et la consommation des médias comme une expérience collective (à considérer par exemple que le processus de réception se fait toujours-déjà par rapport à d'autres réceptions réelles ou possibles de ce contenu), ce qui poussait Dayan à considérer la « nécessité d'un dépassement de la dyade texte-lecteur » (Dayan, 1992 : 159). Troisièmement – et c'est le plus important –, il semble exister une confusion au niveau de ce que désigne exactement le processus de réception. En promouvant le dogme de l'activité du récepteur, d'aucuns identifient le *lecteur actif* dans le processus de réception du contenu médiatique au *lecteur résistant* dans le processus d'interprétation et d'utilisation de ce qu'il a perçu de ces contenus. Or il s'agit de deux choses différentes. On peut d'une part développer l'idée que le lecteur ne « reçoit » pas simplement de l'information ou de la fiction provenant d'un texte comme du « prêt-à-consommer », mais qu'il contribue activement à « construire » cette information ou cette fiction à partir d'un texte qui comporte des « blancs », des « ouvertures », une « intertextualité », etc. Il s'agit là de ce qu'on pourrait appeler le « travail du lecteur ». D'autre part, on peut tenter d'étudier ce que pense le lecteur d'un texte (pour la signification duquel il a contribué), comment il l'évalue, comment il l'utilise, le détourne, en fait un moyen de résistance ou s'y soumet inconsciemment, etc. Puisque ces deux processus ne sont pas identiques, on pourrait donc tout à fait considérer qu'un lecteur travaille à activer la signification d'un texte (il est un récepteur actif), comme c'est typiquement le cas de l'horoscope qu'il cherche à connecter avec sa vie, mais qu'il ne soit pas résistant à ces messages pour autant. Cette confusion, voire cette identification fallacieuse des deux processus trouve sans doute en partie sa source dans les fréquentes absences (revendiquées) du texte dans les analyses de la réception : le texte ne compte plus, seules importent ses interprétations. Cette absence s'origine elle-même à la fois dans le caractère réactionnel des études de la réception (« on s'est trop centré sur le texte ») et dans des emprunts théoriques problématiques (cf. la notion de « texte ouvert » d'Eco à partir de laquelle certains ont déduit l'idée que puisque le texte était ouvert, on pouvait se passer de son étude). Livingstone l'exprimait clairement : « The more one allows making sense of television to be a constructive and non-linear process, the more problematic is the identification of textual meaning

prior to viewers'understanding » (Livingstone, 1998 : 184). Or cette absence du texte est très problématique parce qu'elle ne permet pas de « voir » ce « travail du lecteur »[67] . En effet, Quéré montrait déjà en 1996 que les *reception studies* avaient en fait très peu travaillé sur ce processus, et ne possédaient généralement qu'une vague idée de la manière dont la réception se faisait. Au contraire, elles se sont plutôt focalisées sur l'aspect « résistance », politiquement plus porteur. Mais cette focale a tendance à passer sous silence l'interaction très concrète entre le texte et son récepteur. Si les études de la réception excellent à montrer que les interprétations et les utilisations des textes sont multiples, on ne sait pas comment (ni surtout comment étudier la manière dont) le lecteur se met en jeu dans le texte, repère et active des stimuli, se laisse ou non affecter, on ne sait pas non plus ce qu'il amène comme bagage, et on ne sait rien sur la manière dont le texte balise, cadre, ouvre l'interprétation, invite à adopter une posture dispositionnelle particulière, etc. Bref, on ne sait pas grand-chose sur ce que Iser (1985 : 52) appelle « l'acte de constitution » du sens, qui peut revêtir des caractéristiques identifiables, on apprend juste que le sens constitué varie d'un individu à l'autre. Plus largement, cette confusion entre réception et interprétation/utilisation ainsi que l'absence du texte rendent difficilement traitable la question des « effets » des médias. Les études de la réception se concentrent sur ce que font les lecteurs du texte, ce qui parfois les empêche de s'intéresser à ce que le texte leur fait. Or on a vu que ce point était particulièrement crucial pour la littérature de développement personnel, dont les effets supposés justifiaient les positions critiques présentées dans le chapitre précédent.

Plutôt que de risquer de s'enferrer dans un débat interminable autour de la question de savoir si on donne trop ou pas assez de pouvoir au récepteur, certains dont Quéré (1996) en appellent à consulter d'autres sources théoriques pour analyser concrètement les processus de constitution du sens en prenant en compte autant le texte et sa spécificité que son récepteur et sa situation.

3. La « Reader-response theory » : un modèle pour analyser le « travail du lecteur »

L'une des sources possibles d'un dépassement des limites des études de la réception se trouve dans la théorie de la réponse du lecteur, la reader-response theory, qui qualifie un ensemble de tentatives de théorisation du « travail du lecteur » proprement dit. Cette idée peut paraître paradoxale, dans la mesure où les études de la réception avaient elles-mêmes puisé dans les ressources offertes par cette théorie, pour s'en détacher ensuite en revendiquant l'empirisme qui les caractérise depuis le « tournant ethnographique » des années 80. Cependant, on peut se demander si cette prise de distance n'est justement pas à l'origine des principaux problèmes repérés plus haut : fétichisme du lecteur actif, absence du texte, flou sur ce qu'est la réception, etc. Ainsi que le résume Livingstone, « [t]he investigation of audience reception rapidly became an empirical rather than a purely theoretical project. In so doing, it moved from careful consideration of particular reception theories such as those of Iser, Eco or Hall to a rather loose grounding in the blanket notion of 'reception

[67] Le fait que la méthodologie utilisée ne permet sans doute pas de mettre au jour ce « travail du lecteur », tant on peut supposer avec Radway (1984) qu'il est en grande partie inconscient (on y reviendra), n'aide probablement pas.

theory' or 'audience reception analysis'. Having argued that texts are dynamic, that meanings are context-dependent, and that readings may be divergent, it became obvious that researchers must investigate the activities of actual audiences in order to know how they interpret programmes in everyday contexts » (Livingstone, 2000 : 179). Il pourrait donc être utile de revenir sur les fondements de ce projet plus théorique qu'empirique, destiné à fournir un modèle d'analyse pour n'importe quel acte de lecture.

3.1. Le *New Criticism* comme repoussoir

Comme les *reception studies*, la théorie de la réponse du lecteur présente également un caractère réactionnel. Elle a été développée par des sémioticiens et des théoriciens de la littérature principalement rassemblés autour de ce qu'on a appelé « l'Ecole de Constance », en opposition à la théorie littéraire du *New Criticism*. Cette approche formaliste, qui a dominé la critique littéraire durant la première moitié du XXe siècle, se caractérise par son rejet revendiqué de l'étude du processus de réception d'un texte. Pour le *New Criticism*, l'oeuvre peut et doit être étudiée à partir d'elle-même, des signes imprimés sur les pages, et non à partir de l'intention de l'auteur ni à partir de la compréhension qu'en a un lecteur ordinaire. Dans les deux cas, cela reviendrait à tomber dans un subjectivisme plat. Deux concepts-phares ayant connu un certain succès ont été développés par les « New Critics » Wimsatt et Beardsley (1954) pour disqualifier les approches qui identifient le texte à l'intention de l'auteur (ils parleront dans ce cas d' « intentional fallacy ») ou à ce qu'en comprend un lecteur (il s'agit là d'une « affective fallacy »). Le *New Criticism* pense qu'il est possible de faire une description « vraie » d'un texte et de son sens à partir des signes imprimés et de leurs caractéristiques sans faire intervenir un processus interprétatif, mais que ce dévoilement ne peut avoir lieu qu'à la suite du travail exégétique du critique, travail appelé la « close reading ». La « close reading », que certains dont Rosenblatt (cf. infra) ont accusé de « tuer » l'œuvre littéraire, est attentive à la mécanique interne du texte : les rimes, les styles, l'ironie, etc. En quelque sorte grille d'analyse de la virtuosité, elle permet d'évaluer le texte en fonction de la notion d'harmonie (Iser, 1985 : 39).

La *reader-response theory* développe un postulat inverse dont s'inspireront les *reception studies* : il est impossible de comprendre un texte si on ne se centre pas sur son actualisation par le lecteur. En tant que tel, un texte est un objet inanimé qui demande à être activé par des lecteurs. Du point de vue de la critique littéraire, il est donc impossible de dire à partir du texte lui-même si une œuvre d'art a réussi ou non à produire une expérience esthétique, et si oui, à quoi ressemble celle-ci. Du point de vue sémiotique, il n'est pas non plus possible de comprendre le sens d'un texte sans étudier la manière dont le texte requiert la collaboration du lecteur.

3.2. La sémiotique d'Umberto Eco

Ainsi que le note Jauss, Umberto Eco est considéré comme l'un des premiers à systématiser cette intuition dans ses travaux de sémiotique, notamment *Opera aperta*[68] «Umberto Eco who, in *Opera*

[68] Même si le critique anglais I.A. Richards (dont Rosenblatt s'inspire), par ailleurs considéré comme l'un des fondateurs du *New Criticism,* avait déjà souligné les ambiguïtés possibles d'un texte en empruntant à Freud la notion de surdétermination. En France, Barthes avait également insisté dans son analyse structuraliste sur la présence dans le texte de codes qui peuvent mener à une pluralité de significations (voir *S/Z*, 1976). Barthes a

aperta (1962), drafted the first theory of an open, constantly progressing constitution of meaning, a theory by which the work of art, seen as an open structure, requires the active co-production of the recipient and brings about a historical variety of concretizations without in the process ceasing to be *one* work » (Jauss *et* al., 1990 : 66). Plus tard, Eco dira d'ailleurs qu'il faisait alors de la pragmatique du texte sans le savoir.

Dans ses travaux ultérieurs influencés par la sémiotique de Peirce (*Lector in fabula* (1979, traduction en 1985), *Les limites de l'interprétation* (1990, traduction en 1992), Eco a développé plus avant l'idée d'une coopération du lecteur dans la construction du sens du texte. Il y aborde « l'activité coopérative qui amène le destinataire à tirer du texte ce que le texte ne dit pas mais qu'il présuppose, promet, implique ou implicite, à remplir les espaces vides, à relier ce qu'il y a dans ce texte au reste de l'intertextualité d'où il naît et où il ira se fondre » (1985 : 7). Le texte, qu'il soit écrit, télévisuel ou autre, n'est plus considéré comme un tout auto-suffisant. Il est constitué de multiples leviers que le lecteur peut activer et de multiples blancs que le lecteur doit remplir. « Un texte se distingue d'autres types d'expressions par sa plus grande complexité. Et la raison essentielle de cette complexité, c'est qu'il est un tissu de *non-dit*. "Non-dit" signifie non manifesté en surface, au niveau de l'expression: mais c'est précisément ce non-dit qui doit être actualisé au niveau de l'actualisation du contenu. Ainsi un texte, d'une façon plus manifeste que tout autre message, requiert des mouvements coopératifs actifs et conscients de la part du lecteur » (1985 : 65). Autrement dit, un texte « vit sur la plus-value de sens qui y est introduite par le destinataire » (1985 : 66). Par exemple, Eco s'amuse à analyser ce qu'impliquent des phrases telles que « Jules fait l'amour deux fois par semaine avec sa femme, son frère aussi » comme travail de la part du lecteur (comprendre l'ambiguïté, percevoir l'ironie, etc.) pour que ce texte prenne une signification. Le degré de marge de manœuvre qui est laissé au récepteur (autrement dit, la quantité de travail qu'il a à faire) différencie les textes dont la préoccupation est didactique de ceux dont la préoccupation est esthétique. Ce sont évidemment les derniers qui requièrent une coopération plus importante, et font l'intérêt du sémioticien italien.

Cependant, tout texte, même ceux à prétention esthétique, tend à contraindre le travail du lecteur, à développer une certaine univocité. Selon Eco, chaque texte possède un « lecteur modèle », dont on pourrait dire qu'il actualise au mieux les potentialités du texte. Avec le lecteur modèle, le texte génère des indications pour l'activation des stimuli et le remplissage des blancs. « Le Lecteur Modèle est un ensemble de *conditions de succès* ou de bonheur (felicity conditions), établies textuellement, qui doivent être satisfaites pour qu'un texte soit pleinement actualisé dans son contenu potentiel » (1985 : 80). Un texte peut donc se comprendre à partir du lecteur-modèle qu'il présuppose, et le rôle du sémioticien est de mettre au jour ce qu'un lecteur perçoit plus ou moins consciemment : les instructions de remplissage des blancs, les appels vers des lectures passées, vers l'activation de scénarios « déjà-vus » ou vers le vécu du lecteur, les marqueurs de fiction (« il était une fois », cf.

---

construit la dichotomie entre les textes qu'il appelle lisibles (ceux où le message est tellement unidirectionnel que le lecteur n'a qu'à le lire) et les textes scriptibles (ceux qui convient le lecteur à coproduire le sens en effectuant des choix dans l'interprétation etc.). Cette distinction lui permettait de montrer que les textes scriptibles constituaient des œuvres d'art plus appréciables. Dayan (1992 : 153) note par ailleurs que les chercheurs des *reception studies* qui ont trop rapidement lu Barthes ont eu tendance à étendre la polysémie relevée dans les textes scriptibles par le structuraliste français à tout type de texte (ce qui a donc justifié le fait qu'on se passe plus ou moins de son étude).

Schaeffer, 1999), etc. Un texte n'autorise donc pas toutes les lectures, sans quoi il risque de faire verser l'expérience de lecture dans l'absurdité. Dans *Les limites de l'interprétation*, Eco note : « Un texte suscite d'infinies lectures sans pour autant autoriser n'importe quelle lecture possible. Si l'on ne peut dire quelle est la meilleure interprétation d'un texte, on peut dire lesquelles sont erronées » (1992 : 130). Ni Barthes, ni Eco ne se font les avocats d'un texte transparent, contrairement à ce qu'ont pu croire certains chercheurs de la réception. Un texte, par ses blancs et autres propriétés, ouvre un espace de lectures et de coopérations possibles, mais en interdit certaines, pour que l'expérience de lecture garde un sens.

Dès lors, on se rend bien compte que le lecteur modèle présupposé par un poème par exemple n'est certainement pas celui qui pratique la « close reading » du *New Criticism*. De même, il est évident que l'analyse sociologique d'un ouvrage de DP n'est pas celle qui active les potentialités du texte[69]. Eco note qu'il y a une différence entre la coopération interprétative et la déconstruction critique d'un texte : «Par interprétation, on entend (dans le cadre de ce livre) l'actualisation sémantique de tout ce que le texte, en tant que stratégie, veut dire à travers la coopération de son Lecteur Modèle » (1985 : 237). La « close reading », comme l'analyse structurale, la déconstruction à la Foucault ou à la Derrida ne coopèrent pas avec un texte, elles en proposent un démantèlement critique. « Mais, reconnaît Eco, la frontière entre ces deux activités est très mince » (1985 : 243).

3.3. L'école de Constance : une théorie de l'expérience esthétique

Si Eco est parmi les premiers à indiquer la voie d'une étude de la coopération requise par un texte en déclarant qu'« [u]n texte veut qu'on l'aide à fonctionner » (1985 : 67), la *Reader-response theory* a été systématisée par les théoriciens de l'Ecole de Constance rassemblés autour de H.R. Jauss et W. Iser, tous deux plus fortement imprégnés que Eco du vocabulaire phénoménologique. Comme le sémioticien italien, ils désirent « esquisser un modèle pour l'étude empirique de la réaction des lecteurs » (Iser, 1985 : 15), et développent pour ce faire ce que Jauss appellera une esthétique de la réception, ou théorie de l'effet esthétique. Comme chez Eco toujours, le texte est considéré comme la base du travail du lecteur. Mais ici, l'accent sera mis sur l'expérience (esthétique) que le texte et le travail du lecteur permettent à ce dernier de vivre, alors qu'Eco insistait plus volontiers sur l'apport du lecteur dans la construction du sens d'un texte.

3.3.1. H.R. Jauss : pour une esthétique de la réception

Le projet poursuivi par Jauss est celui d'une revalorisation de la littérature et de son étude à travers la description de l'expérience esthétique. Jauss insiste sur le fait que ces expériences particulières auxquelles la littérature donne accès ont une fonction sociale : « L'attitude de jouissance dont l'art implique la possibilité et qu'il provoque est le fondement même de l'expérience esthétique ; il est impossible d'en faire abstraction, il faut au contraire la reprendre comme objet de réflexion théorique, si nous voulons aujourd'hui défendre contre ses détracteurs – lettrés ou non-lettrés – la fonction sociale de l'art et des disciplines scientifiques qui sont à son service » (1978 : 137, édition

[69] Cet enseignement rejoint par une toute autre voie celui de Radway sur l'insuffisance d'une lecture critique ou sociologique des romans à l'eau de rose. Elle fustigeait d'ailleurs « those professional readers who prefer other kinds of books and who have claimed to know what happens to the mass audience when it picks up a romance, a detective story, or a Western » (1986 : 13).

originale en Allemand en 1972). Cette dimension plus « politique » de revalorisation de la littérature influencera la forme et le champ d'application de la *reader-response theory*, comme on le verra plus bas.

Pour Jauss, il s'agit de décrire le lecteur de littérature comme un protagoniste d'une expérience qui l'affecte. Pour tenter de comprendre ce que fait un texte à son lecteur, Jauss empruntera à Husserl et Gadamer la notion d' « horizon d'attente ». Dans sa préface à *Pour une esthétique de la réception*, Starobinski (1978) explique : « La notion d'horizon d'attente, à laquelle Jauss recourt, joue un rôle central dans sa théorie de la réception. La notion est de provenance husserlienne. Jauss cherche à discerner des 'contenus de conscience', dans un système descriptif indemne de tout psychologisme, et avec un lexique d'une très grande sobriété » (in Jauss, 1978 : 15). L'horizon d'attente est le contenu de conscience que le lecteur-type met en jeu dans la relation qu'il entretient avec le texte. En identifiant par exemple ce dernier à un genre, il en attend certaines choses et se prépare à vivre certaines expériences. En effet, une œuvre ne tombe jamais du ciel, et sa réception est préparée. Jauss note : « par tout un jeu d'annonces, de signaux – manifestes ou latents –, de références implicites, de caractéristiques déjà familières, son public est prédisposé à un certain mode de réception » (1978 : 50). Cependant, une œuvre nouvelle apporte (ou devrait apporter) un décalage plus ou moins grand par rapport à ce qui existait déjà. L'expérience esthétique s'immisce dans ce décalage. «[…O]n appelle "écart esthétique" la distance entre l'horizon d'attente préexistant et l'œuvre nouvelle dont la réception peut entraîner un "changement d'horizon" en allant à l'encontre d'expériences familières ou en faisant que d'autres expériences, exprimées pour la première fois, accèdent à la conscience » (1978 : 58, italiques modifiées). Le caractère artistique d'une œuvre se mesure donc à l'écart esthétique qu'elle est capable de créer, à la rupture dans les horizons d'attente qu'elle occasionne chez le lecteur. Comme chez Barthes, le fait que le lecteur doive travailler dans le processus de réception de l'œuvre et soit travaillé par celle-ci (qu'il soit enjoué, surpris, laissé perplexe, décontenancé, etc.) sont considérés comme des signes de réussite de l'expérience esthétique, et donc de qualité de l'œuvre. Ceci permet à Jauss de différencier la « bonne littérature » des productions qui, parce qu'elles fonctionnent sur un mode répétitif (par exemple les romans policiers), n'ont pas la capacité de créer la brèche dans l'horizon d'attente où pourra venir se loger l'expérience esthétique. Ses propos à leur égard sont particulièrement durs : « Lorsque cette distance diminue et que la conscience réceptrice n'est plus contrainte à se réorienter vers l'horizon d'une expérience encore inconnue, l'œuvre se rapproche du domaine de l'art "culinaire", du simple divertissement. Celui-ci se définit par le fait qu'il n'exige aucun changement d'horizon, mais comble au contraire parfaitement l'attente suscitée par les orientations du goût régnant : il satisfait le désir de voir le beau reproduit sous des formes familières, confirme la sensibilité dans ses habitudes, sanctionne les vœux du public, lui sert du 'sensationnel' sous la forme d'expériences étrangères à la vie quotidienne, convenablement apprêtées, ou encore soulève des problèmes moraux – mais seulement pour les 'résoudre' dans le sens le plus édifiant, comme autant de questions dont la réponse est connue par avance.» (1978 : 59).

3.3.2. W. Iser : une théorie de l'acte de lecture

Quelques années après la parution originale de *Pour une esthétique de la réception* (en 1972), Wolfgang Iser publie *L'acte de lecture. Théorie de l'effet esthétique* (Edition originale en 1976, traduction française en 1985). Il s'agit là d'une construction théorique aboutie dont il vaut la peine

de dire quelques mots. Iser y définit son propos de manière très complémentaire à celui de Jauss : comprendre à la fois le rôle du texte et celui du lecteur dans la construction de l'effet esthétique d'une œuvre.

Selon Iser, il n'y a aucun sens à parler de l'effet esthétique d'un texte en passant sous silence le rôle du lecteur. Un texte doit être lu pour agir, et le sens est un événement, qui résulte d'une sélection ou d'une activation d'éléments par un lecteur dans un réseau de significations (le texte), composé de toute une série de normes. Autrement dit, « le sens devient sens par prégnance » (1985 : 11). Le contact entre le réseau de significations du texte et les contenus de conscience du lecteur forme, dans la conscience du lecteur un tout qui les dépasse et qui est à l'origine de cet effet esthétique en question. « L'œuvre littéraire a deux pôles : le pôle artistique et le pôle esthétique. Le pôle artistique se réfère au texte produit par l'auteur tandis que le pôle esthétique se rapporte à la concrétisation réalisée par le lecteur » (1985 : 48). Le texte ne contient qu'en puissance la possibilité d'un effet esthétique, qui demande à être actualisée. « De cette virtualité de l'œuvre jaillit sa dynamique qui constitue la condition de l'effet produit par elle. De ce fait, le texte n'existe que par l'acte de constitution d'une conscience qui la reçoit, et ce n'est qu'au cours de la lecture que l'œuvre acquiert son caractère particulier de processus » (1985 : 49). Iser soutient à partir de la théorie des actes de langage d'Austin que cette nouvelle totalité possède un aspect de réalité, et ce même dans le cas d'un texte de fiction[70]. « L'interaction [texte-lecteur] semble produire un événement qui présente paradoxalement le caractère d'une réalité » (1985 : 125).

Même si Iser se réfère à Austin et Searle, c'est la philosophie de la conscience de la phénoménologie qui constitue son principal cadre théorique. La conscience du lecteur est le lieu où se joue dans une certaine temporalité la construction du sens et l'expérience esthétique, à partir des éléments que perçoit le lecteur (et Iser fait notamment référence à Merleau-Ponty). Le travail d'évocation du lecteur permet ainsi que se constituent des formes (terme qu'Iser reprend à la psychologie de la *Gestalt*), où les éléments littéraires prennent sens les uns par rapport aux autres. Dans ce processus itératif, où la forme en train de se constituer est sans cesse rapportée au texte, le lecteur complète les « blancs », les « ellipses », les « lieux d'indétermination », et apprend à sélectionner les éléments pertinents. Ainsi, c'est la création d'une forme dans la conscience du lecteur qui donne du relief au texte. « En général, dans les textes littéraires, la présentation des faits n'a d'intérêt qu'au regard de leur fonction. Dès lors, l'extrême vieillesse de l'homme n'est significative qu'au regard d'un autre élément du texte. Il serait difficile de se représenter la vieillesse en tant que telle, dépourvue de toute fonction textuelle. En revanche, si la vieillesse de l'homme assume une certaine fonction, mon imagination s'investit dans cette relation entre le fait et la fonction et, dans ces conditions, peu lui importe la couleur des cheveux » (1985 : 310). L'expérience esthétique est donc d'abord un fait de conscience.

Si la reconnaissance du rôle du lecteur s'entend comme le cri de ralliement de l'Ecole de Constance, c'est bien, chez Iser comme chez Jauss, le texte qui constitue l'objet de l'analyse à partir duquel ce rôle va être mis en évidence. Deux concepts sont importants pour analyser les conditions de possibilité d'une expérience esthétique : le « répertoire du texte » et le « lecteur implicite ».

[70] À rebours d'Austin et Searle qui considéraient la fiction comme parasitaire à la dimension illocutoire ou perlocutoire du langage.

Le texte est un réseau de significations qui se rattache à un « répertoire », notion qui peut être rapprochée de l'horizon d'attente chez Jauss. Il s'agit des conventions qui permettent au lecteur de savoir « comment prendre » un texte. Elles sont la condition d'existence de l'interaction entre le texte et le lecteur : « Nous appellerons désormais "répertoire" : l'ensemble des conventions nécessaires à l'établissement d'une situation [...]. Le répertoire contient des conventions dans la mesure où le texte absorbe des éléments connus qui lui sont antérieurs. Ces éléments ne se rapportent pas seulement à des textes antérieurs, mais également - sinon bien plus - à des normes sociales et historiques, au contexte socioculturel au sens le plus large d'où le texte est issu. Le répertoire est la partie constitutive du texte qui précisément renvoie à ce qui lui est extérieur » (1985 : 128). Le répertoire renvoie à un arrière-plan référentiel, un monde commun, partagé, au moins en partie, par le lecteur. Dans le texte, les éléments extérieurs auxquels le répertoire renvoie se modifient car, détachés de leur contexte originel, ils construisent de nouvelles relations, ce qui contribue à l'individualité du texte. Isère parle du « degré de détermination du répertoire » pour qualifier la marge de manœuvre que celui-ci laisse au lecteur. Si le répertoire est totalement indéterminé, le lecteur y perdra son latin et se fatiguera. Si le répertoire est totalement déterminé (c'est-à-dire, si le texte n'apporte rien de nouveau, comme des romans policiers qui se ressemblent trop), le lecteur n'aura rien à faire et s'ennuiera. Encore une fois, l'expérience esthétique se déploie dans l'indétermination relative du texte (Jauss aurait dit le décalage par rapport aux horizons d'attente), qui laisse une marge de manœuvre au lecteur. Dans un vocabulaire qu'on peut rapprocher de celui de la psychologie de l'expérience de Cziksentmihaly, Iser explique : « L'auteur et le lecteur prennent donc une part égale au jeu de l'imagination, lequel de toute façon n'aurait pas lieu si le texte prétendait être plus qu'une règle de jeu. La lecture ne devient un plaisir que si la créativité entre en jeu, qui si le texte nous offre une chance de mettre nos aptitudes à l'épreuve. Il est certain qu'il y a des limites à cette productivité, et celles-ci sont transgressées si tout nous est dit trop clairement ou pas assez précisément. L'*ennui* et la *fatigue* désignent les points limites psychologiques qui nous mettent hors-jeu » (1985 : 199).

Comme beaucoup d'autres théoriciens de la littérature ou sémioticiens, Iser mobilise l'idée d'un lecteur inscrit dans le texte, qu'il nomme le « lecteur implicite », « la structure du lecteur inscrite dans le texte » (1985 : 70). Comme le sera plus tard le « lecteur-modèle » de Eco, le lecteur implicite « n'est pas l'abstraction d'un lecteur réel. Il est plutôt la condition d'une tension que le lecteur vit lorsqu'il accepte ce rôle » (1985 : 73). En somme, si le répertoire peut être compris comme ce que le texte offre au lecteur pour qu'une communication puisse s'établir, la structure du lecteur implicite exprime ce que le texte demande comme attitude ou comme travail au lecteur. En quelque sorte, le texte attend de moi que lorsque j'endosse le rôle du lecteur, je ne sois par exemple pas celui que je suis quand je paye mes factures ou quand je cherche mes clés. L'une des expressions les plus claires de cette demande est la fameuse « willing suspension of disbelief » de Coleridge, très importante pour certains types de texte de fiction. Le texte préstructure un lecteur auquel il demande explicitement ou implicitement de suspendre (une partie de) son jugement en termes de cohérence, de pertinence, etc. Si le répertoire est la condition d'existence d'une communication avec le lecteur, le lecteur implicite représente ce qui est requis comme attitude pour que le texte prenne sens et produise de l'effet. «En résumé: le concept de lecteur implicite est un modèle transcendantal qui

permet d'expliquer comment le texte de fiction produit un effet et acquiert un sens. Il désigne le rôle de lecteur imposé dans le texte […] » (1985 : 75).

3.4. Peut-on traduire la *reader-response theory* en sociologie ?

Indéniablement, la *reader-response theory*, utilisée en sémiotique et en analyse littéraire, fournit des outils pour s'attaquer à ce sur quoi les études de la réception avaient souvent fait l'impasse : l'activité du lecteur aux prises avec un texte, préalable à toute forme de résistance ou de soumission par rapport à celui-ci. C'est le travail d'*évocation* d'un texte qui est ici passé au crible. En même temps, l'objet « texte » resurgit dans l'analyse. La *reader-response theory* montre bien en quoi celui-ci est un système d'ouvertures et de fermetures qui appelle à une actualisation. On pourrait dire que cette approche le constitue en un ensemble d'offres (le « répertoire » du texte chez Iser) et de demandes (le lecteur inscrit dans le texte) faites au lecteur. L'œuvre résulte de l'actualisation de ce système par un lecteur. Avantage non négligeable : ce vocabulaire permet de réintroduire la question des effets d'un texte, souvent abandonnée par les études de la réception. Iser n'aura de cesse de répéter : « Instead of asking what the text means, I asked what it does to its potential readers » (Iser, 2000 : 311). En fait, il faudrait dire que l'auteur de ces effets n'est pas le texte, mais l'évocation qui prend place dans la conscience du lecteur et l'expérience esthétique qui en découle, puisque « des actes provoqués par le texte échappent à un contrôle interne du texte. Cet hiatus fonde la créativité de la réception » (Iser, 1985 : 198). Ainsi, particulièrement avec Iser, on aurait un cadre, celui d'une phénoménologie de l'expérience esthétique, pour analyser tant ce que le texte fait au lecteur que ce que le lecteur fait au/du texte. Tout cela ne va cependant pas sans poser des questions, particulièrement si on désire traduire ces enseignements pour qu'ils soient utilisables dans une perspective sociologique. On peut repérer deux problèmes majeurs : d'abord la question de la présence du lecteur dans l'analyse, ensuite la question du champ des textes auxquels s'applique la *reader-response theory*.

Commençons d'abord par mentionner ce qui avait soulevé un forte opposition de la part des chercheurs qui se rattachent aux études de la réception : l'étrange position du lecteur. Celui-ci est en même temps très présent (on ne parle que de ce qu'il fait ou de ce qu'on lui fait faire) et totalement absent, puisque le seul matériau que connaisse le *reader-response theory* est le texte et ses indications de lecture. « La figure du destinataire et de la réception de l'œuvre est, pour une grande part, inscrite dans l'œuvre elle-même, dans son rapport avec les œuvres antécédentes qui ont été retenues au titre d'exemples et de normes. » (Starobinski in Jauss, 1978 : 14). Rien d'étonnant à ce que les études de la réception, qui ont des prétentions de sciences sociales, aient voulu mettre un terme au « règne exclusif du *lector in fabula* » (Dayan, 1992 : 149) pour aller voir comment concrètement cela se passait.

Cette absence de référence à un lecteur concret de la part des théoriciens de la reader-response témoigne d'une volonté d'éviter deux écueils qu'ils réprouvent tout autant que le *New Criticism* : le sociologisme et le subjectivisme. L'expérience de lecture et l'effet esthétique ne peuvent pas être considérés comme les variables dépendantes de la condition socio-économique des lecteurs (Jauss se livre d'ailleurs à une sévère critique de la sociologie d'Escarpit, qui tente d'expliquer le succès d'œuvres littéraires et les types de lecture qu'elles impliquent par des conditions sociales). Mais

surtout, le texto-centrisme de la *reader-response theory* excluant toute considération d'une psychologie ou d'une sociologie du lecteur témoigne de leur crainte d'être taxés de subjectivistes (ou de tomber sous le coup de l' « affective fallacy » de Wimsatt et Beardsley présentée plus haut). Faisant retour sur sa carrière, Iser affirme : « I tried to counter subjectivism through a phenomenology of reading, focusing on what happens in reading and on how the reader is engaged in processing the text » (Iser, 2000 : 312).

La question qui se pose est de savoir si on peut remédier à la sécheresse formaliste que cela implique autrement qu'à la manière des *reception studies*, c'est-à-dire en abandonnant toute velléité de théoriser l'activité du lecteur, de modéliser l'acte de lecture (ce qui avait eu pour conséquence selon Quéré de faire reposer le modèle communicationnel des études de la réception sur un schème de pensée « somme tout assez conventionnel en sciences sociales » (1996)). A ce propos, on peut mentionner la tentative d'auteurs comme Michel Picard (et de N. Holland avant lui), plus inspirés de psychologie ou de psychanalyse. Dans *La lecture comme jeu* de Picard (1986), on retrouve la même volonté de théoriser la lecture comme une expérience à partir de la réponse du lecteur, mais on ne trouve pas plus d'étude empirique que dans les travaux de la *reader-response theory*. Il s'agit cependant de donner corps au sujet lisant, à ses émotions et ses besoins. Pour Picard, les théoriciens de l'Ecole de Constance ont fait du lecteur « un fantôme, qu'aucune évocation ni aucun rituel ne feront accéder à la vie » (1986 : 148). A partir des théories psychanalytiques sur le jeu, Picard développe un modèle qui n'est plus centré sur le texte, mais sur la psychologie du lecteur. Ce n'est pas à partir du modèle du lecteur inscrit dans le texte qu'on doit comprendre l'acte de lecture, mais bien en partant de ce qu'il appelle les « besoins de lecture », à rechercher dans les profondeurs du sujet. « Il s'agit de déceler les forces obscures qui, dans certaines conditions familiales ou culturelles, poussent l'être humain à la lecture ; de comprendre quel soulagement ou quel secours il en attend, et pourquoi, face à tant de méfiance parfois, il persiste à pratiquer une activité d'apparence si futile » (1986 : 44). Malheureusement, cette tentative d'analyse des « besoins » fondamentaux qui poussent à la lecture ne peut que très difficilement trouver une traduction sociologique, tant le vocabulaire et la construction sont axées sur les dimensions « psy », comme par exemple lorsque Picard conclut : «Au fond, d'une manière ou d'une autre, tout jeu et toute lecture, sont simplement quête du phallus » (1986 : 158). Ou quand il prétend en être arrivé à « l'énigme extrême : la féminité. Voilà sans doute qui procure à la curiosité sous-tendant le besoin de lire son aliment le plus énergétique » (1986 : 154).

On reste donc avec la question de savoir comment intégrer à cette modélisation théorique réalisée à partir de textes concrets, l'étude de lecteurs concrets, socio-historiquement situés, et impliqués dans des processus de réception concrets (et ne pas faire en sorte que l'un exclut l'autre, voir à ce sujet la critique du formalisme de la *reader-response theory* par Y. Ansel (2010).

Le deuxième problème a trait à ce que recouvre exactement cette théorie de l'expérience de lecture qui ne parle finalement que de l' « expérience esthétique » et de l' « effet esthétique ». On peut en effet se demander si le processus de lecture dans lequel le lecteur est impliqué et dont parlent Eco, Jauss, Iser ou Picard, qualifie *toute* expérience de lecture (et pourrait donc nous être utile pour comprendre l'expérience de lecture d'ouvrages de DP), ou seulement certaines d'entre elles. Il y a plusieurs éléments troublants qui laissent à penser que le champ d'application des différentes

formes de la *reader-response theory* se restreint en fait aux textes qui, selon les auteurs qui la pratiquent, permettent ce type particulier d'expérience esthétique, c'est-à-dire aux textes de fiction – et encore, à ceux qui sont intéressants parce que du point de vue du théoricien, ils demandent une implication du lecteur.

Chez Jauss, Iser, Eco ou même chez Picard, les textes de fiction sont en effet opposés aux textes « informatifs » impliquant une lecture linéaire, où la question de la créativité n'interviendrait pas (textes qui, dans le langage d'Eco, ne requièrent pas spécialement de collaboration de la part du lecteur). Iser dit : « La lecture littéraire diffère fortement de la lecture scientifique ou même d'information, dont la forme idéale est le décodage d'un message linéaire univoque, enchaînant, selon des principes rigoureux, les données les plus formalisées possibles » (1985 : 106). Ces textes sont donc écartés du champ de l'analyse parce qu'ils ne constitueraient pas une base pour une expérience esthétique. De même, les théoriciens de l'Ecole de Constance séparent les bons textes de fiction de l'ivraie des productions répétitives, qui ne demandent aucun n'investissement du lecteur, se conforment complètement à leur horizon d'attente, ou font partie d'un répertoire complètement déterminé. Ces textes-là ne laissent pas plus de place à l'expérience esthétique que les textes informatifs, d'où la déconsidération que leur manifestait Jauss par exemple. Dans sa perspective centrée sur la psychologie du lecteur, Michel Picard n'est pas plus tendre avec celui qu'il nomme le « consommateur de livres » (qu'il distingue du vrai lecteur) : « membre anonyme d'un public soigneusement et scientifiquement ciblé, il réagit passivement mais fidèlement à tous les stimuli disposés au long de sa lecture, décode de façon mécanique et automatique le message simple qu'il connaît déjà et qui ne diffère pas d'ailleurs (médium à part) de celui que lui imposent son téléviseur et sa radio : sa compréhension, immédiate, ponctuelle et dénotative, se trouve entièrement déterminée en effet par une précompréhension, pour lui immémoriale - il existe ainsi du riz précuit et du lait prédigéré » (1986 : 252).

Bref, hors de la bonne fiction, point d'expérience esthétique, il n'y a que des textes fermés où le lecteur n'a pas grand-chose à faire. Même si Starobinski notait dans sa préface que Jauss « fait crédit à l'expérience du lecteur ordinaire » (in Jauss, 1978 : 15), il semble clair que celui-ci n'a pas intérêt à lire n'importe quoi. Que la *reader-response theory* sous ses différentes formes ne s'intéresse qu'à la « bonne littérature », voilà qui ne pose sans doute pas de souci dans une perspective de critique littéraire. Mais cette réduction du champ d'investigation à la littérature (et partant, à l'expérience et à l'effet *esthétiques*) est problématique du point de vue sociologique. On se rend bien compte qu'on risque de tordre le modèle de la *reader-response theory* si on l'applique à un support, le DP, que les tenants de ce modèle auraient sans aucun doute bien rapidement rangé dans la catégorie des textes fermés. De fait, cette restriction du champ d'étude est ambiguë : la *reader-response theory* dit ne pas s'intéresser aux textes informatifs ou de « mauvaise » fiction *parce qu'elle pressent qu'il n'y a rien à dire à leur propos*. Ainsi, pour des raisons tout à fait différentes, la *reader-response theory* semble assumer la même déconsidération automatique de ce genre de productions que la perspective critique. Alors que celle-ci y décelait un danger, celle-là n'y voit que du matériau inutilisable pour la construction d'une expérience esthétique.

Pour le dire autrement, le problème tient à ce que la *reader-response theory*, cette théorie spécialement conçue pour la grande littérature (fictionnelle), ne s'intéresse au travail du lecteur que

dans la mesure où celui-ci produit à travers son interaction avec le texte l'expérience esthétique. On a vu que cette notion, qui n'est par ailleurs pas vraiment définie, semble qualifier un décalage particulier qui prend place dans la conscience d'un lecteur qui lit une fiction. Encore une fois, cet intérêt est tout à fait justifié dans une perspective de critique littéraire. Mais le problème se fait jour lorsque les tenants de la *reader-response theory* semblent considérer que l'expérience esthétique est la seule expérience de lecture possible (elle est en tous cas la seule que les auteurs aient pris la peine de considérer). Ceci donne à penser que s'il n'y a pas d'expérience esthétique possible, il n'y a pas de travail du lecteur, et il n'y a pas vraiment non plus d'effets du texte. Finalement, l'absence d'une telle expérience équivaut à une non-expérience.

C'est encore plus patent dans l'essai psychologique de Picard, pour qui « [c]ertains lecteurs se montrent incapables de s'intéresser à la fiction, ne lisent jamais de roman – comme s'ils redoutaient l'illusion littéraire et n'assignaient à la lecture qu'un rôle purement informatif ou pragmatique. D'autres 'ramènent tout à eux' et, perpétuels et lymphatiques Narcisse, se retrouvent indéfiniment partout dans ce qu'ils croient être leurs images. Des grilles de lecture découpent automatiquement des cohérences et occultent ce qui n'y entre pas. Les uns et les autres sortent de l'aire transitionnelle, cassent le jeu, eux aussi. » (1986 : 117). Le problème n'est pas tant que ce genre de proposition soit normative (elle permet de différencier le bon lecteur du mauvais, et le bon texte du mauvais), élitiste (pour les textes comme pour les lecteurs) et peut-être fausse (il n'est pas certain qu'on brise le jeu si on assigne à la lecture un rôle pragmatique). C'est qu'elle empêche de constituer en objet d'étude sociologique tout ce qui ne permet potentiellement pas d'atteindre le Graal de l'expérience esthétique, parce qu'elle donne déjà la réponse avant de poser la question. Or il n'est absolument pas certain que le lecteur soit si passif que ça lorsqu'il lit une recette de cuisine, un horoscope ou du développement personnel, et ce, même si on peut considérer qu'il n'y a dans ces productions par vraiment matière à une expérience esthétique.

Une perspective sociologique a besoin d'un cadre qui permette d'étudier à la manière de la *reader-response theory* le texte comme système d'offres et de demandes, le travail du lecteur et l'effet du texte, mais en dehors du terrain d'élection de la *reader-response theory*, c'est-à-dire sur des productions par rapport auxquelles ses tenants risquent de rapidement considérer qu'il n'y a rien à dire (parce que la fiction y est absente ou mauvaise). Ce cadre devrait également permettre de spécifier ce qu'on entend par expérience de lecture, et de considérer l'expérience et l'effet *esthétiques* comme un type d'expérience et d'effet parmi ceux qui peuvent prendre place au cours d'une lecture.

4. La théorie transactionnelle de L. Rosenblatt

Pour cela, on peut se tourner vers un auteur relativement méconnu du monde des sciences sociales (et même de la théorie littéraire), particulièrement en Europe[71]. Louise Rosenblatt, décédée en 2005

[71] Des contributions pour développer une approche de la lecture qui prenne en compte les questions d'appropriation et d'usage de la part du lecteur sont également apparues en France. Parmi les premiers, on retrouve Roland Barthes, pour qui « [u]ne linguistique fine ne devrait plus s'occuper des 'messages' (au diable les 'messages' !), mais de ces accommodations, qui procèdent sans doute par niveaux et par seuils : chacun

à l'âge de 101 ans, est la première à avoir élaboré un modèle précurseur des travaux futurs sur la *reader-response theory* (même si ceux-ci n'ont pas eu connaissance des textes séminaux de Rosenblatt). Après avoir défendu une thèse sur l'idée de « l'art pour l'art », Rosenblatt publie en 1938 *Literature as Exploration*, où elle propose l'idée que le lecteur joue un rôle extrêmement important dans le processus de lecture. Elle y dira : « There is no such thing as a generic reader or a generic literary work; there are only the potential millions of individual readers or the potential millions of individual literary works. A novel or a poem or a play remains merely inkspots on paper until a reader transforms them into a set of meaningful symbols » (Rosenblatt, 1995 : 24).

De nombreux auteurs ont insisté sur l'importance de cet ouvrage dans le champ de l'enseignement de la littérature (voir l'ouvrage édité par Clifford, 1991, l'article de G.W. Church (1997) portant sur la postérité de Rosenblatt, et la préface de Wayne Booth à *Literature as Exploration* (1995)). Par contre, Rosenblatt est restée ignorée de Eco, comme de Jauss et de Iser. Son essai le plus abouti paraît en 1978 sous le titre *The reader, the text, the poem. The transactional theory of the literary work* (la même année que la traduction en anglais de l'ouvrage de W. Iser). Si ces deux voies de recherches de la *reader-response theory*, l'une européenne et l'autre américaine, ne se sont pas rencontrées, c'est probablement parce qu'elles ne baignent pas dans les mêmes univers théoriques. Alors que l'Ecole de Constance était imprégnée de phénoménologie, Rosenblatt s'inspire grandement des travaux pragmatiques de James et Dewey. Pourtant, comme on le constatera dans les pages qui suivent, les travaux de Rosenblatt partagent de nombreux points communs avec les travaux de Jauss et plus particulièrement d'Iser. Il y a la même opposition aux travaux du *New Criticism*, la même volonté de rendre visible le travail du lecteur et de théoriser l'expérience esthétique sans tomber dans un subjectivisme, ainsi que de nombreuses affinités dans les concepts théoriques.

4.1. Une matrice pragmatique pour penser l'expérience esthétique

Les principales références de Rosenblatt sont donc les travaux des pragmatistes américains, principalement James et de Dewey, ce qui ne manque pas d'être stimulant dans la mesure où dans *L'art comme expérience* (2005, édition originale en 1934), ce dernier a également proposé une théorie de l'expérience esthétique. Si Dewey s'accorderait avec Iser et Jauss pour conférer un statut spécifique à l'expérience esthétique, il insiste bien plus que les théoriciens de l'Ecole de Constance sur la continuité qui existe entre une telle expérience et la vie la plus ordinaire (alors qu'Iser et Jauss mettaient plutôt en exergue son caractère de décalage, de rupture), ce qui contribuera grandement à désabsolutiser cette notion pour ne plus en faire un tout caractérisé par son détachement de l'expérience quotidienne. Ainsi que l'a montré Joas (1990), Dewey a proposé l'idée que l'expérience esthétique n'était pas à chercher uniquement dans les actions qui avaient un rapport avec l'art. Au contraire, toute action humaine possédait inéluctablement une dimension esthétique. Elle est cependant particulièrement développée dans certaines des expériences que nous pouvons faire, où elle indique « un degré supérieur de complétion de l'existence ». Selon les pragmatistes, peu importe le support de cette expérience, qu'il s'agisse de grande littérature, d'un jeu de société, d'un

---

courbe son esprit, tel un œil, pour saisir dans la masse du texte *cette intelligibilité-là*, dont il a besoin pour connaître, pour jouir, etc. (Barthes cité par Macé, 2011 : 226). Suivront Deleuze, de Certeau et Rancière, acteurs pour Macé d'un tournant pragmatique abandonnant l'aride sémiotique de la lecture.

film de série B, etc. Cette vision plus démocratique et ancrée dans le quotidien de l'expérience esthétique (qui n'est plus réservée à certaines lectures sur certains supports), en fait aussi un concept plus malléable, puisqu'elle n'est plus un tout totalement présent ou totalement absent.

Pour caractériser les expériences qui sont plus esthétiques que d'autres, Dewey porte particulièrement son attention sur celles que certains appelleront par la suite « autotéliques ». A la différence des expériences dont le but est imposé de l'extérieur, l'expérience autotélique ne vise rien d'autre qu'elle-même : « C'est à ce moment-là seulement que l'expérience est intégrée dans un flux global, tout en se distinguant d'autres expériences. Il peut s'agir d'un travail quelconque que l'on termine de façon satisfaisante ; d'un problème que l'on résout ; d'un jeu que l'on poursuit jusqu'au bout ; d'une situation quelle qu'elle soit (dégustation d'un repas, jeux d'échecs, conversation, rédaction d'un ouvrage, ou participation à une campagne électorale) qui est conclue si harmonieusement que son terme est un parachèvement et non une cessation. Une telle expérience forme un tout ; elle possède en propre des caractéristiques qui l'individualisent et se suffit à elle-même. Il s'agit là *d'une* expérience » (2005 : 59). On verra dans un instant comme Rosenblatt fait usage de cette théorie de l'expérience esthétique.

Rosenblatt s'inspire également du rejet des dualismes par le pragmatisme (depuis James). C'est pourquoi elle qualifiera en 1978 son modèle d'analyse de la littérature de « transactionnel » plutôt que d'interactionnel (elle attribue d'ailleurs la paternité de ce terme à Dewey et Bentley). Alors que, selon elle, en utilisant l'idée d'interaction, on risque de trop insister sur le fait qu'il y a deux parties en présence (le texte et le lecteur), la transaction désigne « an ongoing process in which the elements of factors are, one might say, aspects of a total situation, each conditioned by and conditioning the other » (1994 : 17). On retrouve une idée qu'on a déjà abordée chez Iser, à savoir que ce qui produit des effets, ce n'est pas un texte, mais quelque chose qui découle de la relation entre un texte et un lecteur (Iser faisait appel à la notion de forme : « Si le texte trouve son destin dans la constitution du sens par la lecture, c'est qu'il indique ce qu'il s'agit de produire, et qu'il ne peut être lui-même l'objet produit » (1985 : 198)). La mission que se donne Rosenblatt est de comprendre le rôle du lecteur dans la formation de ce « quelque chose » qui n'est pas réductible au texte.

Pour lui donner un nom, Rosenblatt introduit une distinction éclairante entre le texte comme ensemble de signes interprétables en tant que symboles linguistiques et ce qu'elle appelle le « poème ». « 'Poem' presupposes a reader actively involved with a text and refers to what he makes of his responses to the particular set of verbal symbols » (1994 : 12). Ainsi, le poème est au texte ce que la performance musicale est à la partition (selon une métaphore reprise par Iser et Rosenblatt). Le poème est l'expérience de lecture qu'il s'agit de comprendre, et cela ne peut se faire à partir du texte. « We cannot simply look at the text and predict the poem » (1994 : 14). Il semble que Rosenblatt poussera plus loin cette affirmation - pourtant en cohérence apparente avec les propos d'Iser et Jauss – que ses collègues européens. Si Rosenblatt pense également que le rôle du lecteur est d'évoquer un poème (en fonction d'attentes, d'expériences passées, etc.), elle ne construit pas un modèle du lecteur inscrit dans le texte (type lecteur implicite, ou lecteur modèle), mais fait intervenir des lecteurs incarnés. Bien que cette volonté de saisir comment des lecteurs concrets évoquent des poèmes concrets la rapproche des études de la réception, Rosenblatt ne perd pas pour

autant de vue sa volonté de découvrir quelques structures fondamentales de l'acte de lecture, applicables à toute expérience. Comment ce processus d'évocation d'un « poème » se passe-t-il ?

On pourrait résumer l'argument de Rosenblatt en disant que le processus de lecture prend la forme d'une boucle rétroactive entre un lecteur et des stimuli. A la suite de James, Dewey et Mead (même si elle ne cite quasiment pas ce dernier), Rosenblatt refuse de faire du couple stimulus-réponse un processus linéaire, où le texte « stimulerait » un lecteur. Au contraire, en utilisant la terminologie de Mead, on pourrait dire que nous avons plutôt affaire à une sélection de stimuli présents dans le texte de la part du lecteur, à laquelle répond une autre sélection de ses réponses à ces stimuli (Cefai, Quéré in Mead, 2006 : 29)[72]. Cette boucle tend à stabiliser chez le lecteur une « attitude », entendue comme une « disposition à se comporter d'une façon déterminée face à un objet » (*Ibid*, 31), ou comme une régularisation de la sélection de réponses face à certains stimuli. Au début de son ouvrage, Rosenblatt montre à partir d'une expérience réalisée sur le comportement de ses étudiants à qui on proposait la lecture d'un quatrain de Robert Frost sans leur préciser quel était le statut de ce texte, comment cette boucle rétroactive, qui s'apparente à un processus d'ajustement essai-erreur donne naissance à des « poèmes », entendus comme des expériences de lecture, pas toujours semblables pour tous les lecteurs.

Face à un texte, ce processus de sélection de stimuli et de réaction ne se fait pas n'importe comment. Rosenblatt insiste : « The concept of transaction emphasizes the relationship with, *and continuing awareness of*, the text » (1994 : 29). Un texte n'est donc pas la tache d'encre d'un test de Rorschach, et n'offre pas une infinité de stimuli possibles. La sélection des stimuli et des réponses est donc d'abord cadrée par les stimuli existants, puis par l'ensemble des indices (cues, clues) conventionnels (« il était une fois ») ou non, verbaux ou non-verbaux (la manière dont la couverture se présente) qui indiquent au lecteur comment opérer sa sélection (cf. le concept de *preferred reading* chez S. Fish). Ensuite, ce travail du lecteur est également lié au bagage qu'il amène dans l'expérience : « The reading of a text is an event occurring at a particular time in particular environment at a particular moment in the life history of the reader. The transaction will involve not only the past experience but also the present state and present interests or preoccupations of the reader » (1994 : 20). Il y a d'abord les attentes qu'il nourrit par rapport à un texte, et plus globalement le contexte dans lequel la lecture prend place. Ainsi, une personne qui lit le mode d'emploi d'un extincteur ne sera pas forcément attentive aux stimuli liés au style, ni à la réaction qu'ils éveillent en elle, de même qu'un lecteur de science-fiction peut accepter certaines incohérences. Il y a ensuite son expérience précédente de textes du même type. Une personne qui va au théâtre sait plus ou moins à quel type d'expérience s'attendre, de même qu'un lecteur qui lit une recette de cuisine. Ce cadrage par le texte et par le contexte font que la plupart des lectures ne sont pas aberrantes[73].

[72] De manière intéressante, Mead note que c'est le fait de pouvoir sélectionner parmi les réponses que l'on offre à un stimulus qui signe l'accès d'un organisme à la conscience. C'est justement cette possibilité de choix que dénient les critiques et les théories vues au chapitre précédent au lecteur : chaque stimulus doit amener la réponse que le chercheur attend.

[73] En tous cas, du point de vue de la littérature, cela devrait permettre d'évaluer la pertinence et la justesse de l'expérience de lecture à partir du texte : « We cannot look simply at the text and predict what a reader will make of it ; but he and we can turn to the text to judge whether his reported evocation, that is, his

4.2. Lectures esthétique et efférente

Pour aider à saisir quels sont les différents types d'attitudes qui peuvent être stabilisées par un lecteur, Rosenblatt introduit alors une idée fondamentale. Dans toute lecture d'un texte, ou dans tout processus rétroactif de sélection de stimuli et de réponses, le lecteur procède à un « choix » important dont il n'a la plupart du temps pas conscience (on revient donc plus bas sur le terme du « choix »). Il s'agit du choix entre deux attitudes de lecture que l'individu peut « performer » : une lecture esthétique et une lecture non-esthétique. Avant de le présenter, il est intéressant de rappeler que l'acteur de ce choix est ici le lecteur réel, et non le lecteur inscrit dans le texte. Rosenblatt y insiste : « When words are not viewed as in themselves inherently scientific, informative, referential, or inherently imaginative, suggestive, emotive, they can be seen as potential stimuli for the reader's engaging in various kinds of selective activities » (1994 : 75).

Dans la lecture non-esthétique, le lecteur concentre son attention sur l'issue de l'expérience de lecture, « on what will remain as the residue *after* the reading – the information to be acquired, the logical solution to a problem, the actions to be carried out » (1994 : 23). Les exemples typiques en sont les articles scientifiques, les modes d'emploi, les journaux ... ou les textes littéraires quand ceux-ci sont décortiqués dans le cadre d'un examen de littérature. Ce n'est pas le processus de lecture en lui-même qui est important, mais ce qui en découle comme conséquence dans le monde (augmenter ses connaissances, faire un gâteau, apprendre une langue, se sensibiliser à une cause, etc.). Dans tous ces cas, l'attention est dirigée vers le « dehors » de l'expérience. C'est pourquoi Rosenblatt propose de qualifier cette attitude d' « efférente » (du latin « efferre », « porter hors de »). Ce néologisme permet à Rosenblatt d'éviter l'identification de ce type d'attitude avec un comportement instrumental ou rationnel en finalité, pour faire en sorte qu'elle qualifie plutôt tout type de lecture qui vise autre chose que son propre accomplissement.

A l'opposé de cette attitude efférente, Rosenblatt construit la lecture esthétique, en empruntant beaucoup à Dewey. La lecture esthétique pousse l'individu à sélectionner des stimuli et des réactions qui permettront d'enrichir l'expérience elle-même. Dans ce type de lecture, le lecteur est attentif à ce qu'il est en train de vivre dans la relation qu'il a au texte. « Sensing, feeling, imagining, thinking, synthetizing the states of mind, the reader who adopts the aesthetic attitude feels no compulsion other than to apprehend what goes on during this process, to concentrate on the complex structure of experience that he is shaping and that becomes for him the poem, the story, the play symbolized by the text » (1994 : 26). L'acmé de cette expérience est probablement l'absorption en un texte (et comme chez Dewey, le support importe peu) que connaît l'individu qui, pris dans le suspense d'une histoire, continue à lire son roman, alors que la raison lui commanderait d'aller se coucher pour être en forme le lendemain. C'est donc bien une expérience qualitative autotélique, qui ne vise rien d'autre qu'elle-même. Rosenblatt reprend comme Dewey la métaphore de Coleridge pour montrer que ce qui pousse l'individu dans ce genre d'expérience, c'est bien « the pleasurable activity of mind excited by the attractions of the journey itself. » (Coleridge cité par Rosenblatt, 1994 : 28), et non le but du voyage. Ainsi, le lecteur qui lit un roman policier dans une attitude esthétique se gardera bien de lire avant terme la dernière page où sont révélées les clés de l'énigme, alors que dans une attitude

interpretation, either ignores elements in the text or projects on it experiences for which there is no defensible basis in the text » (1994 : 137).

efférente, un résumé en quelques lignes de ce roman policier fera bien l'affaire. Par ailleurs, le caractère autotélique de l'attitude esthétique renvoie aussi au fait que celle-ci se caractérise par l'absence de volonté de changer quelque chose dans le monde. Dans l'attitude purement esthétique, on ne lit pas un texte *pour* apprendre quelque chose ou *pour* résoudre un problème. On lit un texte pour lire un texte. Dès lors, l'attitude esthétique implique automatiquement un rapport plus lâche à la réalité (Rosenblatt, 1994 : 31), ce qui explique son affinité avec les productions fictionnelles, parce qu'elles sont sans doute les plus à même de « faire vivre des expériences » au lecteur, à qui il est demandé d'adopter une attitude de « faire comme si », proche de la « willing suspension of disbelief » de Coleridge. Cette proposition est congruente avec les travaux de J.-M. Schaeffer (1999), qui expliquait que la fonction de la feintise ludique est de « créer un univers imaginaire et d'amener le récepteur à s'immerger dans cet univers » (1999 : 156). Et Schaeffer d'ajouter : « elle n'est pas de l'induire à croire que cet univers imaginaire est l'univers réel » (*Ibid.*). L'immersion, facilitée par l'adoption d'une « posture perceptive » (1999 : 197) par le lecteur permet l'accès à un univers. La question n'est pas tant de définir cet univers dans lequel s'immerge le lecteur en termes de « vrai » ou de « faux » car, ainsi que l'avait montré Searle, il n'y a rien qui permette de définir substantiellement ce qu'est une fiction. Pour exister, celle-ci a besoin d'un cadre (d'une condition pragmatique, dirait Searle), qui comprend l'attitude esthétique du récepteur refusant de s'engager dans des questionnements référentiels (Schaeffer, 1999 : 212) ou, selon les termes de Rosenblatt, qui refuse de s'engager dans une sélection de stimuli-réactions caractéristique de la lecture efférente. Il est cependant important de noter que Rosenblatt refuse d'identifier fiction et attitude esthétique, puisque les supports fictionnels ne sont pas les seuls sur lesquels une telle attitude peut se greffer. Bien d'autres textes peuvent donner naissance à une expérience qui ne vise pas d'autre chose que son accomplissement propre.

En plus de permettre de mieux comprendre ce que l'Ecole de Constance mettait simplement « hors » de l'expérience esthétique, Rosenblatt insiste lourdement sur le fait que les deux types de lectures qu'on a présentés ne sont en fait que des idéaux-types. Plutôt que d'une coupure nette, elle préfère parler d'un spectre d'attitudes possibles entre ces deux pôles. « Actually, no hard-and-fast line separates efferent – scientific or expository – reading on the one hand from aesthetic reading on the other. *It is more accurate to think of a continuum, a series of gradations between the nonaesthetic and the aesthetic extremes. The reader's stance toward the text – what he focuses his attention on, what his "mental set" shuts out permits to enter into the center of awareness – may vary in a multiplicity of ways between the two poles* » (1994 : 35, italiques d'origine). En fait, on peut faire l'hypothèse que théoriquement, tout texte pourrait servir de support aux deux attitudes, même si cela donnera évidemment des qualités d'expérience très différentes, et même si les textes de fiction sont plutôt en affinité avec une attitude esthétique et les textes type « informatif » plutôt en accord avec une lecture efférente. A chaque fois qu'il rencontre un texte, le lecteur doit « choisir » la manière dont il va sélectionner des stimuli et des réponses de sa part : « Given the assumption that the text offers a potentially meaningful set of linguistic symbols, the reader is faced with the adoption of either a predominantly efferent or a predominantly aesthetic stance » (1994 : 78). Comme on l'a vu, ce « choix » est cadré à la fois par le texte lu (lorsque par exemple le texte commence par « il était une fois... ») et par le contexte de lecture (lorsque je cherche à comprendre comment arrêter une machine en surchauffe à partir du mode d'emploi).

Comme on peut s'en douter, le vocabulaire du « choix du lecteur » n'est en fait pas très adéquat dans la mesure où le lecteur n'est souvent pas conscient de ce processus de sélection des stimuli et des réactions qui l'amène à adopter préférentiellement l'une ou l'autre attitude. Ce n'est que lorsqu'il y a erreur de cadrage manifeste, et que le texte ou la situation ne peut plus soutenir l'attitude adoptée que ce choix apparaît à la conscience. Un des exemples les plus célèbres d'erreur de choix de posture a été analysé par Schütz : il s'agit de la fameuse scène du *Don Quichotte* de Cervantes où Don Quichotte se rend au théâtre de marionnette d'un ami. On y joue « La libération de Mélisandre », princesse soustraite par un héros chevalier aux Maures qui la retenaient captive. Au moment où, dans l'histoire contée, le chevalier est poursuivi par les assaillants ennemis, Don Quichotte se jette sur la scène pour trucider les marionnettes de carton-pâte. Alors que le dispositif du théâtre, la présence de certains indices (clues) aurait dû amener Don Quichotte à sélectionner les stimuli et les réactions qui l'auraient conduit à adopter une attitude esthétique, le chevalier espagnol perçoit le texte que représente l'action théâtrale comme un appel à quelque chose d'autre que l'expérience de la pièce de théâtre (ici, une action de sa part qui vise à transformer un monde auquel il accorde un statut de réalité, voir Schütz, 2007 : 178)[74]. Cas bien moins dramatique, Rosenblatt rapporte l'histoire d'un enfant qui interroge le conteur de l'histoire d'Alice au pays des merveilles sur le fait qu'il trouve bien étrange que les lapins courent avec des montres. Or, un tel questionnement référentiel est plutôt caractéristique d'une attitude majoritairement efférente. Dans l'autre sens, on se rend bien compte qu'il serait original (mais pas spécialement absurde) de lire un mode d'emploi ou un dictionnaire, « comme ça », « pour le plaisir », ou avec la perspective d'être captivé. On demande à de tels textes d'être tout à fait en prise avec la réalité, l'extérieur de l'expérience de lecture (ils doivent nous apprendre quelque chose de vrai ou nous permettre de monter une armoire). Cependant, puisque les attitudes totalement efférente ou totalement esthétique ne sont que des cas extrêmes, il est tout à fait envisageable de lire un roman fictionnel sur les fourmis ou de regarder un documentaire animalier pour le plaisir de l'expérience et en même temps pour en apprendre sur le sujet, pour être sensibilisé à une problématique, ce qui peut mener à des actions « hors expérience », comme le fait de faire ensuite un don à une association écologiste. De même, on peut se rendre à une conférence scientifique pour se tenir au courant et en même temps être captivé par l'orateur. Dans tous ces cas de figures, le lecteur est invité à adopter une posture prédominante (plutôt esthétique ou plutôt efférente), ce qui n'empêche pas que d'autres aspects de l'expérience entrent en jeu. De la sorte, s'il est impossible de dire à partir du texte uniquement où il prendra place exactement dans le spectre des attitudes efférente-esthétique, on peut tout de même faire l'hypothèse que certains tomberont à certains endroits. Mais cette hypothèse ne doit pas nous empêcher de concevoir d'autres possibilités d'attitudes qui ne sont pas aberrantes pour autant, ce que seul un travail empirique sur la réception permet raisonnablement de faire.

[74] Il est également intéressant d'étudier avec ce vocabulaire les cas où les indices invitent à une sélection de stimuli qui n'est pas appropriée, tel le roman *Sir Andrew Marbot* de Hildesheimer, analysé par Schaeffer. Pour Schaeffer, la biographie de ce personnage imaginaire (qui aurait rencontré entre autres Mozart) est une fiction qui n'a pas réussi, puisque, dans le langage de Rosenblatt, les indices présents dans le texte et autour du texte invitent les lecteurs à adopter une attitude efférente (pour apprendre quelque chose sur la vie d'un personnage réel, etc.).

4.3. Marielle Macé : Façons de lire, manières d'être

On ne pourrait pas terminer ce parcours sur la réception sans discuter l'ouvrage de Marielle Macé, *Façons de lire, manières d'être*, paru en 2011, qui renouvelle incontestablement les études de la réception en général, et de la lecture en particulier. La plus importante qualité de ce livre est de permettre de ressaisir dans un vocabulaire proche du « régime de familiarité » (Thévenot, 1999, voir chapitre suivant) l'expérience très concrète d'un lecteur « pris » dans sa lecture. Macé donne chair à son attitude à la fois active et passive, pour mettre en lumière, dans un langage empreint à la fois de la phénoménologie et de la pragmatique de l'expérience, le travail d'un lecteur qui cherche à être « dit » par ce qu'il lit.

La thèse de l'auteur est la suivante : contrairement à ce qu'une approche de sens commun laisserait penser, l'expérience esthétique de la lecture n'est pas un processus « hors » du monde. Au contraire, elle en fait totalement partie, en tant que « conduite esthétique intégrée » : « La notion esthétique de 'conduite' permet justement de tenir ensemble une phénoménologie de l'expérience des œuvres et une pragmatique du rapport à soi car c'est précisément ce qui relève de l'expérience lectrice qui a un avenir dans la grammaire de l'existence. Considérons donc la lecture comme un exemple de conduite esthétique intégrée, qui se déploie sur un arc existentiel complet. Intégrée, c'est-à-dire non isolée des autres moments d'une esthétique de la vie quotidienne, de toutes les autres conduites qui s'y trouvent mises en jeu » (Macé, 2011 : 15). En réalité, le lecteur agit sur lui-même en lisant, et la lecture fait l'individu parce qu'elle est une appropriation personnelle d'un *déjà-dit* qui permet à chacun de colorer de manière particulière son existence, tout en se rapportant paradoxalement à des modèles littéraires qui nous touchent.

« Il n'y a pas d'un côté la littérature et de l'autre la vie, dans un face-à-face brutal et sans échanges qui rendrait incompréhensible la croyance aux livres […] » (Macé, 2011 : 9). Cette insistance sur la connexion entre l'expérience esthétique et la vie quotidienne pourrait sembler remettre en question la pertinence de l'opposition entre l'attitude efférentielle et l'attitude esthétique développée par Rosenblatt. En effet, Macé insiste bien plus que l'auteure américaine (qui à mon sens aurait cependant été totalement d'accord sur ce point) sur le fait que l'expérience esthétique de la littérature se rapporte et est inéluctablement rapportée par le lecteur à sa vie quotidienne, sur laquelle elle peut avoir des conséquences. A travers un vocabulaire des « modes d'être », des « possibilités d'être », du « rayonnement dans la vie », des « formes de vie », etc., Macé montre que la plus esthétique des expériences n'en est pas moins performative.

Cet argument convaincant doit-il nous pousser à abandonner l'opposition tirée de Rosenblatt ? En aucune manière, et ce pour plusieurs raisons. Le but de Macé est bien de montrer qu'il existe un lien entre un type d'expériences souvent pensées comme hors du réel (la lecture de la littérature) et la réalité. Mais qu'en est-il de textes dont on ne peut pas si facilement penser qu'ils sont producteurs de ce type d'expérience esthétique, comme le développement personnel ? Le livre de Macé est parfois ambigu en ce qu'il ne précise pas toujours l'objet sur lequel porte la démonstration. On peut cependant deviner qu'il s'agit bien de la littérature fictionnelle : Macé précise, surtout au début qu'il s'agit bien de la lecture *de la littérature*, et les nombreux exemples que prend Macé proviennent d'auteurs s'analysant en train de lire de la fiction, ou d'auteurs de (grande) littérature eux-mêmes. Cependant, à mesure que l'ouvrage progresse, la précision terminologique disparaît pour laisser « la

lecture » seul sujet des phrases. La question posée reste donc la même que celle qui nous occupait dans la discussion de la *reader-response theory* : ce que l'on dit de l'expérience littéraire vaut-il pour toute expérience de lecture ? Malheureusement, il semble que la réponse reste la même : je ne pense pas que Macé ait développé un modèle d'analyse qu'elle voudrait voir appliqué à d'autres formes écrites, et particulièrement pas au DP. A la différence de ce qu'on avait pu trouver dans le *reader-response theory* ou chez Picard, Macé ne fait apparemment aucune distinction entre de la « bonne » et de la « mauvaise » littérature. On retrouve cependant l'évocation de certains critères qui rappellent ceux de la « vraie » expérience esthétique, comme par exemple lorsque Macé évoque à plusieurs reprises la nécessité pour le lecteur d'être « désorienté » (notamment p. 29) par le texte, ce qui évoque le fameux « décalage » encensé par Jauss. Mais plus encore, l'ouvrage recèle plusieurs expressions qui invitent à penser que pour Macé, des dispositifs tels que le développement personnel sont l'antithèse de ce à quoi une « bonne » expérience esthétique (permise par un « bon » support ?) devrait mener. Il faut aller à rebours des « énoncés intimidants de la publicité ou même de l'art contemporain défiant les sujets de 'donner forme' à leur vie et de se traiter eux-mêmes comme des 'œuvres' » (2011 : 16). C'est ce que doit permettre la lecture de la littérature : « La pratique littéraire combat ici subtilement les prescriptions médiatiques de distinction, qui supposent des identités élémentaires, victorieuses et déjà accomplies : '*be yourself !*' » (2011 : 19). Si ces supports, parmi lesquels on peut raisonnablement inclure le DP sans se tromper, sont rejetés, c'est en vertu du type d'expérience auquel ils donnent naissance. Il n'est pas anodin de constater que Macé fait appel à l'idée foucaldienne d'une « esthétique de soi » pour indiquer le type de rapport à soi que la lecture de la littérature devrait instaurer. Or, comme on l'a vu au chapitre précédent, Foucault concevait cette éthopoïèse, ce jeu sur les modes d'être, comme étant bien éloignée de l'exomologèse fondée dans le pastorat et prolongée dans les exigences libérales issues des ouvrages de DP.

Au final, Macé ne dit pas comment analyser (et s'il vaut la peine d'analyser) ce genre de littérature à visée pratique. On se retrouve dans la même impasse analytique que celle où la *reader-response theory* avait conduit, avec le même risque de détourner les idées de Macé si on considérait que littérature fictionnelle et développement personnel (dont tous supposent qu'elle « fait » également quelque chose au lecteur) fournissent le même type d'expérience. Ce n'est d'ailleurs pas le but poursuivi, puisqu'on cherche à comprendre la spécificité d'une expérience qui fait suite à la lecture du DP et non pas (au moins pas directement) à en déduire une *qualité* (ce que tous les théoriciens de la littérature ici cités s'autorisent légitimement). Si le livre de Macé ne nous est donc d'aucune aide pour comprendre cette expérience, il est en revanche utile pour comprendre « ce que fait » le lecteur d'un livre. En effet, à l'instar de Rosenblatt et à la différence de la *reader-response theory*, le modèle d'analyse de Macé fait intervenir de « vrais » lecteurs (qu'elle arrive par ailleurs très bien à nous rendre réels et vivants), et non des possibilités théoriques inscrites dans le texte (dont il est d'ailleurs très peu question). Je pense donc que la partie de son analyse qui porte sur le rôle et le travail du lecteur, la manière dont il s'y prend pour faire parler les textes pour lui (c'est-à-dire, dans les termes de Rosenblatt, ce qu'il fait pour construire un poème) a une portée bien plus large que le champ des œuvres littéraires. J'aurai effectivement l'occasion de montrer dans les prochains chapitres que de nombreuses propositions de Macé trouvent un écho chez les lecteurs de cette littérature de DP dont elle ne parle pas (comme c'est le cas par exemple de sa très belle analyse du bovarysme comme phénomène identificatoire universel).

5. Un modèle théorique pour construire le DP en objet sociologique

5.1. Un modèle dispositif-disposition

La volonté de rendre visible le travail du lecteur est très perceptible chez Rosenblatt et Macé, comme elle l'était chez Barthes et Rancière, chez Iser et Jauss ou chez Eco. Cependant, outre la clarté de son propos, l'approche de l'Américaine possède certains avantages qui la différencient de celles inspirées par la phénoménologie ou la sémiotique, et justifie qu'on construise un modèle théorique qui s'en réclame (bien que celui-ci empruntera également à d'autres).

Le premier apport de Rosenblatt est que son modèle fait intervenir des lecteurs réels avec des attentes réelles dans des situations réelles, alors que la *reader-response theory* ne semblait connaître que des textes réels, et faisait du lecteur une supposition théorique inscrite dans le texte. Ainsi, même si les écrits de Rosenblatt appartiennent à la théorie de la littérature, son modèle entre plus facilement en résonance avec les sciences sociales en général, et des études de la réception en particulier (il serait par exemple pertinent de relire les travaux de Radway à l'aune des catégories de Rosenblatt[75]). La caractérisation de l'attitude du lecteur (plutôt efférente ou plutôt esthétique) devrait permettre de comprendre comment des lecteurs concrets s'engagent dans des textes.

Ensuite, bien que ce soit l'expérience esthétique qui intéresse Rosenblatt, elle contribue à la suite de Dewey à désabsolutiser celle-ci, en en faisant un type d'expérience parmi d'autres. Rosenblatt nous offre un moyen de caractériser ce que serait une expérience de lecture qui ne serait *pas* esthétique, mais serait une expérience tout de même[76]. A la différence d'Iser, Jauss, Eco, Picard, elle propose l'idée que le travail du lecteur a lieu dans *toutes* les situations de lecture, et pas seulement dans le cas de la lecture d'œuvres de bonne fiction. L'adoption par le lecteur d'une posture plus ou moins esthétique ou efférente requiert *dans tous les cas* un travail de sélection de stimuli et de réactions qui amèneront à l'évocation d'un poème, d'un texte scientifique, d'une pièce de théâtre ou d'un discours de développement personnel. L'idée que l'on ne peut comprendre un poème en le réduisant au texte vaut donc pour toutes les expériences de lecture, même celles qui ont lieu à partir de textes considérés comme « informatifs » (libre ensuite aux représentants des différentes disciplines de considérer ce travail du lecteur comme plus ou moins important et intéressant, et l'expérience qui en découle comme plus ou moins épaisse). Ainsi, il nous semble que Rosenblatt offre plus d'intuitions pour sociologiser la question de la réception et des effets d'un texte que ne le faisaient les autres

[75] Par exemple lorsque celle-ci dit le désarroi du début de sa recherche dans cette remarque méthodologique très intéressante: « Because the women always responded to my query about their reasons for reading with comments about the pleasure of the act itself rather than about their liking for the particulars of the romantic plot, I soon realized I would have to give up my obsession with textual features and narratives details if I wanted to understand their view of the romance reading » (Radway, 1984 : 86).

[76] Même s'il faut reconnaître qu'une des insuffisances (plutôt qu'une limite) du modèle de Rosenblatt est d'avoir constitué l'attitude efférente en catégorie fourre-tout, pour y mettre tout ce qui n'est pas la lecture esthétique. Ainsi, la lecture efférente qualifie aussi bien la lecture d'un texte à prétention esthétique par un critique ou un analyste (« The analyst is not reading the text in order to create a work of art ; he is reading it efferently in order to make a systematic classification of elements » (1994 : 89) que l'attitude du lecteur lambda qui consulte une recette de cuisine. Plutôt que comme une limite indépassable, il faut prendre cette imprécision comme une invitation à spécifier plus avant certains types de lectures efférentes (par exemple celles qui siéraient à des textes de développement personnel).

théoriciens de la *reader-response theory*, et ce, sans tomber dans le subjectivisme ou le sociologisme ignorant du texte qu'on a parfois reproché aux *reception studies*.

Revenons sur la construction d'un modèle d'analyse qui pourrait permettre de saisir ce qu'est le DP, ce qu'il fait, et ce que son succès signifie. Ce tour d'horizon des théories de la réception et de la réponse du lecteur permet d'abord de donner plus de consistance à la critique adressée aux modèles du déclin et du pouvoir (cf. chapitre 2). S'il y a bien un point sur lequel sont d'accord tous ceux qui ont travaillé dans une perspective de *reception studies* ou de *reader-response theory*, c'est qu'on ne peut pas comprendre ce que fait un texte si on ne se centre pas sur son actualisation par le lecteur. Bien qu'ils ne soient pas tout à fait similaires, les reproches adressés par les *reception studies* à la théorie critique et ceux adressés par la *reader-response theory* au *New criticism* ont en commun de pointer l'insuffisance d'une démarche qui prétend parler de l'effet et/ou de la signification d'un texte uniquement à partir de ce dernier. Les interprétations réalisées dans le cadre du modèle du Déclin ou dans le cadre du modèle du Pouvoir mobilisent un modèle de la relation texte-lecteur qui ressemble d'une part à celui du *New criticism* par le fait qu'il suppose que le texte constitue une totalité de sens auto-suffisante que le lecteur ne doit pas contribuer à produire mais simplement prendre, et d'autre part à celui de la Théorie critique parce qu'il refuse de concéder un quelconque pouvoir interprétatif au lecteur. On peut en tirer comme conclusion que vouloir parler de ce que fait ou de ce que signifie le développement personnel en procédant uniquement à une analyse de contenu relève d'une erreur épistémologique dans la construction de l'objet. La *reader-response theory* en général et les travaux de Rosenblatt en particulier nous ont aidé à développer l'idée que l'entité potentiellement signifiante et agissante n'est pas le texte, mais l'évocation du texte (ou le « poème », le texte en tant qu'il est lu). Ce qu'il faut analyser, c'est ce processus d'évocation et son résultat. Pour rendre cette perspective applicable dans le cas qui nous occupe, il faut construire un modèle d'analyse où le développement personnel n'est plus seulement un ensemble de signes imprimés sur du papier qui constitue une unité de sens finie, mais un ensemble d'évocations par des lecteurs concrets *à partir de textes,* qui donnent naissance à des expériences partageant certaines caractéristiques et porteuses d'effets potentiels. L'analyse des effets ne peut intervenir qu'après la compréhension de ce processus d'évocation. Dans le même ordre d'idée, Scott Cherry, une sémioticienne ayant analysé le discours de DP en parle comme d'une activité en contexte, « a site of practical activity enacted through the contingencies of that context and with the relevance of 'wider' cultural formations emerging from that practice » (Cherry, 2008 : 340).

Avant de développer cette idée du DP comme expérience, on peut se demander si, malgré tout, le sociologue, en lisant le texte de DP, ne procède pas lui-même à une évocation du texte. Dans la perspective de Rosenblatt, il semble que la réponse soit clairement positive, puisqu'il s'agit d'une lecture comme une autre. S'il admet donc qu'en tant que lecteur il produit un certain travail, ne pourrait-il pas se contenter d'étudier « son » propre travail d'évocation ? Ce sur quoi insistent tous ceux qui s'intéressent à la réception est qu'une évocation savante du texte par une personne occupée par des attentes très particulières n'équivaut pas forcément à toute évocation de ce même texte (voir aussi la position scolastique décrite par Bourdieu (1994), et la différence faite par Schütz entre sens commun et scientifique (1988)). C'est même le fond de l'argument de Rosenblatt : une lecture parfaitement efférente comme celle du savant n'est peut-être pas la meilleure solution pour comprendre une lecture esthétique (ou même d'autres lectures efférentes), et ne peut donc que

difficilement parler pour elle[77]. Ce que cet argument soulève, c'est la spécificité d'une lecture savante (et sociologique en particulier) qui, puisqu'elle refuse sciemment d'actualiser certaines potentialités ou certains stimuli du texte (par exemple, le sociologue aura tendance à ne pas se laisser « toucher » par le DP, mais plutôt à faire « comme si » il était quelqu'un qui se laissait toucher), ne peut pas prétendre dire ce qu'il en est d'autres processus d'évocation que les siens. Autrement dit, le sociologue qui ne joue pas le jeu ne peut pas supposer à partir de sa propre expérience de lecture parler de toutes celles qui pourraient exister.

Il n'est pas question de dire que la lecture savante (sociologique entre autres) d'un texte ou d'un objet culturel est inutile, ou qu'elle ne peut prétendre à aucune intelligence du phénomène. Il n'est pas question non plus d'abandonner l'étude du texte (comme cela a parfois été reproché aux études de la réception). J'ai d'ailleurs ouvert le propos de cette thèse par une analyse des caractéristiques des textes de DP. Reconnaître les limites d'une lecture « savante » implique également de relever ce qu'elle permet, par ses spécificités, de mettre au jour. En effet, telle que nous la concevons, l'attitude spécifique qu'adopte le sociologue (comme le critique) face au texte devrait lui permettre de rendre explicites les espaces laissés par le texte pour qu'un travail du lecteur y prenne place, les instructions et les indices présents à destination du lecteur en vue de l'attitude qu'il a à adopter, etc. C'est d'autant plus important qu'on peut supposer (ce n'est qu'un hypothèse à ce stade) que ni les blancs et les indices, ni le travail du lecteur n'accèdent obligatoirement à la conscience de celui-ci[78].

Il faut donc œuvrer à la construction d'un modèle d'analyse qui combine les avantages de la lecture « savante » des textes de DP à ceux de l'analyse de la réception en contexte, sous l'égide de l'analyse transactionnelle de la lecture.

Je propose de conceptualiser le DP non plus à partir de l'unique texte imprimé comme un discours autosuffisant (c'est-à-dire comme un texte constituant une unité de sens finie et dotée d'effets), mais comme la rencontre entre des textes particuliers et des lecteurs qui adoptent une attitude particulière. Autrement dit, le DP devient une expérience (éventuellement dotée d'effets) permise par la rencontre et la transaction entre un dispositif et une disposition manifestée par des lecteurs. celle-là même que Rosenblatt appelle un poème.

Le dispositif est constitué par le texte proprement dit. A la manière de la *reader-response theory*, nous proposons de considérer ce texte comme un système d'offres et de demandes adressées à un lecteur théorique. Le dispositif propose au lecteur de vivre certaines expériences (qu'elles soient plutôt d'ordre esthétiques ou efférentes), en demandant sa coopération pour que les différents stimuli qu'il contient soient activés d'une certaine manière et pour que les expériences proposées aient bien lieu. Le texte implique le lecteur, lui offre des espaces qu'il doit remplir en fonction de ses

[77] Pour un exemple d'un autre style, voir l'ouvrage de Mark Kingwell (2006) *A la poursuite du bonheur. De platon au Prozac*, où le jeune philosophe essaye sur lui toutes les « recettes » philosophiques qu'il peut trouver sur le marché, afin d'en tester les « effets réels ».

[78] Il nous faudra le montrer, mais notons déjà que Rosenblatt dit ceci : « The reader is no less immersed in a creative process that goes largely below the treshold of awareness. He is conscious of the resulting images, ideas, states of mind, even physical states, that are generated by his reading, but he is not aware of the individual responses or of much of the process of selection and synthesis that goes on as his eyes scan the page » (1994 : 52).

références, de ses attentes, et des stimuli à sélectionner (c'est l'idée d'indétermination du texte) mais lui demande de jouer le jeu en effectuant d'une certaine manière cette sélection de stimuli, et en réagissant d'une certaine manière (c'est l'idée d'un lecteur modèle inscrit dans le texte). Le travail du chercheur (c'est-à-dire la lecture savante) consiste à mettre au jour ce que le texte demande comme implication au lecteur pour « tenir ses promesses », et ce qu'il lui offre comme indices pour la réalisation de ce travail. Bref, il s'agit de comprendre ce que le texte voudrait que le lecteur fasse de lui, quel type d'expérience propose-t-il, et quel moyen d'activation envisage-t-il.

En suivant Rosenblatt (et à la différence de la *reader-response theory*), je ne me limiterai pas à l'étude de ce lecteur-type présupposé par le texte. Je tenterai de voir comment se déroule concrètement le processus d'activation et de sélection. La disposition, inspirée de ce que Rosenblatt appelait « attitude », constitue ce travail du lecteur. Son étude doit viser à comprendre comment le lecteur opère dans la sélection de stimuli et de réactions en fonction du contexte, de ses attentes par rapport au dispositif, et du dispositif lui-même. Ainsi, on pourra mettre au jour le travail souvent nié par le lecteur lui-même, et comprendre ce qu'est le DP pour celui-ci. Il faudra être particulièrement attentif à percevoir où se place le travail du lecteur dans le spectre entre attitude efférente et esthétique dessiné par Rosenblatt (lit-on du DP « pour le plaisir » et/ou pour transporter quelque chose de cette expérience dans le « vrai » monde ?). Il faudra également étudier ce qui, aux yeux du lecteur justifie un investissement important de sa part dans le texte, en analysant les critères mobilisés pour séparer les « bons » textes de DP des mauvais (on peut par exemple tenter de voir comment on leur accorde du crédit, ou comment on se « laisse toucher » par certains et pas par d'autres). Il s'agit donc ici de comprendre ce que le lecteur voudrait que le texte lui fasse, et comment il « prend » le texte, l'active à cette fin. C'est uniquement à l'issue de cette étude du DP comme la résultante d'une connexion entre un dispositif et une disposition que nous serons habilités à discuter de la question des effets, et surtout de la signification sociologique de ce que l'on aura pu observer.

Cette définition du DP appelle encore deux remarques importantes. La première concerne la traduction méthodologique de ce modèle : comment allons-nous étudier le DP ? Il serait absurde de prétendre que nous serions à même d'étudier directement le DP comme expérience. Dans leur texte « When media use can't be observed : some problems and tactics of collaborative audience research », Lindlof et Grodin (1990) montrent que l'usage des médias est caractérisé par une certaine « observational inaccessibility » et une « elusiveness in everyday life ». C'est également le cas pour les ouvrages de DP. On se rend bien compte qu'il serait absurde de vouloir observer *in situ* la lecture, le processus d'évocation, la sélection de stimuli et de réponses. Ce qu'Iser appelait le processus de constitution du sens reste inaccessible. Il faut observer ce qui est observable. Le chapitre suivant sera notamment consacré à cette question.

La deuxième porte sur les avantages épistémologiques de cette définition. D'une part, saisir le DP en tant qu'expérience résultant d'une connexion entre un dispositif et une disposition semble être en mesure de passer outre l'interminable discussion sur les caractéristiques « vraiment » définitoires du DP, parce qu'en impliquant le lecteur et sa disposition, elle enlève au dispositif l'entièreté de la charge de la définition du DP. D'autre part, une telle acception qui autorise l'étude de la disposition permet de prétendre à autre chose qu'à la caractérisation de texte à laquelle les modèles du Pouvoir

et du Déclin auraient logiquement dû se limiter. Le DP n'est plus une substance, c'est une expérience qui réunit certaines conditions du point de vue du dispositif (que l'on va aborder maintenant) et surtout de la disposition (qui fera l'objet du chapitre 5). L'un des deux ne suffit pas : le chercheur qui lit un livre de DP (dispositif) pour réaliser sa thèse ne vit pas une expérience de DP. De même, le lecteur endossant ce qu'on caractérisera comme l'attitude de DP (la disposition) à la lecture de la note de la posologie d'un médicament aura du mal à vivre une expérience de DP. Entre ces deux cas extrêmes d'une disposition totalement inadaptée et d'un dispositif totalement inadapté, de multiples expériences de DP peuvent prendre place. Pour reprendre l'exemple rejeté par McGee (2005), il n'est pas absurde de penser qu'une lecture de la Bible avec une disposition particulière puisse constituer une expérience de DP. Ce n'est donc pas la Bible qui est défini comme du DP, mais l'évocation à laquelle elle peut donner naissance. Dès lors, la lecture d'un livre défini émiquement comme relevant du DP par un lecteur adoptant une disposition adaptée au DP (disons à ce stade qu'il chercherait des connexions actives entre ce contenu et sa vie) n'est qu'une connexion parmi d'autres pouvant donner naissance à une expérience de DP, même si c'est une connexion particulièrement efficiente, où dispositif et disposition se répondent parfaitement.

5.2. Caractériser le dispositif pour mieux comprendre la disposition

Comme je l'ai annoncé dès le début, cette thèse ne se centre pas sur « les livres » de développement personnel en tant qu'objet, puisque je pense que c'est l'expérience de DP qui permettra au mieux de tirer parti du phénomène pour en comprendre les implications sociologiques. C'est pourquoi je ne consacrerai pas un chapitre complet à l'analyse du dispositif. Je traite ici de ce point « à l'économie », dans l'unique but de permettre de mieux formaliser la disposition que manifestent les lecteurs dans un chapitre ultérieur. Autrement dit, je vais tenter maintenant de présenter les demandes fondamentales (les « blancs » à remplir, les « indices », etc.) que les textes qu'on a considéré comme représentatifs de la définition émique du DP adressent à leurs hypothétiques lecteurs, et ce, pour ensuite étudier en profondeur comment les lecteurs répondent à ces demandes. Ici, à la différence du premier chapitre, je ne m'intéresserai plus à « l'air de famille » qui semblait rassembler ces productions parce qu'elles partageaient une certaine vision du monde et de l'être humain (cf. les 10 caractéristiques relevées plus haut). Je tenterai par contre de relever certains points communs dans la façon dont les textes proposent à ceux qui les lisent d'adopter une certaine attitude, d'activer des stimuli, de se saisir de leurs propos. Ces ouvrages offrent en effet au lecteur (tel que l'auteur se l'imagine) la possibilité de s'engager dans une série d'opérations qui visent à donner sens à la lecture. Bien sûr, il y a les nombreuses demandes explicites à l'attention du lecteur que recèlent les ouvrages, facilement repérables à cause des exercices ou des tests qu'ils proposent, ou encore de leur rédaction à l'impératif qui s'adresse frontalement à celui qui tient le livre en main. Mais, comme on va le voir, elles ne constituent souvent que la face émergée de l'iceberg, et ne sont d'ailleurs pas présentes dans tous les ouvrages qu'on a présentés au chapitre premier. Je vais donc tenter ici d'étudier plus précisément les requêtes moins directement visibles que contiennent ces ouvrages.

De manière générale, on peut sans trop de risques considérer que *la plupart* des ouvrages définis émiquement comme « développement personnel » ont pour principe de permettre au lecteur de voir quelque chose bouger dans la réalité. Entre le début et la fin de la lecture, le monde du lecteur devrait avoir changé. A minima, certains ouvrages visent à nous faire apprendre quelque chose sur nous-mêmes et nous pousser à en tirer les conséquences (par exemple, l'idée que nous sommes

capables de plus que ce que nous croyons), tandis que d'autres, même lorsqu'ils sont rédigés sur le mode d'une fiction, annoncent fièrement sur la quatrième de couverture que la lecture nous changera, bouleversera notre vie, augmentera nos capacités de réflexion ou de critique, aura pour conséquence que nous ne verrons plus de la même manière qu'avant notre façon de nous alimenter, etc. Ces livres n'annoncent pas *principalement* que l'on prendra du plaisir à les lire (même si certains vanteront leur style ou les capacités de vulgarisation de l'auteur), mais prétendent que cette lecture *portera à conséquence* dans l'un ou l'autre aspect de notre existence, le plus souvent en nous invitant à prendre des décisions et ou en étant les auteurs d'actions dans le monde. Par exemple, *Pocket évolution*, une collection qui republie des ouvrages en format poche (comme ceux de David Servan-Schreiber ou de Thierry Janssen par exemple) se donne comme sous-titre « Des livres pour vous faciliter la vie ! ». La plupart du temps, cette prétention n'est pas annoncée à la légère. Elle est soigneusement construite à travers le balisage de l'interaction avec le lecteur potentiel, qui devra permettre au livre de tenir ses promesses aux yeux du lecteur grâce au *travail* que celui-ci fournira, peut-être même sans s'en rendre compte. Quelle est la nature des demandes que les livres de DP adressent à leurs lecteurs ? Comme on s'en doute, ces demandes peuvent varier d'un livre à l'autre, d'un auteur à l'autre, et prendre des formes très différentes. Il semble cependant qu'on puisse regrouper ces attentes en trois grandes catégories. Les livres vont requérir a) la connivence passive du lecteur, b) sa coopération active, et c) l'application de consignes qui ne concernent plus l'expérience de lecture, mais bien les rapports du lecteur au monde. Comme on va le voir, ces trois ensembles de demandes s'emboîtent de telle manière que les deuxième et troisième présupposent que les précédentes ont été rencontrées au moins partiellement.

Premièrement, les livres de DP ont tous en commun de prétendre parler du « vrai » monde, c'est-à-dire, comme on le verra dans un chapitre suivant, de la réalité dans laquelle vivent les lecteurs, et surtout dans laquelle une action de leur part est possible. Les livres de DP ne cherchent pas à raconter des histoires, et quand ils le font (sur la durée de l'ouvrage parfois), c'est bien parce que ces histoires pourront nous apprendre quelque chose sur la réalité (comme lorsqu'on se demande quelle est la « morale » d'une histoire), et non pas pour nous permettre de nous évader. Souvent, le monde « vrai » que prétend décrire le livre de DP n'est pas connu de tous, pour différentes raisons. C'est l'auteur qui, par exemple à travers un chemin d'initiation chamanique, des découvertes scientifiques, ou encore une longue pratique thérapeutique de terrain, entrevoit de nouveaux pans de la réalité qu'il juge prometteurs, et qu'il est donc important de porter à la connaissance de ses semblables. Il peut par exemple « découvrir » le pouvoir de la pensée positive, l'existence d'une transmission intergénérationnelle de pathologies, la présence d'une force vitale en nous, l'équation d'une relation de couple réussie, le rôle décisif de tel neurotransmetteur dans la dépression, etc. Mais comme il se doute que cette réalité nouvelle risque de s'inscrire en faux par rapport à ce que les lecteurs potentiels tiennent d'habitude pour réel, il se doit d'attester ou de prouver que ce dont il parle existe bel et bien, et n'est pas le fruit de son imagination, ou d'un inutile délire. Il est en effet indispensable que le lecteur soit *convaincu* de la réalité de ses propos. Ainsi, le premier ensemble de demandes que le livre adresse au lecteur concerne ce que j'appelle sa *connivence passive*. Sans cette connivence fondamentale, l'aventure avec un livre de DP n'aurait aucun sens, puisque c'est dans la réalité que le livre prétend agir. Aucun auteur de développement personnel parmi tous ceux que j'ai lus ne juge suffisant de demander au lecteur de le croire sur parole, encore moins de lui obéir. Au contraire, certains proposent même aux lecteurs de jouer les Saint-Thomas.

« Vous n'êtes pas obligé de me croire [que nous sommes dépendants de stimulations extérieures], pas du tout. En fait, ce serait mieux que vous ne me croyiez pas. Que vous vous contentiez de jeûner totalement pendant quarante-huit heures. Que vous vous contentiez de vous abstenir de sucre, de cigarettes, pour quelques jours. Alors vous saurez. Cela deviendra votre expérience et vous n'aurez plus besoin de croire ou de ne pas croire » (Corneau, 2007 : 146)[79].

Tous vont produire une série de preuves ou d'attestations qui doivent permettre au lecteur de se faire sa propre religion et, si tout se passe bien, de se rendre à l'évidence que l'auteur le pousse à considérer. Ainsi, il est aisé de repérer de nombreux endroits dans tous les ouvrages où les auteurs insistent auprès des lecteurs potentiels pour qu'ils comprennent qu'ils ont toutes les cartes en main et toutes les bonnes raisons pour accorder au texte la confiance en sa crédibilité qu'il demande. Je ne cherche pas ici à faire le détail des éléments que mobilisent le plus souvent les auteurs, mais simplement à en indiquer quelques-uns parmi les plus évidents. On verra par contre dans un chapitre suivant quelles sont les preuves et les attestations auxquels les lecteurs se montrent les plus sensibles.

Pour obtenir la connivence passive du lecteur, les livres ont d'abord souvent tendance à insister sur le statut d'expertise de l'auteur. Son expertise peut être conférée par sa formation scientifique, mais aussi par sa pratique thérapeutique, son parcours initiatique ou encore son histoire de vie qui l'a amené à traverser des épreuves difficiles, similaires à celles que les lecteurs pourraient avoir connues. Ensuite, tous les textes de DP recèlent une multitude de marqueurs qui ont pour but d'asseoir le caractère de réalité. Il y a d'abord la terminologie fréquemment utilisée de la « démonstration » (« si vous avez bien suivi ma démonstration, vous aurez constaté… » (Corneau, 2007 : 130)), des « hypothèses », des « preuves », du « constat », etc. Il y a aussi les innombrables « toutes les études montrent que... », « après ce que j'ai vécu, je peux dire que... », « incroyable, mais pourtant démontré par une équipe de chercheurs,... ». On peut également facilement repérer les récits d'histoires de personnages célèbres ou de cas rencontrés par le thérapeute dans sa pratique. Un but commun : montrer, en rédigeant à l'indicatif présent, que ce que le livre raconte s'est *vraiment passé*, même si cela peut de prime abord paraître hautement incroyable.

« Je propose très souvent aux personnes en travail d'accompagnement de formuler à haute voix leurs besoins. L'expérience enseigne en effet que la personne qui s'entend proposer un besoin qui correspond bien à ce qu'elle vit va 1) soit dire « C'est ça, mon besoin, il faudra que j'y repense après l'entretien, j'en prendrai note » […] (d'Ansembourg, 2001 : 79).

"Toutes les études montrent que notre vie émotionnelle se déroule souvent à un niveau émotionnel beaucoup plus discret qu'intense : sous forme d'états d'âme plus que d'émotions fortes. Les travaux sur le recueil de nos états intérieurs suggèrent aussi - bonne nouvelle – que les états d'âme positifs sont plus fréquents que les négatifs (alors que la gamme des émotions négatives est plus large) : environ 75% plutôt positifs et 25% plutôt négatifs (sur un totale de 17000 'prélèvements' d'états d'âme instantanés) » (André, 2009 : 36).

« Une étude menée à l'université du Texas a montré en effet que les étudiants qui écrivent régulièrement à propos des événements difficiles de leur vie sont de meilleure humeur et tombent moins souvent malades » (Janssen, 2006 : 111).

[79] Tous les soulignements dans les citations d'ouvrages d'auteurs de DP ou de lettres et entretien auprès de lecteurs sont de mon fait et ont pour but de permettre de cibler l'essentiel de passages parfois plus longs.

(en parlant d'une patiente qui a subi une cure via l'EMDR) « en 60 minutes, elle était passée de la terreur d'une petite fille violée à l'acceptation et même à la compassion pour son agresseur, le point de vue le plus adulte qui soit. Et aucun des stades habituels du travail de deuil, tels que décrits par la psychanalyse n'avait été omis. C'était comme si des mois, voire des années de psychothérapie avaient été condensés en une seule séance » (Servan-Schreiber, 2003 : 118).

« Je sais ce dont je parle. J'ai entretenu pendant de nombreuses années de telles croyances. Elles étaient l'objet central de toutes mes crises existentielles. Puis une longue maladie et la proximité de la mort sont venus défaire de telles interprétations. » (Corneau, 2007 : 356).

La demande faite au lecteur de faire confiance aux propos du texte en tant que ceux-ci porteraient sur la réalité n'est certainement pas l'apanage des livres de développement personnel. Elle y est par contre bien visible, surtout pour le lecteur qui ne s'y attend pas. Un deuxième ensemble de demandes semble plus propre à ce genre défini émiquement. Les livres de DP ne prétendent pas simplement parler de la réalité. Ils ambitionnent également de décrire la réalité particulière qu'expérimente le lecteur. Ils veulent parler de son monde, de ses relations sociales, de ses sensations, de ses pensées, de son parcours, et s'adressent d'ailleurs souvent au lecteur à la deuxième personne pour l'impliquer. On peut d'ailleurs faire l'hypothèse (ce qu'on démontrera effectivement dans un prochain chapitre) que c'est bien la raison pour laquelle les lecteurs cherchent à lire du DP : non pas pour en apprendre simplement quelque chose sur la condition humaine en général, mais bien pour développer des moyens de penser et d'agir sur des problèmes qui les concernent effectivement. Les textes ne prétendent jamais avoir une sorte de prescience magique qui leur permettrait de parler du lecteur sans que l'auteur ne l'ait jamais rencontré. Dès lors, pour doter d'effets leur prétention à décrire les lecteurs individuellement, alors que ceux-ci peuvent venir de tous horizons, le texte requiert explicitement une *coopération active* de leur part. Cette coopération est active dans la mesure où elle est beaucoup plus engageante que la connivence passive, où il s'agissait simplement de répondre à un demande en marquant son accord : « je ne conteste pas la réalité des faits qui me sont présentés ». Il s'agit ici de s'appliquer des propos en réalisant une enquête sur soi-même. Outre la manière de s'adresser au lecteur en l'impliquant (parler en « vous » ou en « nous », en « chacun de nous », voire en « je »), les livres peuvent explicitement demander au lecteur de tester sur eux-mêmes une série de propositions afin d'expérimenter le caractère exact des propos de l'auteur qui devraient concerner chacun d'entre nous (même si différemment). Les textes demandent au lecteur de remplir les blancs qu'ils organisent sciemment. Cela passe *notamment* par le fait de compléter des tests, de répondre à des questions, ou encore de lever les yeux du livre pour chercher dans son expérience ou ses sensations les éléments qui permettent l'occupation de ces espaces ouverts par le texte.

« C'est vrai que ce n'est pas si simple de réfléchir à soi : faites l'expérience. Posez ce livre, et essayez d'observer vos états d'âme pendant quelques minutes, disons cinq. Observez ce qui se passe en vous. Alors ? Ça part dans tous les sens ? Des pensées vous arrivent à propos de tout un tas d'autres choses, vous vous apercevez que vous avez un petit bourdonnement dans les oreilles, que votre dos vous fait un peu mal. […] C'est normal » (André, 2009 : 87).

« Nous avons vu que le manque de confiance en soi était une réaction naturelle face à la souffrance. Pouvez-vous identifier un traumatisme ? Un événement dans votre vie ou au sein de votre famille qui a signé un 'avant ' et un 'après' ? Nous ne sommes pas toujours

conscients de l'importance de certains faits. Si vous n'avez pas la mémoire du moment auquel vous êtes devenu moins confiant, regardez des photos de vous. Observez votre visage, votre attitude. Détectez le moment auquel vous avez changé et interrogez vos parents sur cette année-là » (Filliozat, 2005 : 178).

Dans de telles demandes, le texte suggère explicitement au lecteur de voir en quoi et comment un propos particulier le concerne, tout en prétendant être en mesure de ramener le vécu particulier de chaque lecteur à quelque chose de compréhensible, d'explicable (« c'est normal »). De nombreux livres (ou de nombreux passages à l'intérieur d'un même livre) ne formulent pas cette demande aussi clairement. Ils développent des stratégies d'implication beaucoup plus fines, mais dont le but est similaire : permettre au lecteur de voir en quoi chaque phrase le concerne. L'exemple le plus clair réside sans doute dans les nombreuses illustrations de situations réellement vécues que mobilisent tous ces ouvrages. Il peut s'agir de cas rencontrés en thérapie, d'histoires de personnages célèbres ou fictionnels (tel le héros de L. Gounelle qui se rend à Bali). Chacune de ces illustrations recèle une proposition latente faite à l'attention du lecteur, qui consiste non pas tant à s'identifier à ce morceau de vécu qu'à voir en quoi ça le concerne, en quoi cela parle de lui. Ainsi, le narrateur de *L'homme qui voulait être heureux* (Gounelle) raconte sa peur d'entreprendre de nouveaux projets, son incrédulité première par rapport au pouvoir de la pensée, et sa découverte progressive des limites qu'il se met lui-même :

«- [le sage balinais] Chacun est responsable de sa propre appréciation. Vous n'êtes pas responsable des opinions d'autrui.
Il avait sans doute raison, mais quelque chose continuait de me gêner.
-[le héros occidental] En fait, je me demande dans quelle mesure ma famille ne m'a pas 'contaminé' : même si ce projet [de devenir photographe à mon compte] m'enthousiasme, je ne suis pas complètement à l'aise avec le fait de quitter le camp des scientifiques pour rejoindre le camp des artistes ! » (Gounelle, 2008 : 177).

Les ouvrages qui ne sont pas rédigés sous la forme d'une fiction comportent aussi leurs lots d'exemples qui forment autant de blancs à remplir. Ces exemples ne visent pas à être lus pour eux-mêmes, sur un mode simplement informatif, mais cherchent à faciliter la connexion entre le vécu du lecteur et le texte. Il s'agit de permettre au lecteur de s'y reconnaître, en tout ou en partie. Les textes développent certaines stratégies pour faciliter cela. Souvent, les exemples ne sont pas mentionnés seuls, ils sont proposés par groupe, afin que chacun puisse repérer ce qui lui convient le mieux. Pour permettre une typification plus facile, Cyrulnik (*Parler d'amour au bord du gouffre*) développe des exemples sans doute fictifs (mais visant néanmoins à dresser des portraits réalistes) de personnages qu'il nomme entre autres Mr Superman, Mr Jambedebois, Mr El Dabor, Mme Jaimepalavie, etc. (« J'ai bien connu M. Viensjetehais. Il avait épousé Mme Jenèmquemoi... » (2004 : 151). La plupart du temps, tous ces exemples constituent des saynètes de la vie quotidienne que chacun pourrait vivre, ou des descriptions d'attitudes dans lesquelles il est possible de se reconnaître (ou éventuellement de reconnaître autrui).

« Philippe arrive. Il serre les mains franchement, et avec le sourire […] Philippe touche volontiers ses interlocuteurs. Quand il fait une demande, il touche le bras. Ce contact sur le bras rend la personne plus disponible à ses requêtes » (Filliozat, 2005 : 131-132).

« Certains insécures-évitants paraissent tellement détachés que leur corps est raide avec peu de gestes, des phrases courtes, un discours froid, sans musique verbale ni mimique

> *faciale. Leur excès de contrôle révèle un engourdissement émotionnel qui provoque souvent une sensation d'accablement chez l'interlocuteur » (Cyrulnik, 2004 : 149).*

Ainsi, la coopération active qui est demandée au lecteur dans les livres de DP n'est pas très différente de celle que pourrait requérir un horoscope ou, comme on le verra plus tard, une séance de voyance, de tarot ou de kinésiologie : il s'agit de pousser le lecteur à s'approprier le contenu des propositions du texte pour les *incarner*, et rendre ainsi justice à la prétention du livre de parler directement de chacun des lecteurs.

> *« Pensez à l'influence sur vous de vos cafards, de vos chagrins. Pensez à vos colères, exprimées ou non, mais si souvent disproportionnées par rapport aux événements immédiats : ne proviennent-elles pas souvent de la rumination d'états d'âmes de ressentiment, de rancœur, d'humiliation ou tout simplement de déception, d'inquiétude ? » (André, 2009 : 20).*

Le troisième ensemble de demandes est probablement celui qu'on rattacherait le plus volontiers à la littérature de DP telle qu'on se l'imagine. Il s'agit des instructions données plus ou moins explicitement par le texte au lecteur pour une pensée, un sentiment, une action qui dépasse le cadre de l'expérience de lecture. Le respect des instructions n'est en soi pas nécessaire à la lecture du DP (tout comme le respect des instructions de montage d'une armoire ne sont pas nécessaires à la compréhension du texte), mais il fait de cette expérience un phénomène sensé. On ne poursuivrait pas la lecture d'un livre de DP si c'est pour ne rien en retirer. Ainsi, le texte, qui prétend que sa lecture débouchera sur un changement dans le monde, fait comme s'il pouvait attendre du lecteur (dont il suppose également avoir obtenu la connivence passive et la coopération active) un *respect des consignes extra-lecture*.

> *« En l'occurrence, je sais pertinemment que l'écrit que vous avez entre les mains risque de provoquer des tensions en vous. Je vous propose donc d'observer ces réactions avec bienveillance pour que vous puissiez vous comprendre à travers elle » (Corneau, 2007 : 22).*

Souvent, le livre est construit de telle manière à faciliter le basculement vers l' « après » de l'expérience de lecture et ses conséquences. On peut facilement trouver des phrases en gras, voire des encarts à la fin des chapitres qui rappellent au lecteur les éléments dont il doit se rappeler dans sa vie, les leitmotivs qu'il doit afficher sur son frigo, etc. Les ouvrages qui s'adressent directement au lecteur (à la deuxième personne) sont les plus nombreux à leur proposer des « exercices » qu'ils intitulent comme tels. Pour rappel, ces exercices ne concernent plus la lecture proprement dite, qui ne dépend plus du fait qu'on les effectue.

> *« Je vous invite à faire l'exercice suivant : observez plutôt sans juger, puis écoutez ce qui se passe en vous en termes de sentiments et de besoin. Ne dites pas : 'Tu es en retard. C'est toujours la même chose avec toi ! On ne peut jamais compter sur toi' Dites plutôt : 'Nous avions rendez-vous à 8h, il est 10h30 (observation). Je me sens fâché et inquiet (sentiment). J'ai besoin de comprendre ce qui se passe, d'être rassuré sur le fait que je pourrai compter sur toi à l'avenir (besoin). Est-ce que tu es d'accord pour m'en parler maintenant (demande) ?' » (d'Ansembourg, 2001 : 71)*

> *« Je fais la liste de mes vingt principales qualités. Non vous ne risquez pas de paraître orgueilleux. Aucun danger de voir vos chevilles enfler... Juste une chance de solidifier votre estime de vous. [Suit une liste de 20 lignes à remplir commençant par « je suis »]*

Vous n'y arrivez pas ? Faites-vous aider par vos amis ! […] Veillez à panacher des qualités de tous ordres, affectives, intellectuelles, sociales, relationnelles, sportives, créatives, pratiques... Reportez maintenant vos qualités sur des Post-it et collez-les chez vous sur le réfrigérateur, sur votre table de nuit, sur une porte, sur le miroir de la salle de bains... A chaque fois que je pose mes yeux sur un de ces papiers, j'inspire profondément en éprouvant cette qualité en moi » (Filliozat, 2005 : 145-146).

« La sagesse demande des efforts : simplement faire ces efforts. La sagesse est incompatible avec la paresse de pensée : si on adopte le prêt à penser de son milieu, de son époque, des interlocuteurs qui nous impressionnent par leur intelligence ou leur prestige, on n'est pas sage, on est juste accepté par tous ceux qui se trompent avec nous » (André, 2009 : 423).

Comme dans le cas des requêtes visant la connivence passive et la coopération active du lecteur, il arrive souvent que les consignes extra-lecture ne soient pas formulées aussi explicitement. Les textes des ouvrages invitent alors les lecteurs, supposément convaincus par la force de l'argument ou de la description, à tirer eux-mêmes les conclusions qu'ils pourraient emporter hors de l'expérience de lecture. Cette invitation passe par la présentation du caractère préférable de certaines actions par rapport à d'autres.

« Le souvenir résilient ne consiste pas à faire revenir la souffrance passée mais au contraire à la transformer, à en faire quelque chose, un roman, un essai ou un engagement. Ce travail de représentation qui métamorphose le passé et nous rend maître de nos sentiments s'oppose au retour du passé qui ramènerait le tourment. Pour écrire le traumatisme sans faire revenir le passé il faut intégrer ce travail de mémoire dans un projet, une intention, une rêverie » (Cyrulnik, 2004 : 222).

« L'optimisme réduit le nombre de jours de maladie, améliore l'immunité, favorise la survie après un infarctus, permet à des femmes atteintes d'un cancer du sein de vivre mieux et plus longtemps. Indéniablement, une approche positive de la vie prépare un futur positif. Les pessimistes ne devraient donc pas s'étonner de voir leurs craintes et leurs prédictions se réaliser ! » (Janssen, 2006 : 53).

« Il est évident que personne n'est coupable d'avoir été contaminé par le virus influenza. En revanche, on est parfois responsable de certaines causes ayant favorisé cette contamination. En effet, nous l'avons vu, la fatigue, le surmenage et le stress sont des facteurs prédisposant à la maladie. Dès lors, s'il est impossible d'empêcher les virus de rôder autour de soi, chacun peut agir sur son état général et développer une immunité suffisamment forte pour éviter d'être contaminé ou, si c'est trop tard, aider son organisme à éliminer l'intrus » (Janssen, 2006 : 338).

Grâce à cette formalisation du texte de DP en un système de demandes adressées à un lecteur, il est maintenant possible d'aller voir comment, concrètement, des lecteurs répondent à ces requêtes. Dans la suite de cette thèse, on ne se préoccupera plus du texte du DP, mais bien de la disposition que manifestent les lecteurs à son égard afin de lui donner sens, et surtout à la signification sociologique de l'existence de cette disposition et de l'expérience de lecture qu'elle permet. Pour le dire une dernière fois, cela n'aurait sans doute pas été possible en construisant un objet de recherche à partir d'un texte prétendument autosuffisant.

Chapitre 4. Questions méthodologiques

1. Présentation du matériau de recherche

De nombreux auteurs ayant consacré des travaux à la *réception* de contenus culturels ou plus particulièrement aux effets des médias (parmi lesquels les rares sociologues ayant travaillé sur la réception du DP : Illouz, Grodin, Lichterman notamment) ont été confrontés à la question de savoir ce qui, dans ce processus, pouvait se donner à l'observation. De quoi peut bien se nourrir une perspective de sociologie de la réception qui revendique un travail empirique ? On se rend rapidement compte que les prises *directes* dont dispose le chercheur sont peu nombreuses. La lecture (tout comme le fait de regarder la télévision ou de s'approprier tout autre contenu culturel) est avant tout un processus mental qui cantonnerait une hypothétique observation, outre qu'elle modifierait probablement ce qu'elle veut décrire, à ne fournir que de très parcellaires informations sur les éléments physiques (sur des items qu'on peut par exemple rencontrer dans les enquêtes sur le temps passé devant la télé ou le nombre de livres lus, etc.), quitte à risquer ensuite quelque inférence hasardeuse sur la signification du comportement observable. La lecture est opaque, silencieuse. Elle n'autorise pas de participation d'un tiers. Or on se doute bien qu'il serait erroné de croire qu'il ne s'y passe rien. « Le théâtre de la lecture, comme celui du sommeil, est l'une de ces situations d'inaction apparente qui reposent pourtant sur la permanence de l'initiative individuelle, où l'on acquiesce à une certaine passivité – mais une passivité active, vigilante » (Macé, 2011 : 53).

Puisque la réception de contenus culturels est d'abord une affaire de sens, de sentiments et de sensations inaccessibles à l'observateur direct, le chercheur qui veut explorer la boîte noire de la réception se voit obligé de s'en remettre (pour le meilleur et pour le pire) aux comptes-rendus de ce processus par les récepteurs eux-mêmes. Il faut qu'ils parlent, explicitent, reviennent sur ce qui s'est passé, avec tous les risques que cela comporte. Une utilisation adéquate de ces comptes-rendus suppose une réflexion sur les avantages et limites de ce discours *ex-post* produit par les individus. En conséquence, j'exposerai et justifierai dans ce point les choix méthodologiques qui ont été opérés, en indiquant les portes qu'ils ouvrent, mais aussi les inéluctables zones d'ombre qu'ils laissent peu explorées, voire qu'ils contribuent à dessiner. J'en soulignerai également les éventuelles implications éthiques.

L'occasion d'un retour par les lecteurs sur le processus de réception peut être provoquée par le chercheur, comme dans le cas classique de la situation d'interview, qui invite le lecteur à exprimer des ressentis, des avis, à exposer sa cartographie symbolique, à expliquer des usages, etc. Les comptes-rendus sont alors produits à l'initiative (et à l'attention) du chercheur, dans une interaction où c'est bien lui qui est à la barre. Mais il peut également profiter de comptes-rendus dont il n'est pas le premier destinataire, comme par exemple des journaux intimes, des romans qui racontent une expérience de lecture (cf. Macé), ou encore une correspondance épistolaire. Les questions méthodologiques et éthiques que soulève la manière dont le matériau a été produit diffèreront dans les deux cas. J'ai pris le parti de recueillir ces informations à travers deux scènes. L'une, provoquée par le sociologue, est celle d'entretiens compréhensifs. L'autre scène est celle d'une communication épistolaire entre le lecteur d'ouvrages de DP et l'auteur de livres qu'il a (la plupart du temps) lus. La

raison de cette dualité de terrains est à trouver dans l'hypothèse que je tenterai de vérifier ici selon laquelle les désavantages ou les limites méthodologiques inhérents au matériau obtenu par l'une des scènes peuvent être partiellement compensés par les avantages ou les ouvertures des données obtenues via l'autre scène.

Après l'élaboration d'une première « question de départ » et d'une grille d'interview assez détaillée, j'ai réalisé fin 2007 une quinzaine d'entretiens exploratoires assez directifs auprès d'individus que je ne connaissais pas, et dont le contact avait été obtenu via des personnes de mon entourage à qui j'avais demandé s'ils connaissaient des lecteurs d'ouvrages de DP. Cette première salve d'entretiens fut laborieuse, voire problématique, tant du point de vue de la situation d'entretien elle-même que du point de vue de la qualité du matériau et des possibilités d'utilisation de celui-ci. Elle me permit néanmoins de prendre conscience de problèmes exposés ci-après qui, s'ils ne disparurent pas dans les interviews suivants, purent être néanmoins cernés et dans une certaine mesure traités. Vu qu'ils recelaient principalement de l'information méthodologique sur la manière de ne pas réaliser un entretien à propos de la lecture d'ouvrages de DP, ces interviews ne furent pas retranscrits ni inclus dans le corpus d'analyse final.

La deuxième salve d'entretiens prit place entre mars et août 2008. Des petits mots invitant les personnes intéressées (positivement ou négativement) par les ouvrages de DP à me contacter dans le cadre de ma recherche doctorale furent déposés dans 4 librairies (deux à Bruxelles, une à Louvain-La-Neuve, et une à Namur) qui proposaient ce type d'ouvrages dans leurs rayons. Parallèlement, des invitations similaires furent postées sur quelques forums portant sur le bien-être et/ou le développement personnel. Enfin, j'ai invité plusieurs contacts personnels à diffuser un mail reprenant ces informations auprès de leurs connaissances. Au final, durant ces 6 mois, 40 entretiens ont été réalisés auprès de lecteurs qui m'avaient contacté. Il y avait, parmi eux, 29 femmes et 11 hommes, d'un âge entre 20 et 66 ans. Bien que je n'aie pas spécifiquement posé de questions portant sur la « classe sociale » ou la « strate socio-économique », les références que les individus font à leur mode de vie laissent penser qu'ils appartiennent à une strate socio-économique moyenne voire supérieure de la population. Je n'ai en tout cas pas repéré d'indices qui pourraient laisser penser que l'un de mes interlocuteurs ait été précarisé socialement ou économiquement. Cette absence d'individus issus de couches inférieures de la société peut bien sûr représenter un « biais » consécutif à la manière dont j'ai cherché à rencontrer les individus. Il me paraît cependant plus probable – et j'en donnerai des indices au cours du texte pour finalement prendre à bras le corps cette question à la fin de l'analyse – qu'il s'agisse là d'une caractéristique de la « population » des lecteurs d'ouvrages de développement personnel. Parmi les personnes que j'ai rencontrées, il semble que la proportion d'individus contactés via les mots dans les librairies soit d'environ 60%, et que celle d'individus atteints via les forums soit très faible ou inexistante. Cependant, les personnes rencontrées n'étaient pas toujours en mesure de dire le canal par lequel elles avaient été amenées à prendre contact avec moi (beaucoup me disaient avoir reçu un mail ou un coup de fil d'une connaissance pensant qu'elles pourraient être intéressées et/ou intéressantes pour une rencontre, sans que cette connaissance me soit familière). Ces 40 entretiens, d'une durée variant entre 55 minutes et 2h45 – mais généralement plus proche d'1h30 – ont été intégralement retranscrits, pour être traités ensuite par analyse de contenu via le logiciel NVivo. En plus de ces 40 entretiens réalisés avec les lecteurs d'ouvrages, 10 autres interviews ont été menées auprès de praticiens de thérapies alternatives, dans le but d'en savoir un peu plus sur certaines de ces thérapies qui revenaient

souvent dans le discours des lecteurs – qui ne s'en tiennent donc manifestement pas aux livres pour la plupart d'entre eux. Ces 10 entretiens, portant sur des thérapies qui allaient du Qi gong à la biologie totale en passant par le Reiki, la sophrologie, le channeling et la naturopathie entre autres, ont également été retranscrits mais n'ont pas été intégrés dans l'analyse.

Parallèlement, des lettres furent envoyées à plusieurs auteurs d'ouvrages de DP afin de leur demander s'ils accepteraient de me communiquer le courrier qu'ils reçoivent de la part de lecteurs pour, une fois les précautions d'anonymat prises, l'intégrer dans une analyse sociologique qui se donnerait pour but de comprendre ce que font les gens avec leurs lectures de DP, et ce que celles-ci leur font à leur tour. Les auteurs choisis l'ont été parce qu'ils sont représentatifs de la production actuelle de développement personnel dans le champ francophone (voir chapitre précédent). Parmi ceux à qui j'avais adressé un courrier, trois auteurs ont répondu positivement à la requête : Boris Cyrulnik, Thomas d'Ansembourg et Thierry Janssen. Guy Corneau, David Servan-Schreiber, Laurent Gounelle et Isabelle Filliozat, également contactés ont décliné ou n'ont pas donné suite à ma demande. 97 lettres ou mails ont été obtenus auprès de Boris Cyrulnik, 94 proviennent de la correspondance de Thomas d'Ansembourg et 102 émanent de celle de Thierry Janssen. A l'occasion de la remise de ces lettres et emails, un entretien a été réalisé avec chacun des trois auteurs afin de me permettre d'en apprendre plus sur le courrier des lecteurs qu'ils ont l'habitude de recevoir. Ces 295 lettres et emails ont été intégralement retranscrits, rendus anonymes[80] et traités par analyse de contenu via le logiciel Nvivo.

S'il fallait identifier la façon dont ces données (335 lettres et entretiens) ont été analysées, c'est sans aucun doute de la *Grounded Theory* de B. Glaser et A. Strauss (1978) que la démarche suivie ici se rapproche. Il s'agit là d'une méthode qui a la particularité de permettre d'exprimer la densité (ou le fouillis!) des informations obtenues, tout en poursuivant l'objectif d'une montée en généralité. On craint parfois à juste titre que cette méthode soit invoquée par le chercheur pour qualifier avantageusement un traitement peu exigeant d'un matériau dont on vante la richesse. Or, la Grounded Theory n'est nullement une méthode d'analyse lâche qui ne requiert aucune formalisation ou systématisation. Au contraire, les auteurs américains insistent sur le fait que la construction d'une théorie ancrée dans le terrain doit respecter certaines étapes, rencontrer certains critères, par exemple en ce qui concerne la gestion des cas contradictoires. Bien que je ne prétende nullement avoir appliqué à la lettre cette méthode telle qu'elle est exposée dans le livre récemment traduit en français, je voudrais cependant insister sur la systématicité avec laquelle j'ai tenté de traiter mon matériau. Ce traitement a consisté en deux codages successifs (plus un dernier codage de « vérification »). Dans un premier temps, un codage « manuel » (c-à-d un repérage d'unités de sens pertinentes) réalisé sur une version papier des *335 lettres et entretiens* m'a permis de construire une première grille tout à fait inductive où ces codes détectés en première analyse s'agençaient hiérarchiquement les uns aux autres. Cette grille de codage a également été insérée dans Nvivo au côté des interviews et des lettres pour procéder au deuxième codage. Ce logiciel d'analyse qualitative permet de coder en unités de sens de grandes quantités de matériau, et, si nécessaire, de rajouter, supprimer ou hiérarchiser des codes. La grille de codage finale comporte *264 codes hiérarchisés*, qui regroupent chacun en moyenne 8 « morceaux » de lettres ou d'entretiens, pour un

[80] Remplacement des noms, des lieux, des métiers, des âges, et de tout autre élément susceptible de conduire à l'identification de l'auteur de la lettre.

total de plus de *2000 éléments codés*. Ce nombre relativement élevé d'items s'explique par la densité du matériau, mais aussi par la volonté d'effectuer un codage exhaustif, c'est-à-dire de ne laisser aucun des éléments qui apparaissaient signifiants hors de la grille de codage (et donc hors de l'analyse), même (et surtout) si ceux-ci pouvaient apparaître en contradiction manifeste avec d'autres éléments déjà codés[81].

Malgré les quelques chiffres cités, qui n'ont d'autre but que de permettre d'apprécier l'ampleur de ce travail de systématisation, l'utilisation que j'ai faite du logiciel Nvivo ne vise nullement une appréhension quantitative du matériau. Même s'il arrivera qu'on parle de fréquences d'occurrences d'unités de sens, le but final n'est nullement de « compter » celles-ci, ou de « compter » des termes comme on le fait dans le data mining, mais bien de cerner un ensemble de situations possibles et/ou présentes dans le matériau pour comprendre la manière dont le DP intervient dans le discours des lecteurs. Afin d'évaluer si ce travail de mise en lumière de situations possibles a été correctement réalisé, les inventeurs de la théorisation ancrée font appel au fameux principe dit « de saturation ». Celui-ci stipule que la grille d'analyse du chercheur peut être estimée (environ) complète à partir du moment où le matériau importé dans le modèle cesse (plus ou moins) d'apporter de la nouveauté. Concrètement, cela signifie que le modèle « se tient » lorsque des nouveaux entretiens ou des nouvelles lettres ne conduisent plus à la création de nouveaux codes majeurs (même s'il peut être intéressant de continuer jusqu'au bout à spécifier des sous-codes, mais qui ne sont que des cas de figure d'un code plus important). Je pense avoir atteint ce seuil de saturation au cours du codage, puisque les derniers entretiens et lettres se voyaient le plus souvent allouer des codes déjà créés. Il serait bien sûr absurde d'utiliser le vocabulaire de la « représentativité par rapport à une population »[82], même si on tentera au cours de ce chapitre de monter un modèle d'analyse des opérations réalisées par le lecteur dans son contact avec l'ouvrage de DP dont on pense qu'il est applicable dans toutes les situations de lecture de ce type de contenu. Je préfère reprendre l'idée développée par la Grounded Theory de l'élaboration d'un modèle considéré comme pertinent parce qu'il est capable de rendre intelligible l'ensemble des situations possibles rencontrées dans le matériau traité.

Lors de la rédaction de ce chapitre ainsi que des deux suivants, j'ai cherché à faire disparaître le côté rugueux de l'analyse catégorielle en tentant de fluidifier les codes utilisés à travers une rédaction suivie. Cependant, chaque citation ou chaque groupe de citation renvoie à un code construit dans l'analyse du matériau.

On se centrera maintenant plus spécifiquement sur chacune des deux scènes afin de discerner ce que le chercheur peut faire dire au matériau dont il dispose et surtout afin d'attirer l'attention sur les éléments qui requièrent par contre une certaine prudence. Je mettrai en lumière les spécificités de l'information produite en entretiens par rapport à celle obtenue dans les lettres, en expliquant mon choix de les avoir traités ensemble pour construire un seul modèle d'analyse[83].

[81] On verra plus bas à quoi a abouti la gestion des cas plus ou moins contradictoires.
[82] L' « échantillonnage » n'y prétendait de toute façon pas.
[83] J'utiliserai plusieurs extraits pour illustrer mon propos. Puisque que ce sont les aspects méthodologiques qui comptent ici, ces extraits ne seront pas analysés du point de vue du fond, même si certains s'avéreront déjà riches d'informations.

2. Faire des entretiens avec les lecteurs de DP

Les entretiens constituent une scène où le chercheur passe un contrat plus ou moins explicite avec l'interviewé afin que celui-ci fournisse des informations au bénéfice du premier. Cette situation de parole irréductiblement artificielle possède de nombreux avantages, dont le moindre n'est pas la possibilité d'une réaction du chercheur aux propos de l'interviewé. Puisqu'il est maître de l'interaction, même dans les entretiens les moins directifs, le chercheur dispose en effet d'une série de leviers pour s'assurer de disposer de l'information la plus claire possible (en demandant au répondant de clarifier ses propos), la plus pertinente possible (en proposant d'approfondir des points importants pour son analyse) et la plus fiable possible (en mettant en place tout ce qui est nécessaire pour instaurer un climat de confiance à l'intérieur duquel la parole du répondant sera la plus franche possible). Par ailleurs, de nombreux débats méthodologiques existent sur les conséquences au niveau de l'analyse de cette parole suscitée, construite en situation de face-à-face. Sans revenir sur ces débats, j'aimerais faire part de deux problèmes fondamentaux qui concernent les interviews portant sur la lecture d'ouvrages de développement personnel auxquels j'ai été confronté, dans la mesure où s'ils ne sont pas cernés, ceux-ci risquent de grever la qualité de l'analyse, voire d'interdire la possibilité de celle-ci. Par contre, en les repérant, on s'offre la possibilité de les intégrer dans l'analyse pour en faire des éléments significatifs.

2.1. La désirabilité sociale

Le premier problème est lié à la question, bien connue des psychologues sociaux, de la désirabilité sociale. Cette expression qualifie la tendance des répondants à se présenter au chercheur sous un jour qu'ils jugent favorables. Les individus projettent une norme dont ils pensent qu'elle est celle appliquée par leur interlocuteur, par le milieu qu'il représente, ou par la société en général, et tentent de s'y conformer, quitte à plier la réalité de leurs pratiques, pensées, etc. Ce processus risque d'intervenir particulièrement dans deux cas. D'abord, lorsqu'il existe une importante dissymétrie sociale entre un interviewé en position sociale basse et un interviewer en position sociale haute. Ensuite, et c'est bien sûr le cas qui nous occupe, lorsque l'entretien porte sur un sujet qui va pousser l'individu à aborder des pratiques, des pensées, des préférences qu'il pense ou sait être socialement peu légitimes – et donc à forte composante normative. Les exemples les plus célèbres portent sur les différences du nombre d'heures passées à regarder la télévision déclaré par les individus en fonction de l'échelle qu'on leur propose. Les individus cherchent dans cette échelle une norme sociale et mentionnent un nombre d'heures en rapport avec cette norme projetée, et non pas en rapport avec le temps effectivement passé devant la télévision.

Cette tendance a également été décrite (de manière plus fine) par les sociologues des pratiques culturelles, particulièrement par ceux qui travaillaient autour de Bourdieu. Ce dernier parlait d'ailleurs d' « effets de légitimité » pour qualifier les phénomènes qu'on pouvait détecter dans les enquêtes qui portaient sur ces pratiques culturelles. Dans un dialogue avec l'historien R. Chartier, Bourdieu précise cette notion : « En fait, évidemment, la plus élémentaire interrogation de l'interrogation sociologique (sic) apprend que les déclarations concernant ce que les gens disent lire sont très peu sûres en raison de ce que j'appelle l'effet de légitimité : dès qu'on demande à quelqu'un ce qu'il lit, il entend : qu'est-ce que je lis en fait de littérature légitime ? Quand on lui demande : aimez-vous la musique, il entend : aimez-vous la musique classique, avouable. Et ce qu'il

répond, ce n'est pas ce qu'il écoute vraiment ou lit vraiment, mais ce qui lui paraît légitime dans ce qu'il lui arrive d'avoir lu ou d'avoir entendu. Par exemple, en matière de musique, il dira : 'J'aime beaucoup les valses de Strauss'» (Bourdieu cité *in* Lahire, 2006 : 40-41).

Il semble bien que la lecture d'ouvrages de développement personnel puisse potentiellement constituer un sujet qui suscite également ce genre de réactions. Dans leur essai méthodologique sur la question, Lindlof et Grodin (1990) avaient déjà noté qu'outre l' « observational inaccessibility », l'étude des usages du DP était rendue plus difficile par la mauvaise réputation (« ill repute ») de l'objet DP, et plus largement de l'usage et des effets de contenus médiatiques largement diffusés. Il convient de préciser quelque peu ce qu'il faut entendre par la potentielle « mauvaise réputation » du DP anticipée par les individus. Ceci ne veut pas automatiquement dire que les individus que j'ai rencontrés pensent que le DP a une mauvaise réputation en général. Ils insistent cependant sur le fait qu'ils sont bien conscients qu'il existe un ordre légitime qui continue à pousser certaines de leurs connaissances (parfois même des proches) à déconsidérer leurs lectures. Plusieurs disent qu'ils ne peuvent pas « parler avec tout le monde » de ces ouvrages, sans quoi ils risquent d'être considérés avec circonspection, raillés, voire qualifiés de « malades ». Cependant, dans un processus que certains auraient qualifié d' « inversion du stigmate », les lecteurs proposent souvent eux-mêmes des explications par rapport à cette déconsidération relative qu'ils peuvent expérimenter. Ils pensent que ceux qui critiquent leurs lectures ne sont en fait pas en mesure de comprendre le sens d'une telle activité, voire même ont un intérêt à la décrédibiliser (cf. le point sur la « cosmologie à visée pratique » dans le chapitre 6). Comme on le verra à plusieurs reprises dans les chapitres qui suivent, les lecteurs ont tendance à se présenter comme étant « en avance » sur leur temps (des « éclaireurs », des « éveilleurs de conscience »), ce qui leur permet de ne pas vraiment prendre au sérieux cette illégitimité aux yeux de ceux qui « ne sont pas encore à ce stade », voire même de la revendiquer comme un signe de distinction.

Cependant, tous les lecteurs sans exception pensent ou pressentent qu'un chercheur en sciences sociales et le milieu qu'il représente – producteur de tant de récits critiques sur le DP – sont enclins à avoir une image négative du DP, et que cela peut en retour jouer sur l'idée qu'il se ferait de ses interlocuteurs. La désirabilité sociale qui risque de mettre à mal la qualité des données se joue donc principalement par rapport à ce que les lecteurs imaginent être les normes et représentations de ce milieu (celui d'une certaine culture savante, légitime) auquel l'interaction d'entretien les confronte.

De fait, lors de la première salve de l'entretien, beaucoup des lecteurs que j'ai rencontrés ont passé la plus grande partie de l'entretien à se défendre, ce qui fut pour moi une surprise puisque que je pensais avoir formulé mes questions de la manière la plus neutre possible. Certains commençaient par admettre du bout des lèvres qu'ils lisaient des livres de DP (ce qui était quand même la raison pour laquelle ils avaient accepté de me rencontrer) tout en spécifiant immédiatement « ce que cela voulait dire ». Dans leurs justifications, j'ai été frappé de voir à quel point la substance des reproches formulés par les modèles du Déclin et du Pouvoir avaient percolé (ou était-ce une affinité hasardeuse ?) et se retrouvait dans leurs propos (bien sûr sous une forme très épurée). Les individus connaissaient à l'avance les reproches qu'avaient ou que pouvaient formuler « la sociologie » ou « l'université » à l'encontre du DP et s'employaient à montrer qu'ils s'y associaient en me spécifiant bien qu'ils ne se sentaient pas visés par ces critiques parce que, selon eux, dans leurs cas respectifs, « c'est différent ».

Bien qu'étant instructive sur les normes projetées et vécues par les individus (on montrera plus bas comment ces propos sont significatifs), ce discours de défense tend souvent à devenir la fin en soi de l'entretien et, malgré mes tentatives de cadrage, finissait souvent par amoindrir fortement la qualité du matériau. Pour résoudre au moins partiellement ce problème, trois règles furent suivies lors de la deuxième salve d'entretiens. Premièrement, j'ai tenté de mettre en place ce que Genard et Roca i Escoda (2011) appellent une « conventionnalisation » des pratiques de recherche. Mes interlocuteurs savaient en acceptant un entretien avec un chercheur qui s'annonçait comme tel que je risquais fort de me situer dans une posture « objectivante » par rapport à leurs dires. Autrement dit, ils se doutaient bien que leurs propos allaient faire l'objet d'interprétations de ma part puisque nous n'étions pas dans une conversation ordinaire (de nombreux indices, comme la présence d'un enregistreur le rappelaient d'ailleurs) malgré la non-directivité de l'échange. Comme on va le voir, ils semblaient également savoir vers quel type de critique de sciences sociales menait cette posture objectivante par rapport au DP. Afin que les individus ne passent pas le reste de l'entretien à tenter de découvrir « ce que je dirais d'eux », « ce que je penserais d'eux », chaque entretien débutait par une explicitation aussi claire que possible de ma position par rapport aux reproches qu'ils pensaient adressés au DP par le milieu que je représentais. J'expliquais donc que j'avais conscience des propos de sociologues, philosophes, psychologues ou psychanalystes qui ne voyaient pas spécialement d'un bon œil la consommation d'ouvrages de DP (ce que j'appelais face à eux la « position classique »), sans que je spécifie les arguments qui justifiaient cette position critique. Je leur disais que ces thèses me semblaient problématiques parce qu'elles se basaient uniquement sur le texte des ouvrages, et n'avaient pas pris en compte ni ce que faisaient les individus du DP, ni la place qu'il occupait dans leur vie, et qu'en les rencontrant, je cherchais à y voir un peu plus clair sur les usages concrets, quotidiens de ce dispositif. J'expliquais aussi que je serais très content d'entendre leurs expériences positives comme négatives par rapport au DP. Deuxièmement, je m'arrangeais pour ne jamais proposer de définitions du DP (malgré des demandes parfois répétées), tout en donnant le moins d'exemples possibles. En effet, comme on le verra un peu plus bas, il m'a semblé que les interviewés avaient parfois tendance à inférer ce que je pensais du DP à partir des exemples que je leur donnais. Ainsi, lors d'un entretien où je m'étais rendu en emportant sous le bras un best-seller américain représentant une version assez dure ou caricaturale du DP (S. Covey, *Les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent*, voir chapitre 1), l'interviewée n'eut de cesse de m'indiquer que le développement personnel qu'elle lisait n'avait certainement rien à voir avec ce DP « à l'américaine ». Elle considérait que si c'était « ça » ce que j'entendais par « DP », alors elle n'en « faisait » pas. Parce qu'il est un terme flou qualifiant un objet qui ne l'est pas moins, le « DP » est la plupart du temps l'occasion d'un positionnement de la part du lecteur interviewé. Plutôt que de définir par avance une catégorie de supports comme du DP, j'ai préféré me centrer dans les entretiens sur les expériences plutôt positives qu'avaient eu (ou qu'espéraient) les individus de ce qu'ils appelaient eux-mêmes du DP (voir plus bas). Troisièmement, j'ai évacué le lexique de l' « effet », de l'« influence » de mes questions et interventions, tant celui-ci, lorsqu'il est utilisé par le chercheur, risque de provoquer des crispations et le développement de l'attitude de défense que l'on essaye d'éviter. On aura l'occasion de voir qu'il en va tout autrement lorsque ces mêmes termes émanent des individus eux-mêmes.

Ces règles de conduite de l'entretien ont porté leurs fruits, en ce qu'elles ont réduit l'intensité de la posture défensive et le temps qui était consacré à la développer dans les 40 entretiens de la

deuxième salve, sans pour autant la faire disparaître totalement. C'est pourquoi je propose de m'étendre quelque peu sur la teneur de cette posture défensive, telle qu'elle est malgré tout apparue dans les entretiens de la seconde salve.

Comme je l'annonçais plus haut, il est intéressant de voir comment des propositions critiques initialement développées dans le monde des sciences sociales se retrouvent dans le discours des répondants. Celles-ci tiennent d'abord au caractère individualiste/individualisant du discours de développement personnel et de la pratique qu'il stimule. La plupart des personnes rencontrées savaient sans que j'aie eu besoin de leur suggérer que ce discours est critiqué pour le repli sur soi qu'il occasionnerait et le monde atomisé auquel il participerait. Ensuite, les lecteurs savent que les consommateurs de ce genre de littérature risquent d'être taxés de fanatiques « à l'ouest » ou de zombies lobotomisés qui « gobent » tout ce qui est écrit. Probablement afin de me permettre de savoir ce que je dois entendre par le fait qu'ils sont des lecteurs de DP, les personnes ont souvent commencé par énoncer l'une ou l'autre de ces critiques tout en y répondant directement. Par exemple, lorsque je cède la parole à Aline après avoir expliqué le cadre de l'entretien, celle-ci me dit :

> *Aline : Alors, l'idée que quand on lit des bouquins on se referme sur soi, moi je suis pas du tout d'accord, parce que je pense qu'on ne peut aller vers les autres et communiquer vers les autres que si on communique bien avec soi-même, et donc c'est un peu le message de ces livres aussi. Filliozat, elle dit que si les gens étaient en accord avec eux-mêmes, il y aurait pas d'entreprises polluantes, d'entreprises qui exploitent les autres parce qu'on ne peut pas à la fois être en accord avec soi-même et faire des choses comme ça. Donc moi je trouve que, ces livres sont très positifs pour la société, pas du tout, ne renferment pas les gens sur eux-mêmes. Elle donne aussi un exemple d'une multinationale où comme avantage en nature, ils donnaient des formations de développement personnel, mais ça ils ont arrêté parce qu'après, les gens démissionnent (rire), parce que c'est pas une société qui est vraiment en accord avec la personne.*

La même interaction se répète avec Benoît :

> *Benoît : Mais je commencerais par dire, puisque il y en a qui trouvent ça vraiment individualiste, moi je pense que avant d'aller vers les autres, de vouloir aider les autres, penser aux autres et tout, on a tous le droit de d'abord penser à soi et de se construire soi, parce que si on va vers les autres, si on entre dans la vie sans avoir pris le temps de se questionner sur soi-même, de se construire, on arrive à rien.*

Ainsi, tous les individus que j'ai rencontrés construisent au cours de l'entretien une opposition entre le « bon » développement personnel et le « mauvais » développement personnel. Alors qu'ils acceptent de considérer qu'ils sont lecteurs du premier, les individus rejettent avec force tout contact avec le second. Le premier critère qui permet de séparer le bon grain de l'ivraie n'est autre que l'éventuel aspect « individualiste » que contiendrait l'ouvrage en question. Non contents de repérer et d'énoncer la critique, beaucoup de mes interlocuteurs la réfutent tout en l'adoptant. Ils veulent me montrer que, bien sûr, ils sont « contre » l'individualisme rampant de nos sociétés dont ils ne contestent pas la présence, mais considèrent qu'on fait un mauvais procès au « bon » DP en lui adressant ce reproche, qui ne peut être que la conséquence d'une compréhension trop superficielle de celui-ci. François-Michel :

> *François-Michel : C'est vrai qu'à une lecture du premier degré, une lecture qui ne prendrait pas la peine de vraiment s'impliquer dans le message, de comprendre le fondement du*

message et toutes ses implications, on ne voit effectivement que le développement de la personnalité de l'individu. Et c'est vrai que dans une société où, de plus en plus, on craint ce développement de l'individu parce qu'on se rend compte que c'est en antinomie ou en tous cas que ça ne colle pas très bien avec un développement social… Je crois que c'est Rousseau qui disait : « L'abandon du bien personnel pour le bien de tous » Effectivement ça peut paraître antinomique voire carrément dichotomique mais en deuxième lecture, plus approfondie, en second degré, je pense qu'effectivement ça peut permettre un développement de la société.

Quitte à dénaturer l'expression « développement personnel » (et certains me disent d'ailleurs qu'ils préfèrent ne pas l'utiliser ; ils opposent alors par exemple le « spirituel » au « DP »), les lecteurs m'indiquent comme dans les citations précédentes que l'effet recherché sur soi-même n'est jamais la fin en soi de cette lecture, mais bien une étape vers ce qu'ils considèrent être des préoccupations plus « sociales ». Vers la fin de chaque entretien, je demandais à mon interlocuteur s'il lui était possible de résumer en une phrase une éventuelle philosophie qui soutiendrait le mouvement du DP. La plupart du temps, je me voyais renvoyer la même idée, parfois exprimée avec des mots différents : « le DP, c'est être bien avec soi pour être bien avec les autres ».

Alexia : Oui bien sûr, c'est toujours « être bien pour soi pour être bien avec les autres ». C'est clairement ça que je retiens : c'est s'occuper de soi d'abord, être dans un environnement qui te convient, pour pouvoir établir de bonnes relations, des conversations qui tiennent la route avec les autres. C'est un truc que j'observe tout le temps. Par exemple, quand ça va pas, quand t'as une période creuse, c'est sur toi que tu dois te recentrer, voir comment accepter certaines choses et tu attends ce moment où il va y avoir un déclic, j'espère que ça va aller mieux, mais c'est pas que attendre, il faut agir aussi. C'est toujours comme ça dans ma vie. Mais quand t'es bien avec toi-même, tu rayonnes. […] Moi je crois pas à l'individualisme de ces trucs. Parce que c'est vraiment en étant bien avec soi que tu es bien avec les autres, pour la communication, le fait de vivre en paix... Bien sûr, il y a un moment où il faut penser à soi, mais c'est évidemment indispensable d'analyser la situation dans laquelle tu es. Se dire « j'ai les cartes en main », et « je peux les utiliser ».

Nicole : Je dirais, quel que soit le niveau des bouquins... Parce que si t'es pas en recherche de mieux vivre ou quoi, ben je vois pas pourquoi tu lirais ça. Enfin, je fais une généralité, mais c'est pour ça que le bouquin t'interpelle. Et moi je trouve que c'est pas du tout individualiste, mais moi par exemple, au mieux je suis avec moi-même, au mieux je donne, et donc, j'ai toujours été bénévole, je me sens un peu militante, et tout, et je trouve que tous ces trucs de l'espace public, ça marche bien quand on est bien avec soi-même.

Le « bon » développement personnel, c'est donc celui qui, bien loin de participer au repli sur soi, à l'individualisme, à la désertion de l'espace public, apporte sa pierre à l'édifice d'un monde meilleur où les individus se développent eux-mêmes pour ensuite « rayonner » au bénéfice d'autrui. Le retournement de l'argument est particulièrement patent chez Julie :

Julie : A la base, c'est vrai qu'on s'intéresse à l'individu mais ce qui est merveilleux c'est que plus tu découvres toi-même que tu te respectes, plus tu comprends les autres et tu respectes les autres donc c'est de ça qu'on nous parle ; l'individualisme c'est contraire : plus tu fais de l'introspection, mieux tu comprends l'autre et mieux tu te respectes donc au contraire tu vas retrouver un esprit de société et de respect de l'autre parce que tu te respectes mieux toi-même, donc tu vas jusqu'au bout, au début oui ça peut sembler très égoïste, je m'intéresse d'abord à moi mais au final c'est très positif parce que tout le monde en profite mais c'est vrai que ça passe par une phase de "d'abord moi, je me centre" et puis on verra bien.

Cependant, personne n'a démenti le fait qu'il existait un « autre » développement personnel, qui risquait bien de se rendre coupable des maux qu'on lui impute. Seulement, ce DP est tenu à distance, et on n'en parle que comme d'une possibilité théorique. Les titres que les interviewés évoquent sont souvent caricaturaux, représentatifs d'une littérature « à l'américaine », et sont mentionnés comme repoussoir pour me signifier que leur ouverture au DP n'est jamais totale, mais bien sélective.

> *Céline : je ne sais pas pourquoi, l'introspection heu bof, je préfère voilà, des mises en situations par rapport à l'enfant, ce qui est très positif, ce qui est aidant, la direction à la limite, le charisme d'un livre, heu, par exemple j'ai, j'ai, y'a un livre qui s'appelle dans le genre « j'ai décidé de me faire plaisir » ou heu « faites-vous plaisir » ou heu voilà, mais je suis pas attirée par ça parce que je, j'ai pas, je suis peut-être je sais pas, je n'adore pas le, heu, donc mes choix se font essentiellement sur des tables, en feuilletant et en étant inspirée par heu, par une envolée heu, oui. Je trouve que le « moi je » tourne vite vers le nombrilisme, et le nombrilisme est terrible.*
>
> *Fanny : C'est pas n'importe qui qui va lire des bouquins comme ça, ce sont des gens qui sont intéressés, qui sont dans des préoccupations par rapport à leur bien-être et tout ça, moi je crois que ça a l'effet inverse [que de pousser les individus à s'occuper uniquement d'eux-mêmes]. C'est apprendre à s'occuper de soi mais plutôt dans le bon sens du terme. Apprendre à penser à soi. Dire non à quelqu'un, c'est pas égoïste. C'est plutôt chouette d'arriver à se respecter, voir un peu où sont ses limites, savoir s'affirmer, mais il faut voir comment on utilise ça. C'est vrai que c'est se centrer sur soi, mais moi je trouve ça bien. Bon évidemment, il y a les livres du style « les 7 clés pour réussir », ça c'est autre chose. Mais il faut trier.*
>
> *(Dino) : Mais en fait, je crois que, j'ai jamais lu de bouquins de psycho qui sont comme ça très […], euh, très américains… […] et ce serait peut-être des bouquins comme ça, et je crois que si, enfin, dans les dix premières lignes, j'ai vite compris que ça partait là dedans, et j'ai pas été plus loin…*

Parallèlement à la construction d'une opposition entre un « bon » DP pratiqué et un « mauvais » DP rejeté, j'ai pu retrouver dans beaucoup d'entretiens la création d'une dichotomie forte entre un « bon » lecteur et un « mauvais » lecteur, qui permet d'attribuer à l'un l'inverse des caractéristiques de l'autre. Le critère de cette nouvelle division fait également écho à des critiques qui ont pu être développées dans le milieu des sciences sociales par rapport à la malléabilité des récepteurs de contenus culturels issus de mass-médias. Le « bon » lecteur que les répondants esquissent est responsable, développe un esprit critique, ne croit pas tout ce qu'il lit et effectue un important travail de sélection dans les messages. Au contraire, le « mauvais » lecteur est le récepteur complètement passif, travaillé de toutes parts par des messages dont il ne cerne nullement le potentiel normatif.

Cette double construction renvoie à un phénomène bien connu des sciences de la communication, le « *third person effect* » (voir par exemple Bryant *et al.*, 2000). Souvent détecté lorsqu'on travaille sur l'effet de contenus médiatiques, le *third person effect* consiste en le fait que les individus interrogés considèrent souvent qu'autrui (la tierce personne) est bien plus sujet aux effets des médias qu'eux-mêmes. On retrouve ainsi une structure similaire à ce qu'on avait pu observer sur la dichotomie précédente. Les lecteurs ici interrogés ne nient pas qu'il puisse y avoir des personnes influençables, sur lesquelles le DP aurait un effet potentiellement néfaste, mais tout en rejoignant cet argument, ils

expliquent pourquoi il ne s'applique certainement pas à eux. On peut repérer deux étapes dans la construction de l'opposition.

D'abord, les individus insistent sur les caractéristiques de leur comportement de lecteur, que l'on peut sans conteste rapprocher de l'idée du « bon » récepteur. Sans qu'on leur demande[84], ils m'invitent à considérer le caractère actif et critique de leur attitude face au développement personnel. « C'est pas la bible », insistera plusieurs fois Nicole à l'instar d'autres répondants, m'indiquant par là le rapport « sain » qu'ils entretiennent avec cette littérature. Ils vantent souvent une lecture où ils ne sont jamais totalement « pris », et la facilité avec laquelle ils peuvent se détacher voire se passer du discours des ouvrages. Le message n'est jamais pris dans sa totalité, on sélectionne ce qui est intéressant, crédible, et on se garde bien de l'appliquer comme des « recettes ». En fait, on cherche à se montrer comme lecteur « autonome et responsable ».

Ensuite, afin de renforcer l'opposition entre « sa » bonne lecture et celle des autres, chaque individu rencontré m'a présenté, même en filigrane, une figure théorique du mauvais récepteur, caractérisé par l'absence des qualités qu'il s'attribue. Cette figure est une hypothèse dont ils ne doutent pas de la véracité, et sert même parfois à caractériser des connaissances, souvent lointaines. C'est bien sûr elle qui va justifier l'adoption par les individus des arguments critiques qu'ils dévient vers les autres (la tierce personne).

Le mauvais lecteur est d'abord un récepteur inactif, transparent, dépourvu de sens critique, incapable de séparer le « bon » du « mauvais » DP, qui « gobe » tout ce qu'il lit. Son incapacité à prendre du recul le rend particulièrement vulnérable à certaines promesses factices du mauvais DP, que l'interviewé affirme au contraire prendre à leur juste valeur. Ces mauvais lecteurs pensent que le livre peut leur fournir un principe explicatif simple pour leur vie, alors que le monde est bien sûr infiniment plus compliqué. Ils cherchent dans les ouvrages un Graal, une solution magique, comme si leurs problèmes pouvaient être réglés d'un coup de baguette magique.

> *Bruno : Je pense que le problème, c'est qu'il y a plein de gens dont c'est pas le type de bouquins. Le défaut c'est qu'il y a des tas d'auteurs qui vont écrire plusieurs bouquins pour que ça marche. Ils vont écrire un bouquin plus approfondi qui est pas accessible à tout le monde, et puis des vulgarisations pour plaire à tout le monde, à la fameuse ménagère de 40 ans qui a l'air conne dans les publicités. Et ces gens-là, j'ai l'impression que pour eux, ça peut manquer d'un certain cadre. Ils vont aller piocher, (enfin j'ai l'impression de pas dire des bonnes choses), il y a quand même des gens qui ont lu plus de mille bouquins dans leur vie, qui en font des résumés.... Sans qu'il y ait un travail de réflexion critique par rapport au fait de lire. Je pense qu'il y a des gens qui ont pas ce recul, et ils vont simplement entendre, regarder un truc de J.-L. Delarue le soir en se disant qu'ils ont appris un truc super intéressant sur la maladie mentale, et qu'ils se sont demandés s'ils ne l'avaient pas. Et puis ils vont lire un bouquin hyper vulgarisé et répondre à trois tests, pour en tirer des conclusions hyper magistrales, mais ils vont s'arrêter là et pas prendre le recul critique nécessaire.*

Souvent, les répondants estiment être des privilégiés parce qu'ils ont reçu (de par leur éducation, leur expérience de vie, etc.) des instruments pour décoder correctement les messages du

[84] En référence au phénomène de la désirabilité sociale, il serait bien sûr absurde de poser des questions du type « estimez-vous être un lecteur critique ? ».

développement personnel et des balises pour les utiliser à bon escient. S'ils affichent leur conviction d'être protégés, ils craignent cependant que ça ne soit pas le cas de tout le monde.

> *Claudine : Mais c'est vrai que c'est toujours mieux d'avoir des clés intellectuelles, moi je me rends compte maintenant que je sais rien, je me rends compte à quel point on peut être entubé. Je suis contente d'avoir appris les clés d'une étude scientifique parce que ça permet de se défendre par rapport à tous ceux qui vous pondent des études scientifiques. Peut-être que si j'ai du recul comme ça, c'est peut-être grâce à mon éducation, où mes parents étaient à la fois socialistes et catholiques, donc c'est plutôt n'avoir qu'un seul milieu idéologique qui m'angoisse, déjà ça a fait du recul, moi j'ai cette habitude-là. Mais aussi, j'ai été à l'école de l'Etat... On a une habitude, mon mari aussi, d'être critiques, on a toujours joué ce rôle-là partout où on était, même si c'est pas toujours confortable, on se demande toujours qui dirige, comment, pourquoi,... Et moi j'ai la même attitude par rapport aux bouquins. Notre formation était meilleure avant que maintenant. Qu'il y ait des choses qui se développent à côté, comme le DP, à la limite, tant mieux, mais d'abord, qui va le prendre ? Qui va aider les gens ? On n'a pas de prof, quand on achète ce machin-là ! Il y a un décodage qui doit se faire, et quand on n'a pas les clés, c'est embêtant.*

> *Julie : En fait moi je ne tiens compte d'un avis d'un livre ou d'une personne que s'il fait coup en moi et s'il réveille quelque chose que je sens vrai chez moi. Parce qu'il y a plein de gourous, il y a plein de gens qui sont vraiment à côté de leurs pompes, mais ce qui fait que je donne du poids ou que je ne donne pas du poids à quelqu'un, déjà je me fie à mon sixième sens qui est très très aigu chez moi parce que je suis hyper méfiante de nature et donc si tu ne passes pas tous les critères laisse tomber je ne viens pas chez toi, ça c'est la première chose et puis la deuxième chose c'est que le développement personnel, tous les outils qu'on te donne, ce ne sont que des outils, c'est toi qui choisis comment tu les utilises, donc ce qui veut dire que c'est toi qui te fixes tes buts, qui te fixes où tu vas, comment tu vas et puis…pour ça il faut déjà être assez critique je m'en rends compte, il y a des gens qui se font avoir un peu n'importe comment parce qu'ils n'ont pas cet esprit critique, pour ça je suis contente d'avoir fait l'unif ou des choses comme ça parce que ça t'oblige à solutionner l'information et alors tu te fixes ton but et puis tu cherches les personnes dont tu as besoin pour y parvenir et puis quand tu vois que la personne est fiable tu fonces quoi, moi c'est comme ça, mais c'est vrai qu'il y a à boire et à manger, tu as les gens qui sont complètement à côté de leurs pompes, tu en as qui sont très bien.*

Pour les individus dont on suppose qu'ils n'ont pas les compétences requises pour décoder les ouvrages et prendre leurs promesses à leur juste valeur, les messages du développement personnel représentent un réel danger.

> *Hélène : la psychologue [qui a conseillé un livre à l'une de ses connaissances] a carrément dit : « Mais madame, vous devez quitter votre mari ! ». Je trouve que c'est très grave de dire une chose pareille. Bon, si elle a affaire à quelqu'un qui a un petit peu d'esprit critique, qui va peut-être dire : oui, c'est peut-être ce que je dois faire mais […] est-ce qu'il n'y a pas encore d'autres choses à faire avant, comme se séparer mais si c'est quelqu'un qui est, heu, je vais dire très simple et qui n'a pas trop l'esprit critique et qui va quitter son mari puis elle va pas le faire quitter son mari puis elle va peut-être se rendre compte que c'était vraiment la pire chose à faire. Donc, pour moi, ça, c'est très dangereux.*

Cette vulnérabilité qui rend les messages du DP potentiellement dangereux peut être renforcée par des événements de vie qui placent les lecteurs en position de demande, et les rendent prêts à accepter n'importe quoi.

Stéphanie : Le fait qu'on peut raconter n'importe quoi aux gens sous couvert d'un graphique par ci, ou une petite phrase « après de nombreuses recherches... », avec ça on arrive à convaincre les gens de la fiabilité des propos, alors qu'ils sont pas plus fiables que d'autres. Et c'est ça qui est embêtant. Parce que la personne qui va acheter ce genre de livre, elle est en demande de quelque chose. J'irais pas jusqu'à faire des comparaisons avec des démarches sectaires, mais pour moi c'est le même genre de dérives qui peut s'installer. C'est quelqu'un qui dit « j'ai une faiblesse dans un domaine, je suis en manque de quelque chose, je vais essayer de le combler », et là on tombe sur des trucs, on se dit « c'est sérieux, c'est bien mis en page, il y a 7 points (toujours en référence au livre de Covey que j'avais sous le bras), et on me dit d'après le titre qu'après ça, je vais être une bête », et donc on gobe sans réfléchir quoi. Et je veux pas dire par là que les gens sont tous des moutons, mais je crois que quand on est dans cette logique « j'ai besoin d'aide », on est sans doute plus vulnérable aussi face à des propos moins sérieux d'auteurs qui ont moins de scrupules, il y en a qui en ont, mais je pense qu'il y en a aussi qui disent des bêtises en étant convaincus qu'ils disent pas de bêtises, et on en redemande.

Plus rarement, certains répondants faisant retour sur leur parcours considèrent qu'eux-mêmes se sont retrouvés dans cette posture dangereuse. Mais c'était alors un « autre moi » (Benoît). Le mauvais lecteur reste bien une personne tierce.

L'absence caractérisée de sens critique chez le mauvais lecteur conduit à la description d'un deuxième aspect chez celui-ci. Non seulement il est malléable, prêt à croire tout ce qu'on lui raconte, mais il est aussi souvent un consommateur acharné de cette littérature, groupie prosélyte de l'un ou l'autre « gourou ». Souvent, on dit de ces gens qu'ils sont « loin », et il est intéressant de remarquer que même chez ceux qui se sont montrés les plus enthousiastes dans l'entretien par rapport au DP, on retrouve la mention de ce personnage « too much » dont on se gausse pour s'en différencier. Il y a toujours plus « loin » que soi. Le consommateur acharné papillonne entre des livres et des pratiques « qui lui coûtent la peau des fesses » (Yvette) mais n'évolue en fait nullement. Son admiration pour certains auteurs confine au rapport entre disciple et maître voire gourou. La terminologie du mouvement sectaire est d'ailleurs souvent convoquée pour qualifier le risque qu'encourt le consommateur qui n'a pas de sens critique et risque de perdre son « autonomie ».

Anne : I. Vous pensez qu'on peut devenir accrocs à ce genre de bouquins ?
Ah oui mais il y a des fanatiques, hein. Il y en a qui ne jurent que par Jacques Salomé ou par Corneau. Il faut aller un jour à des conférences de Corneau, vous avez des personnes de 40-50 ans qui sont là comme si c'était Dieu en personne. C'est étonnant. Et avec d'Ansembourg, c'est exactement la même chose. J'ai eu l'occasion d'aller plusieurs fois à des conférences et spectacles et il y a vraiment des fans, des groupies. Et quand vous allez à des stages, il y en a qui sont prêts à … A l'époque, j'avais trouvé un stage près de Huy, on était 300 sur le WE donc c'était vraiment énorme mais en fait, on devait s'inscrire parce qu'il y avait trois bâtiments : le bâtiment où on logeait, le bâtiment où on mangeait et le bâtiment des conférences. Et en fait, on pouvait s'inscrire pour les trajets en voiture de son lieu de résidence au lieu des conférences. Alors les trois premiers rangs on pouvait, pas acheter les places mais bon, il fallait quand même faire des efforts pour être au premier rang et des trucs comme ça. Comme ça, on avait l'occasion d'aller jusqu'au maître, il y avait des coussins et des trucs comme ça. C'était la folie. En fait quelque part, c'est remettre son sort à l'autre, c'est dire : « l'autre a la solution pour moi ». Ce qui est facile même si on a tous tendance à faire ça. On rencontre l'homme de sa vie, la femme de sa vie et on se dit que comme on l'a rencontré, tout va s'arranger. C'est comme si on disait : ben écoute, voilà, tu sais ce qui est bon pour moi. Or ce n'est jamais ça. L'autre peut nous aider à voir ce dont on a besoin ou pas mais personne n'a une baguette magique. Le système des sectes, c'est ça, c'est en fait donner l'illusion à l'autre qu'on a la solution pour elle.

Alexia : Mais bon, tout le monde le lit pas, tout le monde est pas ouvert à ça… Enfin, moi j'ai pas peur de le dire. Bon j'ai pas envie de jouer le rôle de la folle ou de la sorcière… ça dépend un peu aussi du milieu que tu fréquentes, c'est vrai que parfois dans les formations, il y en a qui sont vraiment loin… […] Ah oui, eux, ils sont à fond dedans. Et là, je me dis qu'il y a vraiment une façon avec laquelle on doit aborder ces trucs-là. Parce que eux, ils le prennent vraiment comme… comme le sens de leur vie… Ils vont dans toutes les formations possibles, toutes les techniques. En fait, il y a un problème qu'ils ne comprennent pas à la base : ok, ils vont dans des formations et tout ça, pour aller bien. Mais la question c'est « je veux aller bien pourquoi ? » d'abord. Qu'est-ce qui est important pour moi.
I. Tu as l'impression qu'il y a un risque de devenir « addicted » ?
Oui oui, sûrement. J'en connais pas personnellement, mais il y en a pas mal… Tu vois rien qu'à comment ils s'habillent, comment ils parlent, tu te dis « oulala ». Ce sont des gens qui devraient se recentrer et se poser la question de savoir si c'est ça qu'ils cherchent.

Ces consommateurs sont également caractérisés par le fait qu'ils pensent avoir tout compris : « Quand vous êtes à côté de gens qui pensent avoir tout compris, qu'est-ce qu'ils peuvent être emmerdants par rapport aux autres. Ou très prétentieux » (France). Or, cette apparente suffisance masque mal un désarroi, une absence de sens critique et même de développement personnel « quand vous creusez un peu dans leur vie à eux, vous voyez qu'ils sont nulle part » (France).

En bref, la plupart des individus ont tenu à prendre leur précaution en acceptant cet entretien. La répétitivité de ces interactions donne à cette étape au moins en partie une forme de rituel, une tentative de régler la question de « ce que je pourrais penser du répondant ». On se rendra compte par la suite que l'apparente prudence dont les individus font preuve dans les extraits cités ci-dessus contraste avec l'enthousiasme que beaucoup montreront par rapport au discours de développement personnel. Il ne s'agit pas spécialement de personnes différentes. Une fois que les individus ont pu faire la lumière sur le fait qu'ils ne lisaient pas n'importe quoi n'importe comment, beaucoup sont devenus plus enclins à parler de la manière dont ils étaient touchés, voire pris par leurs lectures (même si ce n'est pas toujours chronologique, et que c'est au cours de l'entretien qu'est dessiné le « mauvais » DP ou le « mauvais » lecteur, cf. Julie). Assez logiquement, les entretiens les plus longs sont souvent ceux qui contiennent la distorsion la plus grande entre les propos tenus sous l'emprise probable de la désirabilité sociale, et ceux qui en sont relativement libérés. Ainsi, dans l'entretien d'Adélaïde, qui dura environ 1h30, mon interlocutrice, bien qu'elle m'ait annoncé être une lectrice – raison pour laquelle elle avait accepté l'entretien – n'eut de cesse d'insister pendant les trois premiers quarts de l'interview sur le fait que le DP, ça la « gonflait », notamment parce qu'il s'agit d'un véhicule de promotion de l'individualisme.

Adélaïde : Mais le développement personnel, ça me gonfle, c'est à la mode. C'est fourre-tout, c'est branché et tout ça, ça m'énerve. […]Je me dis que c'est toujours la Quête du bien être personnel. A un moment donné, il faut qu'elle s'arrête. C'est vrai que si on est bien avec soi-même, il faut apprendre à prendre un peu du recul par rapport à soi, se remettre un peu dans le bain, régulièrement, sinon ça s'oublie. […] En fait, tout en étant dedans hein, je ne suis pas wonderwoman, je ne suis pas différente des gens mais je trouve que c'est un peu trop tendance. J'espère que ça peut être bénéfique pour les individus mais j'ai peur que ce soit surtout bénéfique pour sa petite personne au détriment… J'ai le sentiment que dans ces bouquins de développement personnel, il n'y a pas la dimension communautaire, collective. Apprendre à dire non, c'est tout un programme, ça prend du temps c'est difficile. Et tu es content quand tu arrives quand même à dire non. Mais des conséquences au

niveau relationnel, quand tu dis non à quelqu'un, il faut assumer aussi et ça, on n'en parle pas. Et puis, je pense mais je dois certainement me tromper, j'ai peur qu'on soit trop dans l'individu et je n'aime pas ça.

En conséquence, l'attitude qu'elle décrivait par rapport à ce contenu honni mais quand même lu était extrêmement distante, et empreinte de l'opposition avec la figure du mauvais lecteur. Elle me parlait de « quelques éléments intéressants » qu'elle avait pu tirer de ses lectures, surtout utilisés dans le cadre de son travail (assistante sociale formatrice en ISP). C'est seulement (et par hasard) vers la fin de l'entretien qu'elle aborda le sujet d'un livre (parfaitement congruent avec une définition lâche du dispositif DP) qui l'avait très fortement marqué : *L'alchimiste* de P. Coelho. Elle l'avait lu lors d'une période de remise en question ponctuée par un voyage autour du monde. Le ton change alors radicalement :

Adélaïde : Ce bouquin, je l'ai lu 6 fois en 1 an. Je l'avais déjà lu avant et ça n'avait pas percuté. L'année dernière, j'ai vécu des situations de découverte par rapport à mon vécu. Je ne lisais plus tout cette fois-là. Mais j'avais lu la première fois tout, et j'avais souligné l'essentiel. Les 30 premières pages, c'était vraiment les mots que j'avais besoin de lire et d'entendre. Ça a été beaucoup plus efficace que les bouquins de développement personnel qui ont été utiles [pour le boulot].

Ceci illustre à la fois la prégnance de la norme d'évaluation des lecteurs et des ouvrages, et le fait (qui lui est lié) que le terme-même « développement personnel » est souvent l'occasion d'un positionnement des individus par rapport à cette norme. En critiquant « le DP pour le DP », Adélaïde montre qu'elle fait allégeance à cette norme, ce qui ne l'empêche pas ensuite d'exprimer une attitude plus engagée par rapport à d'autres contenus qu'elle différencie du « mauvais » DP (quitte à ne pas du tout l'appeler « DP »). Notons que cette labilité dans les termes et le jeu de positionnements qu'ils occasionnent renforcent encore l'importance d'une définition du développement personnel qui ne concerne plus uniquement des supports à l'exclusion d'autres supports, mais bien un rapport entre un dispositif et une disposition (voir fin du chapitre précédent).

Au final, il faut bien admettre que tous les entretiens recèlent une partie inexpugnable de discours orienté par la désirabilité sociale, et on retrouvera à de nombreuses reprises dans la suite de ce chapitre des extraits auxquels la question pourrait être posée (notamment lorsqu'on abordera le caractère « actif » de la lecture, puisqu'on s'inspirera alors de propos tirés des interviews qui entretiennent une ressemblance avec la figure du « bon lecteur »). C'est souvent la répétition des mêmes propos d'un entretien à l'autre qui invitent à considérer que ces arguments font partie d'une économie discursive dont la situation d'interview est au moins en partie le catalyseur (il serait pourtant erroné d'en faire la seule et unique cause, comme on le verra plus bas). On verra en effet qu'il en va tout autrement avec les lettres. Il serait absurde de vouloir quantifier une proportion de désirabilité sociale, de même qu'il serait disproportionné de disqualifier tout argument qui en semble empreint. Je peux seulement dire que j'ai tenté de faire le maximum pour que les individus ne se retrouvent pas dans une position où ils seraient tentés de plier la réalité à ce qu'ils pensent que j'attends d'eux , et ce d'une part en étant explicite quand c'est nécessaire (explicitation de ce que je venais chercher dans l'entretien), et d'autre part en restant flou la plupart du temps (par exemple en ne donnant pas de définition de ce qu'est le DP pour moi).

2.2. La difficulté à s'exprimer à propos du DP

Le deuxième problème méthodologique rencontré lors des entretiens est également lié au fait qu'ils sont le lieu de production d'un discours destiné au sociologue. Comme indiqué plus haut, la forme des 15 premiers entretiens réalisés était plutôt directive, organisée en fonction d'une grille d'entretien assez complète. Très vite, il est apparu qu'il était plus compliqué que prévu de faire parler les individus à propos de leur rapport au développement personnel, et ce pour au moins trois raisons. Premièrement, les individus, bien que lecteurs déclarés, ne voyaient pas toujours très bien ce qu'il fallait entendre par le mot « livre de développement personnel ». Deuxièmement, les lecteurs ne se rappelaient souvent pas très bien de leurs lectures, des circonstances de celles-ci, et des suites qu'elles ont eues. Troisièmement, ils cherchaient souvent leurs mots pour parler de situations ou d'expériences que l'entretien invitait pour une des premières fois (si pas la première fois) à formaliser.

Avant de développer ces trois écueils, je signale que les deux premiers n'ont pu être que partiellement dépassés par le développement d'une forme d'entretien beaucoup plus compréhensive, ayant remplacé la grille d'entretien par une succession de thèmes à aborder dans l'ordre ou dans le désordre, et invitant à relater des contenus et des intensités d'expériences plutôt que des faits, souvent pauvres en information, et sujets à oubli. Comme on peut s'y attendre ceci eut pour conséquence de renforcer le troisième problème, qui concerne la difficulté des individus à produire des comptes-rendus sur commande de ce genre d'expérience.

Dans un nombre non négligeable d'entretiens, mes interlocuteurs ont commencé par s'excuser en disant qu'ils ne savaient pas s'ils pourraient vraiment m'aider dans ma recherche, car ils n'étaient pas sûrs que ce qu'ils lisaient rentrait bien dans « ma » catégorie du DP. Trois d'entre eux m'ont même avoué avoir accepté l'entretien soit pour en savoir un peu plus sur le DP, soit pour que je puisse leur communiquer des titres ou des auteurs valables. Comme signalé plus haut, je bottais le plus souvent en touche en leur demandant de me raconter les expériences qu'ils avaient eues avec des ouvrages de DP (selon leurs propres termes) qui les avaient marqués. Ainsi étaient égrenés au fur et à mesure de l'entretien des noms de livres ou d'auteurs considérés comme appartenant à cette catégorie molle. Les listes révélaient parfois quelques surprises. Ainsi, si on retrouve des noms assez attendus comme Filliozat ou Cyrulnik (mais aussi des noms comme Alice Miller ou Christiane Singer) chez Anne, ou comme Mathieu Ricard et John Gray chez Benjamin, d'autres m'ont également parlé dans les mêmes termes des ouvrages sur la proxémie d'E.T. Hall (Bruno), de la Bible (Benoît) ou d'ouvrages très religieux (Huguette), du *Complexe du homard* de Dolto (Jacqueline) ou... de *La fatigue d'être soi* d'A. Ehrenberg (Nicole), autant de livres qui, pour ceux qui me les présentent, peuvent être lus dans une optique de développement personnel. Comme on le verra, la plupart opposaient assez fortement ces ouvrages aux romans, ce qui n'était cependant pas le cas de tout le monde (Bruno encore). Cette diversité m'apparaît plus comme un élément à expliquer que comme un obstacle. Elle est en tout cas un argument supplémentaire pour considérer la définition dispositif-disposition du DP. Il n'est en effet pas impossible de penser que les individus adoptent intuitivement au cours de l'entretien cette définition du DP non limitée à des supports particuliers (puisque certains me disent même faire du DP avec des livres qui ne sont pas du tout prévus pour ce faire - Stéphanie), mais ne qualifiant tout de même pas l'entièreté de leurs expériences de lecture.

Ensuite, les individus éprouvaient des difficultés à répondre à mes questions sur des aspects précis de leurs lectures, mais aussi souvent sur des éléments plus basiques. Les titres des ouvrages qu'ils peuvent avoir par ailleurs particulièrement appréciés leur échappent souvent.

> *Nathalie : I. Et il y a des livres qui vous ont plus marqués que d'autres ?*
> *Ah oui tout à fait ! Mais lesquels, je ne sais pas, je pourrais rechercher les références. Mais il y avait un ou deux livres sur « avoir confiance en soi et l'assertivité ».*

Il en va de même pour les contenus, les messages véhiculés par les ouvrages qu'ils ont consultés. Par exemple, Benoît, qui avait amené lors de l'entretien les ouvrages qui l'avaient marqué me signale que l'un de ses préférés est *L'intelligence du cœur* de Filliozat.

> *Benoit : I. Et il raconte quoi* L'Intelligence du cœur *?*
> *Ah euh, ça fait longtemps ! Enfin, c'est marqué hein (rires), attends, je vais reprendre la table des matières (blanc)*
> *I. Et toi c'est quoi qui t'as marqué ?*
> *Euh, j'aurais peut-être dû prendre le temps avant l'interview de me replonger dedans, parce que là, ça fait vraiment longtemps.*

Il est intéressant de noter que les individus se rappellent bien plus volontiers de l'importance de l'éprouvé (positif ou négatif) consécutif à la lecture d'un ouvrage (ainsi que l'avait déjà noté Radway, (1984) par rapport aux romans à l'eau de rose, et Lichterman (1992) en ce qui concerne les ouvrages de DP). On se souvient si le bouquin nous a plu, s'il nous a donné l'impression d'être compris, s'il a apporté un éclairage dans une situation de vie particulière, mais la teneur cognitive du message semble quant à elle s'estomper. J'ai en effet pu observer fréquemment des individus qui me disaient avoir été marqués fortement (« à vie ») par un ouvrage, sans plus pouvoir retomber sur son nom ni sur celui de l'auteur. Macé fait également cette hypothèse à la lecture des souvenirs proustiens dans « Journées de lecture » : « L'environnement de la lecture, décanté, est demeuré avec plus de force que le livre, rarement nommé, et c'est toute la masse d'un monde sensible que le souvenir de l'expérience a charrié avec lui – ce que la phénoménologie appelle une 'situation' » (Macé, 2011 : 47). L'autre hypothèse que l'on peut faire est que lorsqu'ils lisent un ouvrage, les individus sont inattentifs à une série d'aspects, allant parfois jusqu'à ne pas chercher à connaître l'auteur (Adélaïde). Au contraire, ce sont des éléments de contenu qui semblent être secondaires ou de détails qui laissent parfois une trace.

> *(Philippe) J'ai un deuxième exemple, j'ai eu une vie assez chahutée, et il y a quelques années, j'ai eu une dépression à un point tel que je savais plus faire une addition. J'ai été très bas, et à ce moment-là, j'ai commencé à lire toute une série de ces bouquins, et il y a un seul exemple que je retiens de tout ce que j'ai lu à l'époque. Et c'est un bête exemple. J'avais lu que en termes de gestuelle, il vaut mieux mettre sa main droite sur sa main gauche, ou sa main gauche sur sa main droite je sais plus, mais dans ce cas-ci je crois que c'est sa main droite sur sa main gauche quand on est droitier, pour mieux s'affirmer. Je sais pas si c'est vrai, par après je l'ai jamais vérifié, mais je me suis rendu compte que pour moi ça a été un déclencheur. Et donc chaque fois que je me sentais en position de faiblesse ou que je devais reprendre des forces, je me faisais ça, et ça marchait. Donc au niveau de la psychologie quotidienne et des bouquins, c'est quasiment la seule chose que j'ai retenu. C'est un tout petit point particulier, mais ça m'a vraiment bien servi.*

Ici encore, c'est bien l'impact du message qui fait l'objet du souvenir, alors que le message en lui-même reste relativement flou (main gauche ou main droite ?). Comme on aura l'occasion de l'étudier

en profondeur par la suite, « [l]e lecteur tranche en effet dans le livre, ne retient que les intensités – ce qui lui a fait lever la tête, ce qui le 'concerne' – il éclaire une phrase en laissant le reste dans l'ombre, à la manière du fantasme qui est lui aussi un coup de projecteur. » (Macé, 2011 : 200).

Enfin, le troisième problème – transversal par rapport aux deux premiers – concerne la difficulté des individus à trouver des formulations pour parler de ces expériences de lecture et de leurs conséquences. Je me suis rapidement rendu compte lors des premiers entretiens, qu'outre les éventuelles crispations déjà évoquées plus haut, inviter les individus à analyser frontalement les effets du DP, « ce qu'il leur avait fait », « ce à quoi il avait servi », etc. ne conduisait qu'à la production de comptes-rendus sans relief. Ce qui rappelle les propos de Belin (2001) selon qui, face aux enquêtes du sociologue, les gens se retrouvent dans une situation où « le plus souvent, les mots qu'ils utilisent pour décrire leurs activités ressemblent trop à ceux qu'on trouve dans ces fameuses recherches ''budget-temps'' des années septante, comme si l'homme de la rue s'était approprié les catégories ''orientées, fines et cohérentes'' que construisent les chercheurs. Lorsqu'une personne nous a dit : ''je travaille'', ''je fais du sport'', ''je regarde la télévision'' ou ''je jardine'', est-ce couper les cheveux en quatre que d'affirmer qu'elle ne nous a rien dit ? Et que, s'il faut construire une sociologie de l'expérience, quotidienne plutôt que des activités dans lesquelles elle se niche, de telles informations sur la chose sont de l'ordre de l' ''âge du capitaine'' ? Tel est en tout cas, notre point de vue sur la chose » (Belin, 2001 : 97). Mais inviter les individus à parler de leurs expériences ne fait que déplacer le problème, puisque dans toute situation d'entretien, aussi compréhensif soit-il, il est tout de même demandé aux individus de produire un discours sur des éléments qui ne sont pas spécialement apprêtés pour ce faire.

La sociologie des régimes d'engagement de Thévenot permet de donner un peu de chair à cette difficulté. Les régimes d'engagement doivent être compris comme « des cadres sociaux qui déterminent la façon de traiter conjointement des êtres humains et de la réalité d'un environnement de nature ou d'artifice avec lesquels les gens sont engagés » (Thévenot, 1999 : 217). Nous ne sommes pas dans le même état de personne dans toutes les situations de notre vie, et certaines de nos actions, de nos comportements se prêtent plus facilement que d'autres à des comptes-rendus. Thévenot distingue de manière intéressante le régime de l'action en plan du régime de familiarité. Dans le régime de l'action en plan, nous sommes une personne consciente de son action, du but qu'elle poursuit, des conditions de l'environnement, de la réussite ou de l'échec de son opération. Nous pouvons assez facilement parler de ce que nous avons fait, parce que nous sommes alors capables d'attribuer des responsabilités aux êtres et aux choses. En clair, la situation est identifiable. Thévenot fait l'hypothèse qu' « en-dessous » de ce régime de l'action en plan, une autre manière d'être au monde que nous pratiquons bien plus souvent que nous ne l'imaginons existe : le régime de familiarité, également dénommé « régime du proche ». Dans cet état de personne, l'individu ne peut plus être appréhendé (et ne peut plus s'appréhender lui-même) comme s'il se tenait « de l'intérieur » (Martuccelli, 2002). Ce régime d'engagement permet à l'individu d'être *distribué* sur ses alentours, de composer avec des supports familiers, avec lesquels il peut faire corps. Selon Thévenot, ce n'est pas la réussite d'une action qui est recherchée dans ce régime, mais une certaine qualité d'être-au-monde qui a quelque chose à voir avec l'aise, la sécurité, l'absence de surprise, ou encore la fluidité. Pour reprendre les mots de Schütz (dont la théorie du monde vécu n'est pas si éloignée), nous y vivons le monde comme « allant de soi » (taken for granted). Les régimes d'engagement permettent également de cerner les moments où « l'inquiétude envahit la scène » (Thévenot, 1990),

où des éprouvés négatifs surgissent. Dans le régime de familiarité, l'échec d'épreuve consiste en une brèche dans la fluidité d'un être-au-monde « tenu » par un environnement rassurant.

Le plus souvent, nous sommes dans l'incapacité de questionner, d'identifier ou d'expliquer les composantes de cette fluidité ou de cette inquiétude qui la menace. Ainsi, lorsque je prête mon appartement à quelqu'un d'autre pour une certaine durée, je devrai expliquer comment s'y prendre avec toute une série d'objets (comment tourner la clé dans une serrure difficile, comment ne pas trop serrer le robinet, etc.). Cet exercice n'est pas facile, et on adjoint souvent à l'explication déficiente la force de l'exemple (voilà comment je fais). De même, il n'est pas aisé d'expliquer à quelqu'un ce que le fait d'avoir été cambriolé a changé dans la manière dont on se sent « bien » dans son lieu de vie. En fait, il s'agit à chaque fois d'une reformulation de vécus issus du régime de familiarité dans le langage de l'action en plan, raison pour laquelle nous cherchons nos mots en vue de qualifier des éléments qui ne sont pas spécialement apprêtés pour être dits dans ce langage.

On peut faire l'hypothèse que c'est le même problème que l'on rencontre lors des entretiens de recherche, qui pousse les individus à produire des comptes-rendus sur des éléments difficilement dicibles (un éprouvé fort important, ou un sentiment de fluidité particulier). De là découlent en partie les fréquents silences et hésitations des individus, et une certaine incapacité avouée à faire part de ces expériences, même hors de la situation d'entretien.

> *Alexia : Moi j'ai une amie dont la mère est décédée, elle avait jamais fait le deuil, et ça [les livres de Thomas d'Ansembourg], ça lui a permis de faire le deuil, et redécouvrir le bonheur dans la rencontre à soi, impressionnant. Je lui ai demandé d'un petit peu expliquer, elle m'a dit « je peux pas te dire », vraiment je crois que c'est chacun…*

> *Benoît : Là-dedans (dans les livres), il y a des mots, et c'est ces mots-là qui déclenchent certaines choses, parfois inconsciemment, quand on les lit, et des phrases qui, inconsciemment peuvent nous marquer, vont nous faire travailler on va mettre ça en pratique, y réfléchir, ou jeter. Mais vu que c'est quelque chose de très personnel et intime, on va pas spécialement en parler avec d'autres personnes de ce que ça nous fait. Donc, vu qu'on met pas des mots sur ce que ça nous a apporté, c'est seulement maintenant que je mets des mots dessus, et il se passe plein de choses à l'intérieur, et c'est pas pour autant qu'on a des mots pour le dire. Par exemple « l'intelligence du cœur », l'intelligence émotionnelle, ça veut dire qu'il y a des choses qui se passent au fond de soi, et c'est pas pour autant qu'on aura l'intelligence de le dire avec des mots. On peut pas l'expliquer non plus.*

D'où aussi sans doute un usage parfois abondant de métaphores, par exemple spatiale pour qualifier un éprouvé négatif (Phillipe C. « j'étais vraiment très bas ») ou un sentiment de transcendance expérimenté à la lecture d'un ouvrage dans lequel on se retrouve. Adélaïde, qui n'avait abordé *L'alchimiste* qu'après avoir longuement critiqué le phénomène du DP raconte à la fin de l'entretien comment cet ouvrage l'avait accompagné dans son voyage :

> *Je lisais parfois aussi tranquillement, au bord de l'océan. Face à l'océan, quand tu lis ce bouquin, tu as l'impression que tu vas pouvoir marcher sur l'eau.*

De même, François-Michel utilise le même registre de vocabulaire pour m'expliquer comment les livres de DP « le tirent vers le haut » :

I. Et c'est quelque chose qui aide dans les moments difficiles ?
Oui, je sais que quand je suis vraiment dans un creux de la vague je me dis que c'est un point par lequel il faut que je passe pour pouvoir avancer. Que de toute façon quand on tombe dans une piscine quand on commencer à remonter, c'est qu'on a arrêté de descendre. Et le fait de pouvoir se dire ça déjà, ça va quoi, ça fait du bien.

Outre le langage métaphorique, on peut très souvent repérer l'usage de termes ou d'expressions volontairement flous, particulièrement pour discuter de l'effet d'un ouvrage. Tel livre « parle », avec tel autre « ça n'a pas marché », le troisième a produit un « déclic » ou a constitué un « Chemin de Damas », etc. Lichterman (1992) avait déjà noté lors de ses entretiens avec des lecteurs de DP qu'en effet, si les individus disent volontiers que tel ouvrage « leur fait du bien » ou « leur parle », ils sont souvent difficilement capables de fournir des détails plus précis sur l'effet qu'ils en escomptent.

Christophe : Mon approche, c'est une lecture intuitive, de ressenti par rapport aux choses, ça parle ou ça parle pas.

D'où enfin, les précautions prises par les lecteurs pour me dire que je ne peux peut-être pas comprendre ce qu'ils me disent (à moins que je ne l'aie expérimenté moi-même), tant c'est « fort », c'est « personnel », etc. Ce décalage entre un vécu issu du régime de familiarité et l'ensemble des mots à leur disposition pour en parler, fait que les lecteurs ont peur que ce qu'ils me disent « tombe à plat ».

Fanny : Oui, moi je me nourris... enfin, je suis pas tout le temps en train de lire non plus, mais C. André il a sorti un bouquin il y a pas longtemps, Libre imparfait et heureux*, et moi je l'ai lu et c'est vraiment chouette. Il fait tout un chapitre sur l'acceptation des choses. Et franchement c'est des trucs que je retiens, et dans ma vie quotidienne, c'est là ! Enfin, si je le raconte, ça va faire vraiment con, parce qu'il dit « il faut accepter les choses, c'est plus facile », mais il explique bien, avec des exemples, vraiment les choses sont tout à fait différentes en fonction de comment on les envisage.*

Dans le même ordre d'idées, j'ai souvent entendu à la fin de l'entretien les répondants dire leurs doutes ou leur désolation par rapport à ce qu'ils percevaient comme la qualité informative de l'entretien. Certains s'excusaient de n'avoir pas été clairs ou de n'avoir pas pu m'aider davantage, se rendant compte du déficit de moyens d'expression auquel mes requêtes liés à des sujets issus du régime de familiarité pouvaient les confronter. Il peut par contre arriver que les individus confèrent à l'interview la qualité d'un lieu de parole où on tente de mettre en mots les choses, où on « se rend compte » d'éléments (quitte dans deux cas, à détourner l'entretien de son but premier pour en faire un dispositif où le répondant se parle à lui-même).

Huguette : Et vous avez l'impression qu'on a besoin d'avoir quelqu'un en face ?
Oui, d'ailleurs c'est intéressant d'en parler avec vous, parce que ça me permet de mettre des pièces du puzzle ensemble. Donc en fait je lis plus des revues de psychologie maintenant. Une démarche éclaire l'autre.

Au final, il faudra poser la question dans les pages qui suivent de la place que l'on peut faire dans l'analyse sociologique à ce type de langage, utilisé dans des comptes-rendus particuliers, et qui semble malgré tout rester une porte d'accès, même imparfaite vers les expériences qui font l'objet de cette thèse. Bien évidemment, il faudra tenter d'aller plus loin dans le découpage analytique.

3. Analyser le courrier des lecteurs

Par rapport aux entretiens, les lettres issues du courrier des lecteurs de nos trois auteurs (Cyrulnik, d'Ansembourg et Janssen) représentent clairement un matériau original, même si le même type de productions discursives a déjà été utilisé dans d'autres recherches. Outre la célèbre recherche de Boltanski *et al.* intitulée *La dénonciation* (1984), qui tirait son matériau des lettres envoyées à *Libération,* le courrier des lecteurs a été utilisé par Wendy Simonds dans son ouvrage *Women and self-help culture* (1992). Elle y présente (sans beaucoup de systématicité) une analyse des lettres reçues par Betty Friedan (*The feminine mystique,* 1963) et Robin Norwood (*Women who love too much*, 1985).

La consultation des lettres permet d'entrer en contact avec des comptes-rendus de lecteurs qui se trouvent dans une posture tout à fait particulière, celle d'une *demande* à l'être pourvu d'intentionnalité qu'est l'auteur. A la différence des entretiens, il s'agit donc ici de comptes-rendus produits en situation, dans un contexte où les individus laissent entrevoir d'autres aspects du processus de lecture et de ses tenants et aboutissants. Avant de présenter ce matériau et ses limites, voyons en quoi il permet théoriquement de dépasser les deux écueils imputés aux entretiens ci-dessus parce qu'il est un matériau non suscité par le chercheur.

3.1. Dépasser les limites des entretiens ?

Premièrement, la question de la désirabilité sociale. Par définition, celle qu'on avait pu repérer dans les entretiens ne pouvait être présente ici, puisqu'il est fort peu probable que l'un ou l'autre auteur de lettre ait jamais pensé que son courrier pourrait se retrouver dans les mains de chercheurs en sciences sociales. Il n'y a donc pas d'enjeu de positionnement par rapport à une norme imaginée comme étant celle représentée par le chercheur et son milieu. Et de fait, l'attitude de défense si fréquemment repérée dans les entretiens ne semble pas trouver de place dans la prose des lecteurs. Jamais la question de savoir si les livres favorisent l'individualisme n'est évoquée. Evidemment, cela ne revient pas à dire que la question de la présentation de soi est réglée. Les lettres continuent de s'adresser à une personne à propos de laquelle les inférences et suppositions sont encore bien plus nombreuses que dans le cas du chercheur. La plupart du temps, les auteurs de lettres ne connaissent leur correspondant qu'à travers les ouvrages, ce qui ne les empêche pas de ressentir une certaine proximité avec l'écrivain. Ainsi, les lecteurs qui écrivent les lettres se retrouvent dans la situation paradoxale de communiquer avec quelqu'un qu'ils ne connaissent factuellement pas, mais avec qui ils ont quand même vécu certaines choses. S'adresser à ce personnage public au statut ambigu (puisqu'on a pu avoir une expérience très intime avec lui) présente un caractère incongru, et les lecteurs commencent souvent leurs lettres en montrant qu'ils en ont conscience. Il est ainsi fréquent de retrouver chez des personnes qui contactent les auteurs pour la première fois des accroches du style de celles qui suivent :

> *Bonjour monsieur Janssen, Je vous connais bien à travers vos livres et vos conférences et j'aimerais vous poser une question très concrète (JAN12).*
>
> *Bonjour, Je me "présente" ou plutôt, je me situe. […]Prévert disait : "Je dis "tu " à tous ceux que j'aime, même si je ne les ai vus qu'une seule fois "... Je prends donc le risque... (JAN70).*

Bonjour et aussi merci ,Même si ce qui suit paraît risible, je vous jure que tout est vrai (TDA02).

Bonjour, Je me permets de vous déranger 2 petites secondes car vous avez transformé ma vie ! (TDA50).

Cher Thomas,... (je pouvais?..)(TDA62).

Boris, Depuis des années j'avais envie de prendre contact avec toi. Si j'utilise cette forme familière, c'est que nous avons en commun notre histoire. Forcément des parcours différents. (CY12).

Cher Docteur, je vous prie de ne pas vous étonner de mon écrit, car je m'en étonne moi-même. (CY62).

Ces entrées en matière révèlent la discordance perçue entre d'une part l'image mentale de l'auteur que le lecteur se fait au cours d'une lecture (cet auteur qui, comme on le verra, raconte souvent son propre vécu, partage son expérience), et d'autre part l'image de l'auteur bien réel qu'on ne connaît absolument pas ; ce personnage assez ou très médiatique sans doute préoccupé par mille autres choses que le partage de l'expérience qu'il a permis de faire naître. Beaucoup de lecteurs tempèrent leur propre enthousiasme en signalant qu'ils sont bien conscients de n'être probablement qu' « une lettre parmi d'autres », à laquelle il est tout à fait possible que l'auteur ne donne jamais suite.

Bonjour, j'imagine que vous devez recevoir des centaines de mails comme le mien, mais si vous le lisez, alors c'est que mon ressenti m'a mené sur la bonne voie (TDA67).

Monsieur, je pense qu'il est un peu présomptueux de ma part de faire appel à quelqu'un d'aussi occupé que vous de par vos fonctions, les conférences et l'importante correspondance à laquelle vous devez faire face en relation avec votre expérience personnelle concernant la psychologie, la neurologie et l'éthologie (CY23).

Cher Docteur, Je sais que vous êtes débordé, et intouchable, mais j'aimerais tant que vous puissiez rencontrer (ou aiguiller)... (JAN11).

Bien consciente de la "tonne" de demandes qui doit vous arriver, je vous serais d'autant plus reconnaissante de me répondre. Avec mes meilleures salutations (JAN21).

Monsieur Janssen, S'agit-il encore d'une parfaite inconnue, qui tente une entrée en matière originale afin de retenir votre attention et de vous soustraire un précieux conseil ? C'est en effet cela... (JAN64).

Certains faisant même part de leur incrédulité de pouvoir contacter la personne réelle :

Monsieur, à la recherche de l'auteur des "vilains petits canards" parmi tant d'autres, je ne sais pas si je m'adresse à la bonne personne...Si un homme aussi réputé que vous est dans les pages blanches, j'imagine que vous devez recevoir quantité de courriers d'admirateurs. J'en fais partie, vos ouvrages m'ayant aidée à une période de ma vie à lui apporter un autre éclairage (CY76).

De nouveau me revient l'idée de pouvoir avoir cette chance inouïe d'être "lu" par vous. (CY78).

De manière générale, la rédaction d'une lettre destinée à un auteur célèbre, souvent admiré pour ses écrits et surtout pour ce qu'ils ont produit, se révèle être un processus très engageant pour les lecteurs. Même si la lettre est rédigée sur un coup de tête (parce qu'une question qui paraît importante intervient subitement au cours de la lecture, ou parce que le lecteur se retrouve parfaitement dans l'écrit par exemple), les décalages précédemment évoqués montrent que les auteurs de lettres s'étudient en même temps qu'ils l'écrivent, et font part du fait que ce courrier est important pour eux, producteur d'émotions voire carrément d'effets thérapeutiques. La manière dont cet homme en prison termine sa lettre adressée à Cyrulnik illustre cela, de même que la fin des deux lettres suivantes adressées à Janssen :

> *Je suis navré de vous faire parvenir un courrier manuscrit, toujours plus difficile à lire, mais nous n'avons pas le droit d'acquérir une simple petite machine à écrire (encore moins un ordinateur à traitement de texte, donc même sans modem), et les ordinateurs qui existent ici ne sont pas accessibles faute de personnel... Ce fut une grande émotion que de rédiger ce courrier, et l'attente de votre réponse, que je n'anticipe pas, ne l'est pas moins. Vous en souhaitant bonne réception, je vous prie d'agréer, Docteur, l'assurance de ma considération distinguée et de mon estime (CY10).*
>
> *Alors voilà est ce que cette lettre a un sens ? Je pense que dans la vie tout à un sens .Cela m'a fait du bien de vous l'envoyer et depuis le temps que je dois vous dire Merci à vous de m'avoir si souvent aidé et réconforté avec votre livre 'vivre en paix ' (JAN09).*
>
> *En me relisant, je me sens demeuré, mais c'est la vérité et si je garde ça pour moi sans rien faire, je sais que je tomberai (JAN52).*

Ainsi, on peut quand même repérer l'existence d'un enjeu potentiellement producteur de désirabilité sociale : celui de paraître « bien » aux yeux de quelqu'un qui compte. Cela passe bien sûr par le fait de se montrer (la plupart du temps, mais certainement pas toujours) authentiquement enthousiaste par rapport à la production de l'auteur. On observe parfois également dans les lettres la même construction d'un « mauvais » lecteur, telle que repérée plus haut dans le cas de l'entretien, dont les lecteurs tentent de se distancier. Il s'agit de montrer à l'auteur qu'on n'est pas un(e) groupie écervelé(e) comme ils en connaissent certainement plein[85]. Il faut également se montrer mesuré dans l'appréhension que l'on a du développement personnel, et critique voire méfiant par rapport à ce qui ne tient pas la route (plusieurs demandent à l'auteur des conseils pour s'orienter dans le monde du DP et ne pas tomber sur des « gourous »). Par exemple, une infirmière très satisfaite de trouver dans les ouvrages de Thierry Janssen des résonances par rapport aux thérapies alternatives lui écrit :

> *Quant à moi, je suis, depuis longtemps, et reste persuadée que certaines personnes ont une sensibilité particulière (qu'on l'appelle magnétisme, don, sorcellerie...) - qui à mon avis va plus loin encore que le décryptage du langage du corps auquel vous donnez ses lettres de noblesse avec beaucoup de pertinence - et qu'elles possèdent cette faculté formidable de décrypter ce langage commun à des univers de niveaux différents. Comment expliquer sinon l'universalité du symbolisme fondateur de tant de peuples (même isolés en vase clos comme le furent les amérindiens), comment expliquer que tant de sorciers prétendent tirer leur savoir, leur médecine, des plantes elles-mêmes, des esprits de la nature ...? Rassurez-*

[85] Il faut cependant noter que cela ne préoccupe pas tout le monde. Certains lecteurs semblent même jouer de ce comportement de « fan », comme on le verra dans le paragraphe suivant.

vous, je garde les pieds sur terre et ne gobe pas n'importe quoi. mais j'aime comprendre et connais mes limites (JAN08).

Reste que, sur le total des 295 lettres, ce type de précision n'intervient que de rares fois, et on peut aisément en imaginer la raison : les lettres sont une scène d'expression où les individus se sentent bien plus à l'aise parce qu'ils supposent souvent que l'auteur auquel ils s'adressent sera en mesure d'accepter et de comprendre la teneur de l'expérience qu'il a suscitée à travers ses ouvrages. Comme on le verra, le sentiment de communauté avec l'auteur exprimé par les lecteurs est souvent important (nous travaillons à la même mission, nous sommes les mêmes, nous avons vécu les mêmes choses, etc.). Le sociologue, quant à lui, ne bénéficie logiquement pas de ces a priori positifs. Au mieux suppose-t-on qu'il n'est pas totalement hermétique ou incrédule par rapport à la question du développement personnel (voir Favret-Saada, 2009, et plus particulièrement le chapitre « La thérapie sans le savoir »). Ainsi, la désirabilité sociale risque bien moins de teinter ce matériau non-suscité que celui des entretiens.

Deuxièmement, la question de la possibilité d'exprimer des expériences pour lesquelles les mots nous manquent parfois. Sur ce point, il apparaît que les lettres recèlent une richesse plus importante que les entretiens. Lorsqu'ils parlent de leurs lectures (ce n'est pas toujours le cas), les lecteurs prennent le temps de disséquer un peu plus longuement les raisons pour lesquelles les livres leur « parlent », les caractéristiques qui font que « ça marche », en quoi tel ouvrage a « transformé une vie », etc. L'une des raisons de ce phénomène tient probablement dans le moment de production du compte-rendu. Les interviews étaient souvent réalisés bien après les lectures qui, comme on l'a dit semblent être plus marquantes affectivement que cognitivement. Je demandais à des individus de m'évoquer « à froid » des expériences, dont ils n'avaient apparemment gardé que la forme (*gestalt*) en mémoire. Les lettres, au contraire, semblent souvent écrites pendant ou juste après la lecture. On sent parfois un certain empressement à communiquer à l'auteur des idées ou des ressentis qui s'originent dans ce processus. Pour autant, le langage utilisé pour parler de ces expériences n'est pas plus analytique que dans le cas des entretiens. Les métaphores spatiales évoquées plus haut se retrouvent également ici. On peut cependant aisément noter la présence dans les lettres bien plus que dans les entretiens d'un langage du *ressenti*, de la *sensation*, voire de l'*expérience transcendante*. Autrement dit, *certains* individus y racontent bien plus volontiers comment et combien ils ont été *touchés* par leurs lectures. Pour tourner cela de manière plus provocante, on peut dire qu'on retrouve dans les lettres des démonstrations de posture qui correspondent plus ou moins au portrait du « mauvais lecteur » (« fan » qui gobe tout, qui se laisse totalement « prendre » par la littérature de DP, etc.) souvent esquissé dans les entretiens.

Une question se pose alors immédiatement, et ouvre le sujet des limites du matériau : cette différence dans la manière d'exprimer l'expérience de lecture et ses effets est-elle liée aux dispositifs d'enquête (le *method factor* qui fait qu'on ne récolte pas les mêmes informations par entretien ou à travers la consultation du courrier des lecteurs) ou à une différence de population (les individus qui écrivent les lettres ne seraient pas les mêmes que ceux que j'ai rencontrés en entretien), ce qui ôterait toute pertinence à utiliser conjointement ces deux matériaux ? Il est impossible de répondre définitivement à cette question, mais quelques indices permettent d'espérer qu'il s'agit au moins en partie d'un effet méthode. Parmi ceux-ci, il y a le fait que lorsque j'ai posé aux interviewés la question de savoir s'ils pourraient hypothétiquement avoir le désir de rentrer en contact avec un

auteur, et franchir le pas, certains (mais certainement pas tous) m'ont répondu positivement. Je vois également un élément de confirmation dans la diversité des postures des auteurs de lettres. Alors que certains se montrent effectivement très enthousiastes par rapport aux livres de leur correspondant, d'autres font preuve de scepticisme voire de défiance, tandis qu'un nombre non négligeable d'autres auteurs de lettres ne semblent être que très peu au courant de ce qui se trouve dans ces mêmes livres. On n'a donc pas une opposition dure entre des lecteurs prétendument critiques rencontrés en entretien et des lecteurs exaltés rencontrés à travers leurs lettres. Je fais donc l'hypothèse que c'est bien la scène d'expression, la posture qui en découle et la « quantité » de désirabilité sociale qu'elle occasionne qui sont à l'origine des différences de discours que l'on peut *parfois* observer. Cette question invite à considérer les limites du matériau « lettres », dont la spécificité et la « pureté » semblent se payer par une perte de contrôle du chercheur.

3.2. Un matériau à prendre avec précaution

Tout d'abord, on y retrouve très peu d'informations « sociodémographiques ». Bien que je ne me sois pas centré sur ces catégories dans les entretiens, je pense avoir tout de même récolté un minimum d'informations nécessaires pour me permettre de cadrer les propos de l'interviewé. Ce minimum n'est pas toujours présent dans les lettres, et on aimerait souvent en savoir un peu plus sur le contexte de vie des individus et sur le sens de ce qu'ils expriment dans leurs courriers. Parfois, néanmoins, les individus amènent de nombreux détails qui rendent la lettre riche pour l'analyse, par exemple en racontant à l'auteur leur parcours. Mais souvent, les lettres n'offrent qu'un instantané là où les entretiens donnent la possibilité au chercheur de demander à l'interlocuteur d'approfondir et de connecter les éléments relatés. Ici, on ne peut que supposer, mettre en place un périlleux travail d'interprétation. Il est vrai qu'outre l'une ou l'autre variable basique, tel le sexe de la personne, on ne dispose la plupart du temps que de peu d'information sur l'identité des auteurs de lettres. On peut bien sûr toujours conjecturer sur le niveau de vie des personnes (par exemple lorsque telle lectrice de d'Ansembourg parle de son chalet de vacances en Suisse), mais rien n'est plus incertain. Les lettres ne peuvent donc pas apporter d'informations suffisamment fiables à la question de savoir *qui* sont les lecteurs.

On est de même parfois dépourvu de pistes d'interprétation pour comprendre ce que l'auteur de la lettre a voulu dire. Il arrive que le contenu de la lettre semble découler d'une longue réflexion dont on n'a cependant pas les tenants et aboutissants, ce qui la rend en effet peu ou pas utilisable. Ainsi cette courte missive envoyée à Cyrulnik :

> *Monsieur,*
> *Merci pour votre article paru dans "Le Monde" du 20 février.*
> *Cela conforte ma réaction "instinctive".*
> *Avec mes sentiments les meilleurs,*
> *Luc*

Les lettres interviennent souvent dans un processus de questionnement intense de la part du lecteur. Comme on le verra plus tard, les ellipses qu'elles contiennent parfois et qui les rendent difficilement compréhensibles (même, par hypothèse, pour le récepteur) proviennent en partie du sentiment de proximité avec l'auteur dont le livre a accompagné la réflexion. C'est de ce sentiment que découle l'idée qu'on va être compris. Mais c'est aussi l'expression de thèmes issus du régime de familiarité

qui rend la compréhension difficile, comme dans le cas de cette dame qui écrit son ressenti à d'Ansembourg :

> *Bonjour,*
> *Je viens d'acheter votre livre "cessez d'être gentil....." et évidemment je me retrouve à toutes les pages!! Je suis en thérapie et j'ai déjà bien travaillé à ce changement indispensable pour une vie plus sereine. J'ai tout en main et je ne lâche pas!! je lis et relis le chapitre peur/confiance et cela a été déjà une prise de conscience car pour moi c'était peur/courage.Confiance, trop dur pour moi. comment basculer dans cette confiance , cela à l'air si simple et pour moi si compliqué. Je me vois comme De Funes dans la cuve de chewing gum , je m'empêtre et ne m'en sors pas; Dès que mon mari est gentil j'ai la sensation qu'il va me trahir ou que c'est pour me cacher quelque chose !!! Le regard des autres n'en parlons pas. Juste un petit mot de votre part pour peut-être sortir de cette cuve!! Merci déjà d'avoir lu ce message qui je l'espère ne vous aura pas fait perdre trop de temps.*

Le caractère difficilement compréhensible de ce type de courrier (on aurait aimé poser toute une série de questions à son auteure) ne les exclut cependant pas forcément de l'analyse. Si une telle lettre interdit probablement de tenter de comprendre la teneur de la relation qui unit la dame à son mari (et le rôle que les ouvrages de DP viennent jouer là-dedans), il reste qu'elle regorge de formations discursives qui peuvent nous aider à comprendre ce qu'est vivre dans un monde dans lequel le fait de lire du DP peut prendre un sens. C'est d'ailleurs, j'y reviens plus bas, la principale mission confiée à l'analyse de ce matériau.

Plus rarement, on retrouve cependant des lettres (au total 5) qui restent totalement hermétiques à l'analyse parce qu'elles ont été écrites par des personnes qui visiblement n'étaient pas en pleine possession de leurs moyens (personnes en hôpital psychiatrique, ou prises dans ce qui semble être un délire de paranoïa, etc.)[86]. Voici par exemple la retranscription du début d'une longue lettre manuscrite adressée à Cyrulnik par une dame qui cherche à faire « libérer » son compagnon de son hôpital psychiatrique.

> *(CY01)Monsieur,*
> *J'ai cherché à vous joindre par téléphone. J'étais à La Seyne au Théatre Appolinaire pour joindre votre fille car nous avions vu une pièce de théatre de votre fille, la dernière fois que nous sommes allée dans ce lieux.*
> *Ils m'ont donné le n° de téléphone de la compagnie où elle exerce. J'ai téléphone sur ce pas elle était absente. Sous la pluie, n'arrivant pas à téléphoner car dans un Bar le téléphone ne fonctionnait, en raison de la météo. Je suis allée à la Mairie de La Seyne pour trouver vos coordonnées. Là-bas, j'apprends que votre mère est adjointe. J'obtiens par l'accueil son secrétariat, qui me dit qu'elle est injoignable (un vendredi soir) et qu'elle ne veut pas avoir à faire à la Spychiatrie (sic). Je donne mon n° de portable (récemment donné par ma mère, partie à BuenosAires). Demande de prendre mon n° de fixe; ils me disent que ce n'est pas la peine (erreur de ma part! Puisque le portable, je n'arriverai pas à m'en servir). Ma carte bleue fût détruite par un épicier de la Valette qui a roulé sur mon sac, donc une semaine avant d'avoir ma CB sans code pour recharger ce mobile, les cartes de ce fameux téléphone étant aussi introuvables pour cette marque. Ce téléphone fût perdu dans les jours qui ont*

[86] Le fait que ce type de discours se retrouve dans certaines lettres soulève la question épineuse de savoir ce que nous sociologues attendons implicitement comme compétences de la part de nos interlocuteurs pour inclure leurs discours dans notre terrain utilisable. Alors que nous sommes toujours bienveillants lorsqu'ils racontent des choses incroyables, il semble qu'ils puissent perdre leur qualité d'interlocuteurs crédibles à certaines conditions...

suivis. Donc j'ai rappellé la Mairie de la Seyne dès lundi; la Commission ne semble pas avoir été faite (début novembre mi novembre), je suis sans réponse à ce jour. j'ai obtenu votre adresse sur un livre de José, mon intime (cf. lettre adressée à Mr le Procureur). José avait fait un stage avec vous, et avait eu de bons rapports avec vous et notamment une histoire de chien. Innocent, il se trouve depuis quelques jours, dans un état très affaibli, drogué. Je ne peux plus le visiter depuis de nombreux jours. Ni lui téléphoner! Je me rends à l'hôpital chaque jour avec ce que je pressens, pour son bien-être (musique, livres, papiers,... et bien sûr pour son bien être physique...) aux heures de visites auxquelles je n'ai pas le droit, selon Mr Le Gros!

Outre la question des informations basiques qui permettent de comprendre le sens des messages, l'autre aspect sur lequel le chercheur n'a pas de contrôle concerne le contenu même des lettres, ce qui y est exprimé par les individus et qui peut être par ailleurs parfaitement compréhensible. J'ai été surpris de constater la diversité des sujets abordés dans les lettres adressées aux auteurs. Les gens n'écrivent pas toujours pour faire état de leurs expériences de lecture. Si la question des livres est souvent abordée, elle ne constitue pas pour autant l'objet principal du courrier. 90% des lettres environ possèdent cependant un point commun : elles contiennent une demande adressée à l'auteur, parce que le lecteur estime qu'il « peut » faire quelque chose pour lui (et la lecture des livres est alors la plupart du temps le facteur déclenchant cette demande). Les 10% restants contiennent de « simples » comptes-rendus d'expérience de lecture. A la différence de l'entretien, les communications épistolaires ne sont donc pas des interactions dont le bénéficiaire est le destinataire, mais bien des tentatives de dialogue où c'est l'émetteur qui poursuit un but qui lui est propre. Ces demandes vont dans des sens très divers. Au rayon des requêtes étonnantes, on retrouve des demandes de prêt d'argent, d'un petit mot pour la fête des pères, de conseils pour mieux comprendre ses animaux, la demande de critique d'un poème, l'écriture d'une pièce de théâtre, etc. Plusieurs lettres sollicitent également l'auteur pour des préfaces, des interviews journalistiques, des interventions à domicile, un engagement dans des controverses de toute nature, etc. Il s'agit à chaque fois de demandes adressées à l'auteur comme personnage public. L'immense majorité des demandes sont cependant bien de nature thérapeutique, et en lien avec les ouvrages publiés par l'auteur. Quelques-unes sont adressées au bénéfice d'une tierce personne, pour laquelle on sollicite un rencontre ou un conseil. La plupart des courriers visent cependant un mieux-être (au sens large) pour celui qui l'écrit. Couramment, celui-ci expose les raisons pour lesquelles l'auteur semble être la personne à contacter (par exemple, parce que les ouvrages ont marqué), présente une situation et demande à l'auteur ce qu'il peut faire. On ne peut être que frappé par le différentiel de gravité apparente des problèmes qui pousse les lecteurs à prendre contact. Certains se « limitent » à demander une précision conceptuelle sur un aspect particulier de l'écrit de l'auteur (par exemple pour savoir s'ils sont bien un cas « repris » dans l'ouvrage) ou un conseil d'orientation parmi certaines thérapies. D'autres courriers constituent au contraire de véritables appels à l'aide, et décrivent une situation de grande détresse. Ces deux mails adressés à Janssen à quelques heures d'intervalle, en témoignent.

Cher Docteur Janssen,
Je m'appelle Micheline, j'ai 41 ans, je suis comptable et, paraît-il, extrêmement intelligente. […] Je sais que vous êtes débordé. Je suis fibromyalgique depuis 2002. Je suis actuellement dans un état de très grave souffrance physique et psychique. Je n'en peux plus et, s'il n'y avait pas mon fils de 4 ans, mon compagnon et ma mère, je me suiciderais certainement. J'ai été violée par mon grand-père dans mon enfance; il y a aussi des pathologies et des drames transgénérationnels que je subis depuis ma naissance. J'ai mis

19 ans pour mettre au monde mon fils (8 fivet), Henri, pour lequel je me bats autant que je peux. Je suis surendettée mais ma mère m'aidera à payer les consultations. Je suis incapable de travailler pour le moment et je n'ai droit à rien, ayant toujours été indépendante. Pour le moment, je ne suis soignée qu'aux médicaments [s'ensuit une kyrielle de noms]. J'ai fait de nombreuses thérapies mais manifestement insuffisantes puisque mon corps exprime toute cette douleur d'une façon atroce. J'ai vraiment besoin d'une aide psy urgente, du même type que celle que vous prodiguez à vos patients.
Aidez-moi, je vous en supplie (JAN65).

Bonjour,
Je tenais à vous féliciter et vous remercier pour le livre "La solution intérieure". C'est un ouvrage très éclairant, d'une subtile ouverture d'esprit et qui donne beaucoup de pistes au lecteur pour se prendre en main.
Cela étant, j'ai une petite question à vous poser concernant le paragraphe sur le cycle de respiration des narines. J'ai un rhume dont je n'arrive pas à me débarrasser depuis des mois et qui me bouche en particulier la narine gauche. Or, je me rends compte que mon sommeil est excellent pendant 3-4 heures et ensuite je me réveille et me rend compte que je dors dans un état d'excitation très important. Je mets ceci en relation avec le lien qui existe entre respiration des narines et activation du cerveau droit ou gauche. Il y a cependant quelque chose que je ne comprend pas. Dans votre livre, vous suggérez, dans le but de se relaxer, de se coucher sur le coté droit afin que le mucus coule dans la narine droite et que la respiration se fasse mieux par la narine gauche. Or, un peu plus loin, vous soulignez que le lien avec le cerveau est croisé. Ce qui voudrait dire que respirer par la narine gauche active le cerveau droit et donc le système nerveux sympathique. N'y a-t-il pas là une contradiction? Au plaisir de vous lire, Cordialement (JAN66).

J'ai volontairement insisté dans ce point de méthodologie sur les aspects du matériau qui requièrent une prudence particulière de la part du chercheur, en passant pour le moment sous silence sa richesse (qui peut parfois naître des difficultés méthodologiques, comme dans le cas de la désirabilité sociale), dont on aura l'occasion de profiter dans le reste de ce chapitre. Pour cette recherche, j'ai pris le parti d'associer dans l'analyse un matériau suscité par la situation d'entretien et un matériau non-suscité du courrier des lecteurs. Bien qu'il s'agisse de comptes-rendus produits par des lecteurs dans des *postures* très différentes, j'ai tenté de montrer en quoi et pourquoi on pouvait y trouver des choses différentes, mais également pourquoi je pense que ces deux matériaux nous parlent de la même chose. J'ai également soumis l'idée selon laquelle ils se renforcent mutuellement. J'y insiste encore une fois : chaque partie du matériau n'aurait pas développé son potentiel si elle avait dû être utilisée seule. C'est très clair dans le cas des lettres qui, si elles devaient parler seules pour la lecture de DP, auraient requis un nombre très important de conjectures ou de suppositions pour combler les informations manquantes, ce qui aurait inévitablement rendu l'analyse bancale. Au contraire, les lettres sont de très bonnes sources de productions discursives que l'on utilisera volontiers pour compléter des intuitions ouvertes par les entretiens, qu'une situation d'enquête en face-à-face ne permet pas toujours d'étoffer (soit du fait de la désirabilité sociale potentielle dont on n'aurait eu de cesse de suspecter le matériau produit, soit du fait du malaise à exprimer les vécus issus du régime de familiarité).

4. Questions éthiques

Ces aspects méthodologiques liés à la production et à l'utilisation du matériau soulèvent également des questions éthiques. Traditionnellement, on évalue la portée de l'éthique d'une recherche à l'aune de critères tels que le fameux « consentement informé des acteurs », pour signifier que les acteurs participent en connaissance de cause à la recherche (c'est d'ailleurs sur ce principe que sont constitués de plus en plus de « commissions d'éthique de la recherche », qui jaugent si par exemple le chercheur ne « ment » pas aux personnes rencontrées sur son terrain, par exemple à travers l'adoption d'une attitude *undercover*). Cependant, une telle idée de consentement informé des individus paraît souvent difficilement applicable, c'est en particulier le cas dans cette recherche, qu'il s'agisse des interviewés ou des auteurs de lettres. L'analyse de correspondances privées constitue un cas-limite (même légalement parlant) qui tend à rendre inappropriée cette question du consentement informé. En effet, même si le destinataire de ces courriers a bien consenti à me communiquer les traces d'un échange épistolaire, le fait de consulter le courrier d'autrui sans l'accord des émetteurs contrevient à l'inviolabilité du secret des lettres. Logiquement, puisque ces auteurs de lettres produisent ce qui me sert de matériau hors de tout « contrat » avec un chercheur, il n'y a donc pas de possibilité de s'assurer d'un consentement, éclairé ou non[87]. Le cas des entretiens est différent, puisqu'une véritable négociation peut y prendre place sur le statut de l'interaction. Les rituels de défense décrits plus haut qui sont liés à la désirabilité sociale font d'ailleurs partie intégrante de cette négociation, au même titre que l'annonce de ma posture par rapport à ce que j'appelais la « position classique » en sciences sociales. Si les individus interrogés avaient donc la possibilité de « consentir » à la situation de production du matériau à laquelle ils participaient, il paraît délicat de qualifier ce consentement d'informé ou d'éclairé. Il est en effet rare qu'au moment où il récolte son matériau, le chercheur sache ce qu'il va lui faire dire. Moi-même je n'avais à ce moment-là qu'une très vague idée de cette « position classique » par rapport à laquelle je pensais devoir m'inscrire en faux, ce qui passait par la récolte d'informations sur la réception du discours de DP. Je pouvais donc signaler aux lecteurs qu'ils participaient à un projet de collecte d'informations sur un sujet peu exploré même si beaucoup débattu, mais j'étais évidemment incapable de leur donner des précisions supplémentaires par rapport à ce sur quoi l'analyse allait déboucher. Cette recherche recèle probablement des propositions avec lesquelles les lecteurs ne seraient pas (tous) d'accord si on leur demandait leur avis, voire même peut-être dans lesquelles ils ne se retrouveraient pas immédiatement. J'assume cet éventuel décalage, car je pense qu'il est tout à fait possible que les lecteurs ne soient pas totalement en mesure de cerner et exprimer les tenants et aboutissants de leurs propres pratiques.

Pour l'heure, je m'en tiendrai à remplacer le critère flou et peu applicable du « consentement informé » par une double interrogation : d'une part, la démarche que j'ai entreprise risque-t-elle de nuire à des personnes ? D'autre part, ai-je dû taire des informations au bénéfice de cette innocuité, mais au détriment de sa validité ? La démarche de recherche peut être nuisible aux acteurs qui y participent à la fois en tant qu'ils sont des individus singuliers, particuliers et situés, mais aussi en tant que groupe d'individus partageant tous la caractéristique qui justifie leur participation à

[87] Ceci d'autant plus qu'il était impensable de contacter les auteurs des lettres pour leur soumettre une proposition d'analyse de celles-ci, puisque j'avais explicitement convenu avec chaque auteur que je ferais disparaître immédiatement toute donnée personnalisante.

l'enquête. Les deux situations peuvent rendre nécessaire le fait de ne pas utiliser tout le matériau qui a été récolté.

L'anonymat garantit en partie la protection des répondants et auteurs de lettres en tant qu'individus singuliers. Il peut cependant arriver que les individus souhaitent qu'une partie de leurs propos qui ne concerne pourtant pas leur identité n'en vienne tout de même pas à être divulguée (ce qu'ils disent en « off », voir Roca i Escoda et Genard, 2011). Dans les entretiens, cette situation n'est jamais intervenue. Si l'enregistreur se voyait parfois jeter un regard perplexe (dans les premières phases des entretiens surtout), je n'ai pas reçu de demandes explicites ou implicites (à moins que je ne les aie pas décodées correctement) de passer sous silence des informations. De manière plus générale et au-delà de la question de l'anonymat, la production de ce matériau en tant que telle à travers la situation d'entretien ne semble pas avoir porté préjudice aux répondants. Je n'ai en tous cas pas d'indices qui me laissent penser que certains aurait pu « souffrir » des questions que je leur posais ou des réponses qu'ils me donnaient. Au contraire, certains laissaient apparaître qu'ils avaient pu tirer quelque bénéfice de l'entretien qui leur a permis de se « rendre compte de choses » (Benoît), de faire des liens (Huguette), etc.

Le cas des lettres est plus complexe, puisque les individus n'ont pas eu l'occasion de faire état de ce qu'ils ne souhaiteraient pas voir utilisé dans leurs propos pour une recherche sociologique. C'est la raison pour laquelle j'ai procédé à une anonymisation plus large pour ces courriers, qui porte sur les éléments personnalisants *et* potentiellement personnalisants, comme l'âge, le métier, le lieu de vie, le nombre d'enfants, le nom des maladies et affections, etc., de telle manière à ce qu'il soit vraisemblablement impossible de rapporter le matériau reproduit à une identité, même si c'est impossible à garantir (particulièrement dans le cas limite où l'auteur de la lettre lui-même reconnaîtrait son écrit malgré le subterfuge). Dans le cas de cette recherche, taire ces informations d'identification au sens large ne porte pas préjudice à la qualité du matériau. C'est un avantage indéniable du fait de travailler sur un sujet qui n'est pas lié à des événements (comme dans le cas d'une « affaire ») ou des organisations (un organisme public distributeur d'aides sociales par exemple) publiquement connus et/ou qui nécessite l'identification des protagonistes ou à tout le moins de leur fonction pour rendre le résultat de la recherche sensé, voire compréhensible. Dans ce cas-ci, les lecteurs interrogés sont des lecteurs « parmi d'autres », et malgré que la situation de chacun d'entre eux soit intéressante, celle d'autres individus ne le serait probablement pas moins, puisque dans tous les cas, ce sont des formes de discours et d'expériences communes qui font l'objet de cette thèse. Les informations d'identité sont donc inutiles dans le cadre de cette recherche, et on peut estimer que son innocuité pour les individus en tant qu'ils sont des personnes particulières s'en trouve renforcée.

En tant qu'ensemble d'individus partageant au moins une caractéristique, comme par exemple le fait d'être tous des lecteurs de développement personnel[88], les répondants peuvent ensemble profiter ou souffrir d'une recherche. En effet, un travail sociologique qui met au jour certaines caractéristiques du phénomène étudié peut contribuer à la formation d'une image publique de celui-ci. La question se pose alors de savoir s'il ne vaudrait mieux pas taire certaines informations afin de

[88] Il s'agit plutôt dans notre cas d'un groupe « en soi », pour reprendre un terme de Marx, puisque, comme le soulignait Lichterman (1992), il ne suffit pas que des individus lisent la même chose pour que l'on puisse parler d' « interpretative community ».

ne pas attenter à la crédibilité des individus partageant cette caractéristique. Pour traduire cette interrogation dans les termes de ma recherche, je me suis par exemple demandé s'il était bien pertinent de rapporter et d'utiliser les propos de ceux qui sont « très enthousiastes » par rapport au développement personnel ou de ceux qui reprennent à leur compte une perspective *new age* qui prédit de grands changements dans le monde (voire sa fin) dans les années à venir. Ne serait-ce pas risquer de donner une « mauvaise » image de ces lecteurs de DP qui porterait également préjudice à ceux qui, comme on l'a vu plus haut, effectuent un travail discursif méticuleux pour montrer qu'ils sont loin de ce portrait qui existe pourtant ? Ne sera-t-on pas tenté de survaloriser la partie la plus « juteuse » du matériau, celle qui contient les cas ou les propos les plus extrêmes ? Je n'ai pas jugé souhaitable d'écarter une partie du matériau en raison de ces considérations, car je pense qu'en l'état, une utilisation honnête, raisonnable et objective (tant que faire se peut) de l'ensemble de l'information récoltée en vue de constituer un portrait équilibré de la lecture de DP constitue le meilleur service que je puisse rendre à ses acteurs. Il ne s'agit pas seulement d'une déclaration de principes. J'ai en effet montré dans un chapitre précédent que la recherche en sciences sociales sur ce sujet avait péché par manque de *considération* tant scientifique que morale du travail des lecteurs, ce qui avait conduit à la constitution d'un lecteur-type aussi peu réel que sympathique sur lequel portaient des thèses unilatérales. Dès lors, pour le dire d'une phrase, je considère que, puisqu'on se trouve dans une situation où prévalent des propositions sans (ou avec peu de) support empirique, les lecteurs ont tout à gagner d'une recherche qui prenne la peine d'effectuer le détour de production par l'étude aussi honnête que possible des processus de réception.

Chapitre 5. L'expérience de lecture d'ouvrages de DP

1. Organisation et utilisation du matériau dans les deux prochains chapitres : le choix d'un modèle de lecture unique

Lors de la retranscription des lettres et des entretiens, un constat s'est imposé : celui d'une diversité inattendue et quelque peu décourageante. J'avais l'impression de ne pas trouver deux entretiens ou deux lettres qui exposaient la même chose. Cette diversité s'exprimait d'abord, comme on l'a vu, au niveau des définitions du (bon) DP. Je la retrouvais également au niveau du parcours des gens par rapport au développement personnel : alors que certains étaient des consommateurs invétérés de livres ésotériques et de thérapies en tous genres, d'autres se cantonnaient à la lecture d'un seul et unique ouvrage en se moquant des superstitions d'autrui. De même, les intensités des expériences rapportées varient du tout au tout : le DP est tantôt le moteur d'un changement fondamental dans la vie, tantôt un « simple » outil technique qui permet d'améliorer un comportement particulier. Bref, ce premier détour par l'empirie montre combien la pluralité des situations contraste avec l'*homunculus* (Schütz, 1987) de lecteur-type produit par les Modèles du Déclin et du Pouvoir. Pour le dire d'une phrase, il me semblait à première vue que je pouvais trouver dans ce matériau autant de possibilités de confirmer que de possibilités d'infirmer les principales hypothèses que ces modèles développent par rapport aux « effets » du DP. Ce flou apparent constitue un argument supplémentaire pour appuyer ma proposition d'un détour par l'étude de la « boîte noire » de la lecture et de la réception, avant d'évaluer la pertinence de cette question des effets.

Constater une diversité de profils et de parcours est une chose, mais il faut également trouver un moyen de la dépasser pour monter en généralité, puisque ce chapitre ambitionne de proposer un modèle théorique pour comprendre la *disposition* propre aux lecteurs d'ouvrages de développement personnel. La solution la plus évidente, couramment pratiquée en sciences sociales, aurait été de créer une palette d'idéaux-types agrégeant des profils de lecteurs caractérisés par une certaine proximité dans un espace à plusieurs dimensions. Intuitivement, il semble évident que cela aurait correspondu à une certaine réalité (on aurait alors opposé le lecteur « convaincu » au lecteur « méfiant », le lecteur « attentif » au lecteur « en dilettante », le lecteur « fortement en demande » au lecteur « qui lit pour son plaisir », etc.) Cette méthode d'analyse présente cependant plusieurs inconvénients. D'abord, je ne voyais pas très bien « où » m'arrêter dans la réduction de la diversité, ni selon quels axes (et à l'exclusion de quels autres) j'opèrerais cette réduction. Ensuite, il y a le risque que la classification en profils devienne la fin dans les deux sens du terme de l'analyse. Faire état de plusieurs types de lecteurs est bien sûr en soi pertinent, mais relativement peu ambitieux. De plus, on ne voit pas très bien ce qu'on ferait de ce constat et de la taxinomie qui en découlerait : on serait quand même conduit à chercher des points communs et des différences sur le *travail* que ces différents lecteurs effectuent dans la disposition qu'ils adoptent.

Je partirai d'une hypothèse inverse à celle qui sous-tend une analyse typologique. Je suppose en effet qu'il existe une attitude de lecture plus ou moins partagée par *tous* les lecteurs de

développement personnel. Autrement dit, chaque lecteur serait amené à pratiquer une série d'opérations pour faire advenir ce que Rosenblatt (1994) appelait un « poème » (c'est-à-dire l'évocation du texte par le lecteur), même si bien évidemment, ce poème peut être fort différent d'un lecteur à l'autre. Ce faisant, je propose de concevoir l'attitude attendue et plus ou moins pratiquée par les lecteurs de développement personnel comme un code culturel que tous se sont appropriés. Par rapport à une analyse typologique, on renverse la perspective puisqu'on ne partira plus de la description de « cas », mais bien de la spécification d'un processus. Si j'assume une volonté de forte montée en généralité à l'instar des modèles critiqués dans le chapitre 2, je voudrais aussi montrer que, bien qu'on puisse retrouver les mêmes opérations chez les lecteurs, celles-ci sont réalisées avec des amplitudes différentes. Ceci devrait me permettre de montrer que cette *disposition communément partagée* donne lieu à des expériences aux caractéristiques similaires, même si encore une fois l'intensité de ces expériences change d'un cas à l'autre.

S'il arrivera souvent que je parle « des lecteurs » (comme dans l'expression « le travail des lecteurs », c'est bien au sens premier qu'il faut entendre cette expression. C'est-à-dire non pas comme l'évocation d'une possibilité théorique (comme quand on parle « du lecteur »), à l'instar de ce qui se faisait dans les modèles précédemment évoqués (ou même dans la Reader-response Theory). C'est dans la lignée de Radway (1984) que je m'inscris, elle qui utilisait les expressions « Smithton readers » ou « romance readers » comme sujets des phrases qu'elle composait pour qualifier *l'ensemble* des lecteurs rencontrés dans le cadre de son terrain. Il se peut bien sûr que chaque proposition qui commence par « les lecteurs de DP sont... » ne s'applique pas parfaitement à tous les lecteurs. Je ne prétends pas qu'il n'existe qu'un seul type de lecteur. Par contre, je pense qu'il peut se révéler pertinent de prend le parti analytique de décrire la lecture comme une disposition à caractériser, à partir des opérations que *tous* les lecteurs doivent mettre en œuvre pour que l'expérience de lecture puisse avoir un sens *à leurs yeux*. Ceci permettra en effet de traiter ensemble tous les « cas » rencontrés.

L'objectif de ce chapitre est donc de mettre en lumière le travail des lecteurs, ce qui implique deux enjeux. D'abord, il s'agira de comprendre la teneur des opérations que les individus lecteurs réalisent lorsqu'ils lisent un ouvrage de DP. Ensuite, il faudra tenter de comprendre quelle est la nature (et quelles sont les raisons) des variations d'amplitude que l'on peut repérer d'un individu à l'autre dans le processus de lecture. L'objectif du chapitre suivant (le chapitre 6) découle de celui-ci. Il sera de réfléchir *après le détour par l'empirie* à la pertinence d'une réflexion sur les effets du développement personnel, voire de manière plus générale sur la signification sociologique de l'existence d'une telle pratique. Peut-on voir à l'œuvre ce « travail sur soi » dont on clame qu'il est l'emblème de la nouvelle société (Vrancken et Macquet, 2006) ? Ceci supposera de spécifier les expériences auxquelles la lecture du DP donne naissance, mais ici également de comprendre quelles sont les variables qui jouent sur l'amplitude de l'effet qu'on pourra repérer.

Pour répondre à l'objectif de mettre au jour l'expérience du DP, le présent chapitre est structuré en 2 temps. Le premier sera consacré à la caractérisation de la disposition du lecteur en tant qu'attitude *efférente*. Dans les catégories de Rosenblatt, cette attitude s'opposait à la lecture esthétique (cf. chapitre 3). Ce premier temps sera lui-même divisé en deux parties. D'abord, on déterminera l'attitude efférente en tentant de répondre à la question de savoir *pourquoi* les individus lisent du développement personnel. On sera alors attentif à la structure du *parcours* des lecteurs de

développement personnel, aux événements et aux facteurs dans l'environnement qui poussent les individus à consulter les ouvrages, et à la manière dont ceux-ci sont rapportés dans les lettres et les entretiens. Ensuite, on approchera l'attitude efférente en réfléchissant à la manière dont les individus *pratiquent concrètement* la lecture. Comment traitent-ils physiquement l'ouvrage ? Dans quelle disposition d'esprit se trouvent-ils au moment de l'ouvrir, etc ? Bref, *comment* lisent-ils ?

Dans un deuxième temps on disséquera les opérations que cette attitude efférente implique. En référence au chapitre portant sur le dispositif, nous tenterons de déterminer les niveaux de connivence passive, de coopération active et d'implication dans des opérations sur le monde réel que montrent effectivement les individus lecteurs de développement personnel (et non plus uniquement les niveaux que requièrent les ouvrages eux-mêmes, ce à quoi se sont limitées les théories qui ne portaient que sur le dispositif). Il sera important d'esquisser la cartographie mentale présentée par les lecteurs en fonction de laquelle ils évaluent un ouvrage pertinent, crédible, bon, intéressant ou au contraire non avenu, farfelu, mauvais ou à côté de la plaque. C'est également dans ce point qu'on essayera de cerner l'expérience de connexion ressentie par certains individus entre le texte de l'ouvrage et leur propre vie (ou leurs propres pensées, etc). On verra à quelles conditions celle-ci peut prendre place, et ce que sa présence ou son absence impliquent.

Fort de ces enseignements, le chapitre suivant sera consacré à la question de savoir ce qu'il est possible de tirer comme conclusion de l'existence du phénomène de la lecture de développement personnel. On se demandera alors s'il est envisageable de poser sociologiquement la question de ce que « fait » la lecture de cette littérature à ses récepteurs. Autrement dit, on interrogera la pertinence du lexique souvent mobilisé dans la littérature des « effets » du discours de DP. Ensuite, on verra en quoi et de quoi la lecture du développement personnel, et surtout le fait qu'elle puisse faire sens pour de nombreux lecteurs, sont des indicateurs.

Au cours des deux chapitres suivants, la parole des lecteurs sera mobilisée dans l'espoir qu'elle puisse fournir des éléments de réponses à deux ensembles de questions au statut différent, qui déboucheront sur deux manières également différentes de traiter cette parole.

Un premier ensemble d'interrogations (qui occupera le chapitre 5) portera comme on l'a vu sur le fonctionnement « effectif » de l'expérience de lecture : quand, pourquoi et comment la lecture de DP intervient-elle dans le parcours des individus ? Comment « marche-t-elle » ? A quelles conditions peut-elle prendre place ? Quel est le rôle des lecteurs dans la construction d'une expérience qu'ils considèrent comme réussie ? Quel est la nature de leur travail ? Comment les lecteurs parlent-ils des effets de cette lecture ? Etc. Ce premier ensemble de questions devrait permettre de démystifier cette expérience de lecture de DP, en montrant qu'il n'y a rien de « magique » dans le fait de se retrouver dans un livre et d'appliquer ses conseils. Au contraire, on verra à travers la présentation et l'analyse de leurs propos, que les lecteurs disposent de certaines *compétences* (comme exercice de capacités) qui leur permettent de faire advenir cette expérience, qu'ils « savent y faire » avec le dispositif que représente le livre de DP en pratiquant une série d'opérations. Ce parti pris épistémologique et méthodologique qui consiste à regarder l'expérience de DP « en train de se faire » à travers le discours des individus me poussera inévitablement à insister sur les compétences des lecteurs, sur leur travail, bref sur « ce dont ils sont capables ».

Il est indispensable de préciser que cette entrée n'implique aucune célébration d'un (nouvel) individu réflexif, autonome, débrouillard. Je ne cherche pas non plus à « réhabiliter le point de vue des acteurs » face à une sociologie qui ne les laisse pas s'exprimer ou à « rendre justice » à des individus dont on aurait trop longtemps occulté les compétences. Je veux simplement montrer dans ces deux premières parties du chapitre que l'expérience de la lecture de DP n'est pas automatique, et qu'elle ne peut avoir lieu si le lecteur n'y met pas du sien, c'est-à-dire s'il ne procède pas à certaines opérations fondamentales dont il semble effectivement avoir une connaissance pratique (c'est uniquement en ce sens-là qu'on peut éventuellement parler d'eux comme des « acteurs »). Autrement dit, pour reprendre la terminologie utilisée dans le chapitre 3, chercher à comprendre l'activité du lecteur n'engage absolument pas une réflexion en termes de « résistance » du lecteur. J'aurai l'occasion d'exposer plus loin pourquoi je pense qu'il est important de se départir tant d'une approche par l' « impact » du DP que d'une approche par la « résistance » des récepteurs. Si cette précision est si importante, c'est notamment parce que dans les discours qui me servent de matériau empirique, les lecteurs s'attribuent sans cesse des qualités, des capacités, des compétences. Le point sur la désirabilité sociale en a déjà donné un aperçu, et on pourra encore le constater dans les pages qui suivent. Ils se prétendent et se revendiquent par exemple « critiques », suspicieux, suffisamment informés, etc. Il est important de voir que ce n'est pas à ce niveau que je me situe lorsque je parle de compétences. Les lecteurs qui vantent leurs qualités veulent montrer qu'ils sont suffisamment capables de discernement pour ne pas subir d'effets indésirables à la lecture des ouvrages. Or, je ne cherche pas du tout dans ce chapitre à poser un jugement sociologique sur le caractère éventuellement critique ou non, réflexif ou non des lecteurs, et certainement pas en les prenant « au mot ». A ce stade, je me situe bien en-deçà de cette prétention, puisque je tente de cerner dans et à travers leurs propos les compétences qu'ils possèdent, le travail qu'ils effectuent (et que parfois ils ignorent eux-mêmes) afin de comprendre *comment et selon quelles modalités se produit la lecture d'ouvrages de développement personnel,* parce que les conditions de possibilité de cette expérience (dont l'existence conditionne toute la réflexion sociologique en termes d' « effets » du DP) ne se résument pas, comme on l'a souvent supposé, à la simple mise en coprésence d'un livre et d'un lecteur. Ce que j'entends par « activité » ou « travail » du lecteur (ce qu'il fait pour rendre l'expérience possible), ne correspond donc pas aux qualités que les lecteurs eux-mêmes s'attribuent et désirent mettre en avant en vue de tirer certains bénéfices (l'esprit critique, la réflexivité, etc. que certains commentateurs sont par ailleurs tout prêts à leur attribuer, comme dans le cas de nombreuses *reception studies*). Cependant, il est impossible de tracer une frontière claire entre les deux, ne fût-ce parce que, comme on le verra dans un instant, je suis obligé de détecter cette activité dans des propos qui sont par ailleurs traversés par cette volonté de se montrer « bon lecteur ».

Le chapitre 5 sera donc consacré à la description et à l'analyse de l'expérience de lecture et du travail que fournissent les lecteurs en mobilisant certaines compétences. Le chapitre 6 fournira l'occasion de s'étonner à la fois de ce travail des lecteurs, mais aussi de la manière dont ils parlent de leurs expériences de lecture. C'est en effet ici qu'intervient le deuxième ensemble de questions auquel l'étude de ce matériau tente de répondre. Ces interrogations prennent de la hauteur par rapport aux précédentes, pour considérer les tenants et aboutissants culturels du phénomène observé. Elles se formuleront sur le mode du « comment est-il possible que... » : Comment se fait-il que les individus savent s'y prendre avec ce dispositif ? Comment est-il possible que l'expérience de travailler sur soi à partir de ce contenu culturel fasse sens pour eux ? Comment est-il possible que le jeu de langage qui

y est mobilisé leur soit familier ? Qu'est-ce que l'existence de cette expérience et le fait qu'elle prenne sens facilement peuvent avoir comme signification sociale et culturelle ? Autrement dit, on décalera dans ce chapitre la perspective afin de s'interroger non plus sur le fonctionnement des conditions *effectives* de la lecture (le travail du lecteur), mais bien sur les conditions *sociales* et *culturelles* d'existence des compétences que manifestent les lecteurs pour permettre à l'expérience de lecture du DP de prendre sens. Il s'agira donc, si l'on veut, d'analyser des conditions de conditions. On tentera à nouveau de donner des éléments de réponse à ces questions à partir d'une analyse du discours des individus, via le repérage de grilles de lecture à l'intérieur desquelles la lecture du DP peut facilement faire sens pour eux.

Il ne faut pas cacher que cette imbrication de deux niveaux de questionnement crée une ambigüité redoutable dans le traitement des données, dont il est nécessaire d'avoir conscience. Cette ambigüité tient au double rôle que l'analyse qui va suivre donne au matériau empirique. D'un côté, il sera utilisé comme source pour obtenir des informations sur la réalité du processus de lecture. Les lecteurs sont alors considérés comme des *informateurs* auxquels on accorde un crédit heuristique, qui peuvent renseigner le chercheur sur des états de fait qu'il est incapable de détecter sans leur aide : le processus de lecture, le travail des lecteurs, les raisons de la lecture, etc., bref ce sur quoi porte le premier ensemble de questions, qui pousse le chercheur à adopter une position plutôt réaliste par rapport aux propos des individus utilisés comme ressource pour une description de l'action. Il s'agit donc de prendre ce discours au sérieux sans *directement* lui appliquer une logique de « compréhension externe », pour parler comme Lenclud (1990 : 10) : « J'entends par compréhension externe l'opération qui fait l'économie de la compréhension interne en recourant, par exemple, à des déterminations exclusivement sociologiques (sociologisme) ou psychologiques (diagnostic de délire individuel ou collectif) ».

D'un autre côté, ce même discours des individus sera utilisé comme *révélateur* de phénomènes qui se situent à un autre niveau. Les lecteurs ne sont plus des informateurs (ou alors des informateurs malgré eux), mais des porteurs d'indices (par exemple de transformations sociales et culturelles repérables à travers leurs propos) dont le discours, qui a d'abord été pris « pour ce qu'il disait », est cette fois soumis à une compréhension externe qui tente de chercher dans un contexte ou un système les déterminants de telles formations symboliques. Ce sera notamment le cas lorsqu'on tentera de cerner les jeux de langage ou les univers symboliques portés par les individus et à l'intérieur desquels la lecture d'ouvrages de DP peut avoir un sens. Alors que tout à l'heure il s'agissait de détecter des informations dans le discours, le chercheur tente maintenant de lire « à travers » ce même discours des individus, qu'il appréhende dans une perspective plus ou moins (dé)constructiviste.

Il est probable que toute recherche qui mobilise pareil matériau empirique et qui revendique de dépasser un niveau purement descriptif se trouve confrontée à une telle schizophrénie apparente (à moins qu'il connaisse suffisamment son terrain pour pouvoir se passer du rôle informatif que je suis obligé de faire jouer au discours des lecteurs). La difficulté supplémentaire réside ici dans le fait que ces deux postures méthodologiques, informative et (dé)constructiviste, ne pourront pas toujours être tenues étanches : on sera tantôt dans une analyse de « premier niveau » du discours des individus qui prend en compte les faits qu'il rapporte, tantôt dans une analyse qui lit au-delà du côté informatif de ce même discours.

Le chapitre 6, qui répond au questionnement sur les tenants et aboutissants sociaux et culturels de la lecture est plutôt préservé de cette ambiguïté. En effet, il ne fait pas vraiment de doute que la posture que j'adopterai par rapport aux éléments empiriques mobilisés sera celle d'une analyse *à travers* le discours, où celui-ci n'est pas convoqué pour les informations et les descriptions qu'il comporte (elles importent peu), mais comme formation symbolique. Lorsqu'un lecteur dit : « depuis que j'ai lu ce bouquin, j'ai l'impression que je peux devenir l'artisan d'un monde meilleur », ce n'est pas tellement la vérité de l'information qui importe au sociologue, mais bien ce que l'individu dévoile d'un système symbolique en proférant une telle idée. Cette posture analytique de lecture *à travers*, que pousse à adopter l'analyse de contenu par exemple, est classique, et (donc) rassurante.

Par contre, le présent chapitre est particulièrement vulnérable à cette difficulté pour les raisons précédemment citées : d'un côté, on est « obligé » de suspendre cette question, car il n'y a pas d'autres choix que de prendre au sérieux les éléments que les individus rapportent, si l'on veut tenter de comprendre comment se déroule la lecture. Cependant, de l'autre côté, on a toute une série de raisons de ne pas s'y tenir entièrement, comme par exemple le fait qu'ils n'aient pas forcément une conscience claire de ce qu'ils font, l'existence de la désirabilité sociale qui les pousse à poursuivre des buts propres dans la présentation de soi qu'ils proposent au chercheur voire à l'auteur, etc. Lorsqu'un lecteur dit : « Ah non, moi je suis vraiment critique. Quand je choisis les livres que je lis, je fais toujours super gaffe à l'auteur, à son parcours, à la manière dont il prouve ce qu'il dit, et tout... », la posture à adopter paraît moins claire que dans l'exemple précédent. Le premier choix extrême (la posture informative) serait de coller totalement au discours, pour en proposer une traduction ou un décalque sociologique, sans spécialement questionner le statut des propos des individus. On considèrerait que ce que disent les individus peut constituer une information factuelle directement valable et pertinente (« les lecteurs de DP sont attentifs et critiques, car ils sélectionnent... »). L'inverse logique (la posture déconstructiviste) serait de ne pas s'intéresser (voire de refuser de croire) à la qualité informationnelle d'un tel propos pour ne considérer par exemple que l'aspect d'économie discursive (« les lecteurs mobilisent le registre de la distance critique dans le but de... »). Le va-et-vient entre ces deux postures, qui suppose alors une attention constante à ce que les individus disent *et* à la fois à la manière dont ils le disent, me semble être la solution à adopter pour les deux premiers temps du chapitre qui portent sur les aspects effectifs de la lecture. Cependant, il n'y a pas de règles strictes pour définir ce qui, dans les propos des lecteurs, peut être pris comme une information pouvant aider à formaliser le processus de lecture, et ce qui est plutôt révélateur d'autre chose (stratégies discursives, formations symboliques, etc.). La plupart du temps, le matériau récolté sera lu et utilisé dans les deux perspectives à la fois. On n'a d'autre choix que de faire appel à ce qu'on pourrait appeler un *discernement sociologique,* qui permette d'être attentif à la fois à ce que les individus disent, et à la potentielle signification de ce qu'ils disent et de la manière dont ils le disent. Afin de justifier mes choix ou à tout le moins de les rendre visibles, je ferai un usage souvent abondant d'extraits de lettres et d'entretiens.

2. La disposition efférente

La suite de ce chapitre se donne pour but de comprendre « comment les gens s'y prennent » avec les livres de développement personnel afin que cette expérience de lecture puisse éventuellement prendre un sens, à partir duquel que les lecteurs lui attribuent des effets. Pour comprendre la teneur

des opérations réalisées par les lecteurs, il faut saisir la *disposition* dans laquelle ils se mettent lors de la lecture. Ceci permettra de constater que les gens « savent s'y prendre » avec le dispositif, qu'ils disposent de certaines compétences qu'ils activent dans le cadre de cette disposition. Le terme même de « disposition » ne renvoie nullement à une faculté mentale qui se trouverait dans la tête ou dans les gènes des individus. En suivant Wittgenstein, on cherchera ici à « dissoudre la mythologie mentaliste entourant les capacités » (Chauviré, Sackur, 2003 : 12). D'une part, les capacités qu'on va décrire sont d'ordre pratique bien plus que d'ordre cognitif. Elles portent moins sur des contenus mentaux que sur des manières d'agir en situation. Il s'agit donc d'un *know how* plutôt que d'un *know that*. D'autre part, on peut dire en suivant toujours Wittgenstein que le fait d'avoir une capacité s'apparente à la maîtrise d'une technique (d'un savoir-faire), qui résulte elle-même d'un apprentissage, et n'a donc rien d'inné[89]. Je ferai l'hypothèse que le fait que des individus savent pratiquer des livres de DP, leur donner sens et en ressentir des effets peut être compris comme un fait social. C'est pourquoi je tenterai dans un deuxième temps d'en proposer une interprétation sociologique à partir d'une analyse de ce que j'ai appelé plus haut les conditions sociales et culturelles de ces capacités.

Pour l'instant je tenterai de montrer que cette disposition à partir de laquelle des individus exercent des compétences peut être qualifiée d'efférente, au sens de Rosenblatt, en analysant le contexte de la lecture de ce genre d'ouvrage. C'est pourquoi je commencerai par poser la question de savoir *pourquoi* les individus lisent-ils du développement personnel, pour ensuite essayer de comprendre *comment* les lecteurs s'y prennent concrètement avec le texte.

2.1. Pourquoi lit-on du développement personnel ? Une lecture en prise avec la réalité

Les raisons pour lesquelles des personnes se mettent à lire des ouvrages de développement personnel sont extrêmement variées. Les lecteurs décrivent dans les lettres et dans les entretiens une multiplicité de situations dans lesquelles ils ont sollicité cette littérature. Celle-ci a procuré un « simple » support technique à certains, tandis que d'autres racontent volontiers comment elle a bouleversé leur vie.

Au-delà de la multiplicité des cas, des raisons et des situations évoqués, on ne peut qu'être frappé par une constatation : tous les lecteurs qui en ont l'occasion sont en mesure de pouvoir expliquer pourquoi ils ont commencé à lire du DP. Les individus intègrent volontiers la question du « pourquoi » de la lecture dans un récit, une histoire dans laquelle eux, les sujets principaux, rencontrent une série d'épreuves, connaissent des déconvenues, des révélations, voire des métamorphoses ou des conversions grâce à des adjuvants (parmi lesquels les livres de DP), pour

[89] Les théories de la littérature, parmi lesquelles celles que j'ai mobilisées au chapitre précédent pour construire ce modèle d'analyse donnent parfois l'impression contraire de considérer que les capacités que les lecteurs manifestent face aux ouvrages sont inhérentes à l'être humain en insistant sur le caractère démocratique de celles-ci. Rosenblatt suppose que tout le monde « sait » comment lire un livre de manière efférente ou esthétique, et Macé semble également placer tous les lecteurs sur le même pied en parlant « du » lecteur. En fait, ces théories ne sont pas du tout dans une perspective génétique et ne semblent pas s'intéresser à la question de savoir d'où proviennent ces capacités (comment a-t-on appris ces techniques) pour se concentrer sur la manière dont les lecteurs les mobilisent en situation (par exemple en repérant des indices dans le texte).

enfin atteindre un état meilleur que celui dans lequel ils étaient au début du récit. Le parallèle peut être facilement fait entre la structure de ces récits et le schéma actanciel développé par Greimas dans le cadre de l'analyse structurale du récit de quête. On reprendra cette question plus loin, lorsqu'on analysera la manière dont les individus racontent les effets que le développement personnel a eu sur eux ou sur le monde. Ce sera l'occasion de s'interroger sur le statut de la mobilisation d'un tel canevas. Pour l'heure, on se contentera de prendre au sérieux ce récit pour essayer de comprendre pourquoi les gens lisent du DP. En analysant comment, dans les propos des lecteurs les raisons de l'*intervention* du DP dans leur vie s'agencent, il est possible de dégager une structure de parcours commune à l'ensemble des individus que j'ai rencontrés.

2.1.1. La brèche qui inaugure la lecture

Pour une petite minorité de lecteurs, les livres de développement personnel, ou « la psychologie » de manière plus générale, ont toujours fait partie de leur environnement familier. C'est par exemple le cas lorsque les parents, eux-mêmes consommateurs de DP, invitent leurs enfants à s'engager dans la lecture, et leur fournissent les références d'ouvrages ou de thérapies. Cette situation se présente chez Benoît, qui a « commencé à lire les bouquins qui traînaient sur la table du salon », chez Joëlle qui « lit ces bouquins depuis qu'elle est toute petite », chez Alexia à qui la mère en parlait à table dans son jeune âge, et chez François-Michel, pour qui la « recherche » de sa propre mère constitue l'origine de son propre parcours avec le DP :

> *Ma mère s'y intéresse depuis longtemps mais toujours d'une manière assez rationnelle. Elle a d'abord commencé la médecine, elle a compris à un certain moment qu'elle avait été au bout de la démarche et donc qu'il fallait qu'elle sorte de la boîte. Elle s'est mise à l'homéopathie d'abord en tant que patiente, et puis comme elle a vu que ça fonctionnait sur elle et sur la famille, elle est passée du côté du thérapeute donc elle a appris les techniques homéopathiques, elle continue à se former là-dedans. Donc en entrant dans la démarche homéopathique, elle a commencé à penser en dehors de la boîte, elle s'est ouverte petit à petit à ça notamment parce que ça l'aidait dans sa pratique médicale, ça la rendait un meilleur médecin, mais aussi parce que, pour devenir un meilleur médecin, elle devait devenir « une meilleure personne », elle devait se connaître mieux, donc elle a commencé à élargir ses horizons. Moi, étant enfant de médecin très curieux, depuis que je suis tout petit j'écoute à table les conversations de mes parents. Donc je me nourris un peu aussi de ce qu'ils disent, comme j'intellectualise tout je réfléchis à ce que j'entends, je remâche, je rumine, etc, j'en arrive à des conclusions. À partir du moment où elle a commencé, elle, à explorer en dehors de la boîte, elle a été un petit peu comme le canal, le catalyseur en fait. Donc, elle, elle fait une première digestion, je récupère une certaine forme d'information, et je digère moi-même et donc petit à petit j'ai commencé à aller aussi chercher en dehors de la boîte. Ça a commencé notamment avec la « Prophétie des Andes » qui là a vraiment été le déclic pour avoir une démarche beaucoup plus objective, beaucoup plus consciente, sur mon développement personnel.*

Dans la très grande majorité des entretiens cependant, l'arrivée du DP dans la vie des individus n'est pas le fait de l'environnement dans lequel ils ont grandi. Elle est liée dans leur discours à une période, récente ou non, de leur existence, qu'ils associent à une recherche profonde, à un questionnement particulier. Les livres de DP sont lus « à la suite » ou « dans le cadre » de cette attitude d'exploration. La plupart du temps, les individus que j'ai interrogés sur l'origine de leurs lectures commencent par évoquer un événement particulier (même s'il se déroule sur un laps de temps plus long), autrement dit un moment fondateur de leur parcours avec le DP. On retrouve

également ce souvenir dans les lettres où les personnes racontent leur histoire. L'événement que les lecteurs se remémorent peut être de nature très diverse, mais prend souvent la forme (du moins dans leur discours) d'une *brèche* dans la vie quotidienne : tout allait bien, et puis tout à coup ou progressivement, quelque chose ne « va » plus. Les gens racontent alors comment cet événement, souvent impromptu les laisse (quelque peu) désemparés. Au-delà de la diversité des situations rapportées, la brèche occasionnée peut être caractérisée sur deux axes (pas tout à fait indépendants l'un de l'autre) : d'une part elle est d'une amplitude importante ou non et d'autre part, ses contours sont facilement identifiables ou non.

La perte d'un proche (Céline, Dino), le déracinement suite à la guerre (Alexane et Kala), une « grosse rupture » ou un divorce douloureux (François-Michel et Marion) sont autant d'événements facilement identifiables ayant provoqué un trouble important chez les individus. Ils sont facilement repérables pour le chercheur et pour les individus parce que dans le discours de ces derniers, ils constituent une référence : c'est « le moment où tout a basculé » comme le rapporte l'un d'entre eux. On peut ensuite y renvoyer facilement, comme lorsqu'on met une majuscule devant des noms communs (« mon Divorce », « la Crise », « le Départ », etc.). Le bouleversement que ces événements ont occasionné semble avoir été important pour les individus, et le malaise qui en découle conduit les individus à développer une attitude de recherche, de questionnement.

> *François-Michel : J'ai eu un premier déclic à 19 ans, mais la véritable remise en question et le véritable pas en avant, je l'ai eu vers 24 ans. J'ai eu une grosse rupture et donc ça m'a poussé à l'introspection, ça m'a poussé à réfléchir, et voilà….*
>
> *Kala : Moi j'ai une histoire particulière puisque j'ai quitté l'Afrique à 13 ans et j'ai débarqué ici. Donc il y a vraiment une crise d'identité qui fait qu'on essaye de comprendre, d'aller plus loin, je pense que c'est ça qui m'a amené à lire ce genre de livre beaucoup plus tôt que les autres.*

La brèche peut être parfois très profonde sans être reliée à un événement bien précis. Beaucoup font état d'un mal-être ou d'un mal de vivre présent ou passé, au caractère souvent diffus – comme lorsque sans raison apparente, les choses perdent de leur évidence. Ce malaise est alors cerné dans les termes du régime de familiarité : « j'ai été très bas », « j'en ai bavé » (Philippe), « un moment dans une vie où on est complètement frustré de sa vie » (Julie), « le malaise d'adolescent » (Jacqueline), quitte à utiliser quelques catégories plus formelles comme « dépression » ou « surmenage » (Nathalie).

> *(Frida) Ca [la lecture du DP] n'a pas été un processus continu. Au début de la vie adulte, entre 16 et 20 ans, ça a été vraiment dur. J'ai tout remis en question. Et donc je sais ce que c'est d'aller pas bien. Bon ça fait 18 ans que c'est fini, mais malgré tout je sais ce que c'est.*
>
> *(Philippe) J'ai un deuxième exemple, j'ai eu une vie assez chahutée, et il y a quelques années, j'ai eu une dépression à un point tel que je savais plus faire une addition. J'ai été très bas, et à ce moment-là, j'ai commencé à lire toute une série de ces bouquins.*

A l'opposé de ces brèches importantes, d'autres lecteurs racontent avoir été amenés à consulter du DP suite à un événement identifiable qui n'est pas spécialement à l'origine d'un éprouvé négatif de grande ampleur (comme un « malheur » qui provoque un « traumatisme »), mais peut tout de même laisser dans un certain désarroi. Le cas le plus fréquemment rencontré est ainsi celui de femmes (Aline, Céline, Olivia, Claudine,...) qui ont commencé à consulter des ouvrages de développement

personnel lorsqu'elles sont devenues mères. Olivia raconte par exemple avoir commencé à lire *L'autorité pourquoi, comment ?* suite aux crises de colère de sa fille de deux ans et demi, par rapport à laquelle elle se sentait « un petit peu dépourvue ». Les situations d'Aline de Claudine sont similaires :

> *(Aline) I. Quand êtes-vous entrée en contact avec ces livres ?*
> *Il y a une dizaine d'années*
> *I : Par hasard ?*
> *J'étais enceinte et j'ai reçu un livre de Filliozat. J'avais déjà lu avant un bouquin, comment ça s'appelle, euh, le secret des Andes, où un truc comme ça, je crois que la collection, c'est J'ai Lu, et la couverture est rouge. Des romans initiatiques. A ce moment-là, j'avais encore des a priori super négatifs. Non c'était pas la prophétie des Andes, celui-là je l'ai lu après. C'était l'autre voie, ou un truc comme ça, c'est pas important. Mais quand je lisais ça, c'était encore fort tabou de lire ça, donc je vais pas dire que j'avais honte de lire ça, mais je préférais lire des romans, parce que lire ça... je sais pas pourquoi ça me semblait pas bien, quoi. Puis donc j'en ai reçu un de Filliozat, quand j'étais enceinte, et là je l'ai lu, parce que c'était un cadeau, et j'ai vraiment accroché. Quand j'ai eu mon fils, j'ai lu énormément de livres pour éduquer les enfants, parce que les conseils que j'avais autour de moi me parlaient pas, et je me sentais fort seule. Et par exemple, si j'avais envie de dormir avec mon enfant, c'était vraiment la pire des choses de ce que j'entendais, même mon mari me disait ça. Donc j'ai cherché dans les livres, je lis énormément, ça m'aide pour tout quoi. Donc là , j'ai commencé à lire des livres un peu de tout, par rapport à ce que j'entendais, et puis d'autres choses. J'ai lu Alleta Olter : pleurs et colère des enfants, qui a vraiment une approche différente de ce qu'on entend. Elle a un site internet : awareparenting. Là elle met des alternatives à la punition, j'ai lu encore du Filliozat, et c'est là que j'ai découvert CNV. Parce qu'elle donnait un exemple, un enfant qui ne mangeait pas, il faut lui dire, si tu ne manges pas, ça me blesse parce que je manque de reconnaissance, et donc maintenant j'aimerais bien que tu me dises pourquoi tu ne manges pas. Et décomposer le sentiment que ça provoque, le besoin qui n'est pas rempli, et la demande, ce qu'on voudrait faire, mais tout pour pas blesser l'enfant. Et j'ai complètement accroché, et j'ai cherché tout ce que je pouvais. D'Ansembourg disait que c'est comme une langue, le fait de parler de manière non-violente. Et comme il faut pratiquer, j'ai commencé à chercher des stages, pas beaucoup, deux ou trois, mais du coup j'ai fait d'autres stages, de chant et tout ça.*
>
> *(Claudine) c'est la même chose pour les enfants, ben c'est ce que je disais tout à l'heure, on apprend pas à être parents, il y a pas d'école. Et même si vous voulez trouver une formation alternative, je vous mets au défi d'en trouver une. Il y a bien tout le volet Ligue des familles mais moi j'ai une histoire très conflictuelle avec elle, donc c'était pas vraiment de ce côté-là que je voulais chercher. Et à cette époque, ce qu'on trouvait dans les GB, c'était par exemple Laurence Pernoud, moi j'ai échappé au Dr SPock, mais il sévissait encore. Et on commençait Pernoud, et il y avait aussi les bouquins de Gordon, et je ne sais pas si ce sont des psychopédagogues, mais Dotson, il a écrit un livre qui s'appelle Tout se joue entre 0 et 6 ans, et Gordon, c'est toute la méthode Ni gagnant ni perdant, pouvoir négocier avec ses enfants,... Et ben ça, ce sont des ouvrages qui nous ont vraiment aidés dans les 1e années des enfants. Mais ça nous a aidés, parce que ça rejoignait nos envies profondes, les consignes ou les observations qu'il y avait dans ces livres-là correspondaient aux nôtres qu'on arrivait pas à formuler, et donc ça entrait en résonnance, tandis qu'avec d'autres ça n'aurait peut-être rien fait.*

Il est frappant de constater que dans les trois exemples évoqués, il est fait mention d'un sentiment de solitude, d'être pris au dépourvu, ou plus largement de ne pas avoir à disposition des supports qui permettent d'offrir des réponses adéquates aux questions ouvertes par la nouvelle situation. Céline

admet même avoir réédité l'expérience lorsque ses enfants sont devenus adolescents, alors qu'elle se retrouvait dans la même situation de désemparement relatif. D'autres lecteurs évoquent comme événement déclencheur d'une consommation d'ouvrages de DP des « problèmes de couple » (Melody, Benjamin p.ex.). Dans ces derniers cas comme dans ceux liés de la naissance et l'éducation d'enfant, la brèche et le désarroi relatif ne portent que sur un aspect particulier de la vie de la personne, au contraire des brèches de grande ampleur qui engagent un bouleversement plus profond, plus large et plus diffus.

> *(Géraldine) Au moment où je me suis installée en couple, j'ai lu des livres qui étaient plus en rapport avec la vie de couple et gérer tout ça. J'avais lu un livre, je me souviens, qui s'appelait « Si l'amour était un jeu, quelles en seraient les règles». C'est toujours un peu en fonction de ce qui se passe dans ma vie personnelle que je vais choisir plutôt tel ou tel ouvrage.*

Enfin et plus rarement, des individus mentionnent des brèches que l'on sent également être d'une ampleur limitée, même si leurs contours ne sont pas aisément cernables - elles sont d'ailleurs relatées dans des termes assez flous. Ainsi Adeline a commencé à lire l'ouvrage *Pouvoir illimité* d'A. Robbins à un moment où elle sentait qu'elle devait « mettre les choses au clair dans sa vie », « se remettre des projets et des façons de les atteindre ». De même, Anne s'est mise à lire du DP lorsqu'elle a « commencé à trouver des difficultés dans son quotidien ». Dans ces derniers cas, même si on peut retrouver l'idée d'une perte d'évidence et de la mise en place d'un processus qui se veut réflexif, les problèmes ne sont pas relatés dans les termes d'un vécu douloureux, d'une difficulté de vivre, mais bien plutôt dans ceux d'un (petit ou grand) souci d'ordre pratique que l'on aimerait régler. La recherche que ces problèmes engage est plutôt de l'ordre du « comment faire concrètement ? comment m'en sortir ? »

Que la brèche, ce problème inaugural, soit de grande ou de petite amplitude, elle débouche dans tous les cas sur une attitude de recherche et de questionnement, et pousse ceux qui la vivent à un constat : il faut que quelque chose change. Bien sûr, ce constat prend des accents beaucoup plus dramatiques chez ceux pour qui la brèche importante conduit à une profonde remise en question. Il y va parfois de la possibilité de vivre, comme pour Julie qui décrit le mal-être causé par un environnement familial considéré comme destructeur, et comme pour Alexane, que le retour précipité en Belgique suite au conflit au Rwanda a profondément marqué :

> *(Julie) Chaque fois que je faisais quelque chose à partir de moi-même il y avait une angoisse, une culpabilité ingérable, oui vraiment ingérable, ce qui fait quand j'ai fait mon mémoire, j'avais choisi un sujet que j'aimais bien, les chansons, etc. et chaque fois que je tapais mon mémoire je sentais que c'était quelque chose qui venait de moi, j'allais comme ça, hallucinant j'avais des plaques d'eczéma partout, j'arrivais plus à dormir, je pleurais tout le temps, c'était hallucinant parce que je vivais quelque chose qui me concernait et que j'avais peur de mourir, vraiment la peur de mourir, pas peur de mourir physiquement mais c'est une peur de mourir, l'angoisse.*

> *(Alexane) Un des premiers qui m'a marqué, même si je ne le relirais plus maintenant, c'est transformez votre vie de Louise Hay. C'était le premier ouvrage du genre que je lisais et qui m'avait été passé par une cousine de ma belle-mère, etc. et c'était une perspective tout à fait nouvelle et intéressante, qui disait qu'on est pas obligé de rester comme on était, et qu'il y avait moyen d'opérer des transformations. Et c'était à l'époque, une perspective tout à fait nouvelle, vers 94-95, au moment où on est rentré du Rwanda. On est rentrés au*

moment du génocide. Ca a fort marqué mes enfants. Et c'est à ce moment-là que ma recherche s'est mise en route. […] Evidemment que ces événements laissent des traces, ça pose des questions : « qu'est-ce que je fais ? Est-ce que je m'assieds sur une chaise et je pleure ou bien j'avance ? » […]. je me suis dit « moi j'avance, c'est devant qu'il faut regarder ». Et ce livre-là m'a intéressé parce qu'il évoquait la possibilité de transformer sa vie.

« Il faut que ça change », c'est aussi dans ces termes que s'exprime Nathalie, qui ne pouvait plus supporter son « burn-out permanent ». Il en va de même chez Muriel. J'ai rencontré cette dernière alors qu'elle n'avait pas encore lu des livres de DP, mais planifiait de le faire pour espérer passer au-dessus d'une crainte de s'exprimer en public très handicapante pour son travail.

Mais bon, c'est clair que moi j'y pense de plus en plus à lire ces bouquins, parce qu'il faut regarder les choses en face, c'est quelque chose qui me pourrit la vie. C'est dingue, si on me demande où j'habite dans ce genre de situation, je suis pas sûre que je pourrais répondre.

Cet aperçu des événements qui poussent les individus vers le DP permet de tempérer l'opposition factice que l'on retrouve parfois chez certains commentateurs entre une utilisation que l'on pourrait qualifier de « curative » du DP lorsqu'elle répond à des problèmes (plus ou moins graves) et la consommation de ces ouvrages en vue d'une optimisation de soi. Il semble que dans la plupart des cas (les entretiens ou les lettres dans lesquelles les gens racontent leur parcours), l'apparition d'un événement plus ou moins problématique ou en tous les cas d'un questionnement inaugural semble évacuer la possibilité d'une utilisation du DP qui serait purement d'ordre ludique ou esthétique (je n'en ai en tous cas pas observé dans mon matériau). Le DP est bien une lecture « qui fait suite » à une situation considérée comme génératrice de malaise. Plusieurs lecteurs eux-mêmes y insistent. Par exemple, lorsque je demande à Julie si l'on sent des changements directement en rentrant dans ce processus de questionnement qui fait suite au constat du mal-être, elle répond :

Ah t'es obligé, tu perds ton évidence, ben oui tant que ton évidence est là et que tout autour de toi fonctionne bien, pourquoi se remettre en question. En tout cas, tous les gens que j'ai rencontrés qui ont pris cette route, ça a commencé par un drame "mon copain m'a quittée, j'ai plus de sous, faut que je trouve une solution, y a telle personne qui est morte, j'en ai marre je ne trouve pas le job que je veux, je me sens laid ça va pas" donc oui bien sûr ça commence, dans l'idéal ça devrait commencer autrement mais l'homme est ce qu'il est et puis voilà il est paresseux, moi je sais que si j'avais été dans une famille aimante, je ne serai certainement pas dans…c'est beaucoup de souffrances, ça c'est dur, le nombre de fois que tu te sens seul, tu es découragé "j'y arriverai jamais jamais", non c'est dur.[…] Mais je dirai il faut déjà être vachement mal pour s'avancer là-dedans, en tout cas moi si j'avais pas été aussi mal que j'étais j'aurai jamais…non parce que si la place que te donne la société te convient, il n'y a pas de raison de faire un chemin avec soi-même. Pourquoi ? parce que c'est beaucoup de souffrances, beaucoup de remises en question, beaucoup de méditation, beaucoup de travail, pourquoi aller découvrir ces zones d'ombres autant rester dans la lumière. Mais ça on ne le fait que si la souffrance est trop grande dans la famille ou dans la société.

Ce n'est donc pas une lecture « gratuite », puisqu'il faut payer de sa personne. Il faut avoir été secoué, voire bouleversé. Il est d'ailleurs très instructif de demander aux individus quelles sont les conditions qui font qu'on est « ouvert » ou non au DP. Leurs réponses indiquent clairement qu'ils ne voient pas le sens (et n'évoquent même pas la possibilité) d'une pratique *ludique* du DP. En effet, les

gens qui ne sont pas ouverts sont ceux qui n'ont tout simplement pas connu des événements susceptibles de les faire rentrer dans une attitude de questionnement : ils n'ont pas l'impression d'avoir des problèmes, ou n'ont tout simplement pas envie de réfléchir *parce que les circonstances de la vie ne les y ont pas (encore) poussés*, ainsi que l'expriment Joëlle et deux hommes en désaccord avec leur (ex-)copine sur ce point :

> *Joëlle : I. Qu'est-ce qui fait qu'il y a des gens qui sont plus apprêtés à recevoir ce genre de message ?*
> *Une certaine ouverture. Maintenant je ne sais pas qui est vraiment ouvert, il faudrait interroger les gens. Moi j'ai vu des gens très fermés et qui ont commencé à s'ouvrir à partir du moment où ils ont eu un drame, parfois ça va très loin, le suicide d'un enfant, un enfant handicapé, une séparation,...*
>
> *Benjamin : Il y a des gens qui ont pas l'impression d'avoir des problèmes, on peut bien leur proposer un livre qui apporte des solutions. Par exemple, les hommes et les femmes, je l'avais proposé à ma copine avant qu'on casse, mais elle avait pas du tout l'impression d'avoir des problèmes, donc elle s'est peut-être même sentie agressée quand je lui ai proposé ces bouquins, parce que en quelques sortes ces bouquins apportent des solutions pour mieux vivre, mais si les gens ont l'impression que ça, ils ont pas besoin, que leur bonheur est acceptable... Là, en l'occurrence, elle s'est sentie agressée, presqu'offusquée qu'on lui propose un bouquin qui à mon avis l'aurait de toute façon aidée dans ses prochaines relations, de toute façon.*
>
> *Benoît : Moi j'en parle toujours avec la personne qui m'a refilé le livre, et si c'était un livre qui était chez moi, j'en ai parlé avec ma maman, mais brièvement, mais ça dépend des personnes. Mais par exemple, avec ma copine, je lui dis « oui voilà, ça m'a apporté énormément », mais vu que elle n'est pas du tout... elle n'aime pas lire des trucs comme ça. Parfois je lis des bouquins et je me dis « ah ça c'est exactement elle, telle personne », alors je vais lui dire « il faut que tu lises ça ». Mais tout le monde n'a pas envie de lire des trucs comme ça, et on ne peut pas forcer.*
> *I : Qu'est-ce qui lui plaît pas là-dedans ?*
> *Bah le fait de devoir réfléchir. C'est pas un moment de détente. Elle préfère les romans, les histoires. Il y a des gens qui réfléchissent à leur manière sur leur construction personnelle, et d'autres qui se laissent un peu aller, qui font confiance, et qui réfléchissent pas, qui se remettent pas en question.*

La lecture résulte donc d'une perte de quelque chose (de sécurité, de confort, d'évidence, etc.), et cette perte nous rend « prêts » à accueillir les messages du DP. Dans la plupart des cas, les gens me présentent cette ouverture comme un ticket aller simple. Une fois qu'on est lancé, une fois qu'on a commencé à se poser des questions, on ne peut plus faire marche arrière. On est devenu *autre*, même *a minima* (voir les opérations extra-lecture).

2.1.2. Une structure de parcours commune, une lecture d'attente

Cette structure de parcours que l'on retrouve chez presque tous les individus rencontrés permet de rassembler des profils de lecteurs différents. Reprenons : (1) lorsqu'on demande aux individus d'évoquer leur parcours avec le développement personnel, ceux-ci font souvent mention d'une *brèche*, d'une *rupture* dans la vie quotidienne, qui peut être profonde ou non, et facilement cernable ou non. (2) Cet événement provoque d'abord une attitude de questionnement dont l'amplitude peut être très variable, à la fois en intensité (la gravité : est-ce un petit souci ou une question de pouvoir continuer à vivre ?) mais aussi en « extension » (l'ampleur des domaines concernés : ce problème

touche-t-il au sens de ma vie en entier ou à la manière dont je dois gérer les colères de mon enfant ?). (3) S'ensuit une volonté de changement, dont l'intensité correspond souvent à l'amplitude du questionnement. (4) Afin de mettre en œuvre ce changement dont ils espèrent qu'il va leur apporter satisfaction, les individus vont procéder à une *double ouverture*.

(4a) La première ouverture concerne les domaines de leur vie qu'ils acceptent de soumettre à révision pour que quelque chose change. Ceci implique que les individus rencontrés, ainsi que les auteurs de lettres, sont tous convaincus qu'il y au moins en partie une responsabilité de leur part dans les problèmes ou les malaises qu'ils tentent de surmonter : ce qu'ils sont ou ce qu'ils font « y est pour quelque chose » (on aura l'occasion de développer longuement les implications de cette conviction dans le chapitre suivant). L'amplitude de l'ouverture des domaines de soi que l'on va soumettre à révision peut également varier selon les cas. Un mal-être profond, responsable d'une remise en question qui porte sur le pourquoi des choses, le sens de la vie, produira une ouverture de domaines soumis à révision bien plus importante qu'un souci localisé dans un domaine limité. Mais dans tous les cas, les individus « ouvrent des chantiers » sur eux-mêmes, pour employer une expression utilisée par Frida et Nathalie.

(4b) Parallèlement, l'attitude de questionnement va pousser les individus à s'ouvrir à des supports dont ils espèrent une aide. C'est dans ces termes qu'est souvent racontée l'intervention du DP, comme on l'a vu. L'amplitude de cette seconde ouverture dépend également des amplitudes précédentes (de la brèche, de l'attitude de questionnement, de l'ensemble des domaines soumis à révision). On cherche parce que ça ne va pas (Claudine : « Et si vous faites une démarche d'aller chercher quelque chose, c'est parce qu'il y a quelque chose qui dans votre vie fait que vous avez un problème »). Mais l'ouverture aux supports de DP est aussi liée à d'autres éléments qu'il faut mentionner avant de continuer.

D'abord, la présence (ou plutôt à l'absence) d'autres supports. Pour ceux qui n'ont pas été socialisés depuis longtemps à cette ressource, la recherche de solutions dans le DP apparaît parfois comme une tentative de la dernière chance, ou comme une issue par défaut, ainsi qu'on l'a vu chez les interviewées qui avaient à gérer l'arrivée d'un enfant. C'est aussi clairement le cas chez Adélaïde, pour qui *L'alchimiste* emporté lors de son voyage autour du monde était la « bouée » de sauvetage qui lui a permis de « rester debout » malgré les questions que faisaient jaillir en elle les misères humaines qu'elle rencontrait. Certains disent même avoir dû combattre leurs propres préjugés sur le DP pour s'ouvrir à ce support que la situation rendait nécessaire : Benoît a dû dépasser les préjugés de sa communauté chrétienne à propos de *L'alchimiste*, Fanny est allée contre les préjugés que l'université lui avait inculqués (« A l'unif, c'était les intellos, il y a un côté un peu puant comme ça, en disant 'ça on peut lire, ça c'est de la merde' »). A l'extrême, c'est malgré lui que l'individu entre en contact avec le support, comme dans le cas d'Yvette, à qui des connaissances avaient conseillé les ouvrages de Gordon pour ses soucis dans la famille et au travail :

> *C'est un bouquin... On m'avait beaucoup parlé de Gordon, et généralement, quand on me parle d'un bouquin j'ai des résistances. Et puis à un moment donné, je me suis retrouvé avec ce bouquin entre les mains, et je me suis dit « purée, pas mal »*

Ensuite, l'ouverture aux supports de DP dépend également de facteurs bien plus utilitaires qu'il ne faut pas négliger. Ils sont souvent liés à ce qui est considéré comme une certaine facilité d'emploi du

livre de DP. D'abord, le livre semble relativement peu onéreux (et peut-être plus efficace en termes de temps dépensé) par rapport à d'autres pistes envisagées pour rencontrer les questions qui se posent, comme les stages, les voyages, la thérapie. Les ouvrages de DP représentent un dispositif « rentable », qui permet de profiter du chemin parcouru par d'autres, et que l'on célèbre pour son caractère démocratique :

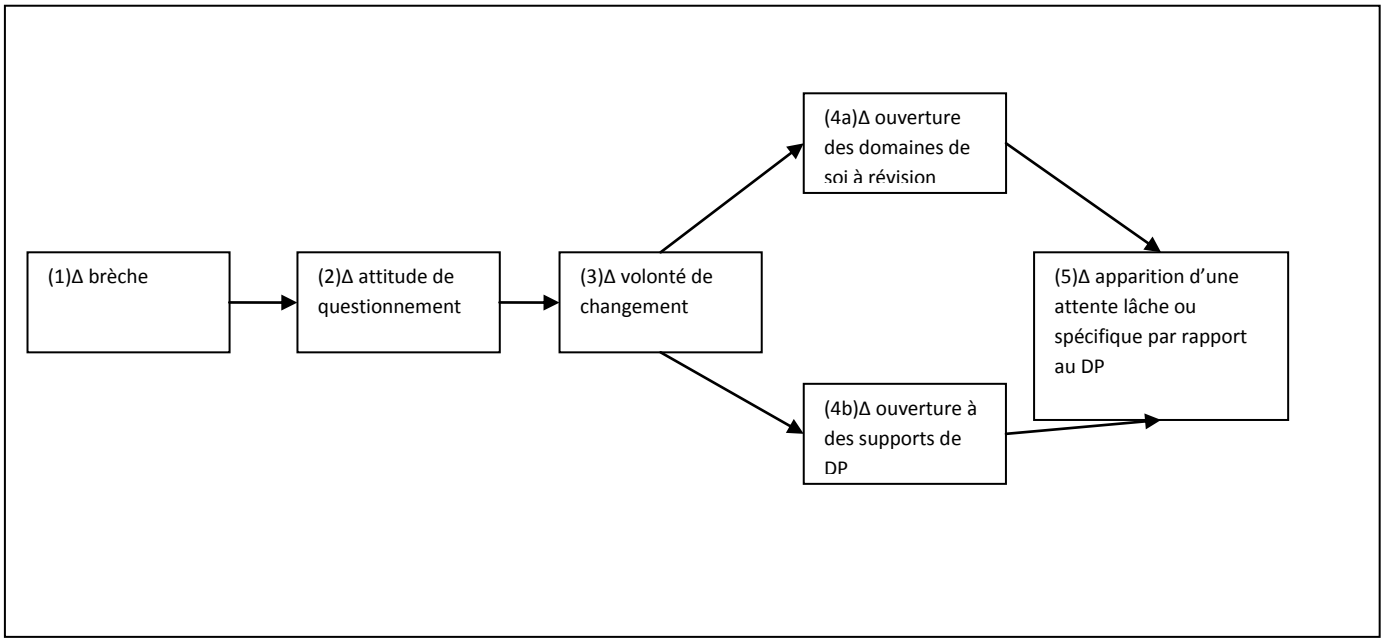
> *Bruno : Qu'est-ce qui fait que ça a autant de succès ?*
> *Ben pour ça, parce que les gens n'ont pas le temps d'aller marcher 3 mois jusqu'à St Jacques et se poser, et regarder le ciel toute une nuit, en rêvant tout le bonheur du monde et le leur d'abord... Moi je le fais un peu pour ça, en me disant que la vie c'est un long chemin, il y a plein de trucs à connaître, on peut pas connaître tout sur tout, il y a déjà des gens qui ont réfléchi à des trucs, donc ça sert à rien de te casser la tête tout seul dans ton coin, et pour avancer plus vite va chercher des avis de gens qui ont l'air sérieux.*

Dans le discours des lecteurs, le DP est souvent comparé à la thérapie, dont certains (et ils sont nombreux dans les entretiens) continuent à penser qu'elle est frappée d'illégitimité, que ce soit dans leur entourage propre, ou de manière générale. D'autres insistent plutôt sur le coût d'entrée qu'impliquent les thérapies qu'ils considèrent comme longues, et dont le bénéfice est loin d'être assuré.

> *Anne : Je crois que c'est plus facile d'entrer dans une librairie et d'aller chipoter dans le rayon « bouddhisme, psychologie » en se disant qu'il y a peut-être quelque chose qui va nous dire quelque chose. Parce que, quelque part, c'est une démarche qu'on ne fait que par rapport à soi. On va dans une librairie, personne ne le sait, si j'achète un bouquin, finalement, ça ne regarde que moi. Je crois que la démarche est plus facile que d'aller chez quelqu'un en disant : « écoute, ça ne va pas, je voudrais qu'on en parle ». C'est déjà autre chose. A mon avis, c'est une démarche qui est déjà nettement plus difficile.*
> *I : Pourquoi, parce que c'est plus mal vu ? Plus engageant ?*
> *Oui, peut-être plus engageant. Parce qu'il y a aussi tout le contexte de la société, on doit se débrouiller tout seul. Et il y a quelque chose qui reste. C'est un aveu de faiblesse.*

> *Benoît : Au moins ça reste anonyme, on est pas obligé d'en parler autour de soi. On peut faire ça en cachette, c'est pas comme le fait d'aller chez un psy, ou en parler avec quelqu'un d'autre. C'est une manière d'avoir un interlocuteur pour soi. Moi je dis ça parce que je reconnais que c'est un peu mon cas. C'est pas toujours facile d'aller parler de ses difficultés aux autres, et donc on se dit que peut-être, le livre va pouvoir aider, et faire ma petite thérapie (rire).*

On peut donc résumer le parcours des lecteurs de DP en parlant une suite d' « étapes » aux amplitudes variables, comme le montre le schéma suivant (qui n'est construit que dans un but de clarification, il n'y a bien évidemment aucune relation mécanique entre ces étapes).



(5) L'ampleur de la double ouverture (des domaines de soi soumis à révision et aux supports de DP) aboutit à la formulation d'une *attente* plus ou moins importante par rapport au DP. Comme on l'a dit au début de ce point, cette demande constitue en fait la partie la plus « visible » du rapport de chaque individu au DP. Présentée de cette manière, elle pourrait permettre de placer tous les individus sur un continuum, dont un extrême reprend les individus qui développent une attente (très) importante à l'égard du DP, tandis que l'autre extrême concerne ceux dont l'attente est précise, ciblée et ponctuelle.

Ceux qui racontent un parcours contenant une brèche, une attitude de questionnement et une volonté de changement aux amplitudes importantes donneront souvent l'impression de demander beaucoup de choses au DP, auquel ils apparaîtront très (trop) ouverts. Ils diront en effet souvent n'être « fermés à rien », « ne pas avoir d'a priori », « ouvrir la porte à tout ce qui passe » (Claudine), même si ça peut apparaître « fumiste » dans l'espoir d'y trouver une réponse ou une amélioration à une situation fort problématique. Souvent, pour ces individus, les livres de DP ne suffisent pas à rencontrer leur attente, et ils complètent volontiers leurs lectures par des thérapies. Leur recherche prend parfois une allure effrénée, comme dans le cas de Julie qui fit lors de l'entretien le compte-rendu de la petite dizaine de thérapies différentes pour surmonter le mal de vivre que lui procurait la « fausse personnalité » qu'elle s'était créée. Par ailleurs, les lecteurs dont l'attitude par rapport au DP est caractérisée par une attente générale, massive et souvent imprécise accepteront que ce dispositif (ou les multiples formes qu'il peut prendre) intervienne plus ou moins fortement et profondément dans de nombreux domaines de leur vie (jusqu'à « (re)donner un sens » à leur existence). Ils escomptent un changement de grande importance et, comme on le verra dans le point sur les opérations extra-lecture, donneront volontiers l'impression d'être très touchés par le DP, d'avoir été transformés par lui (vocabulaire du déclic (François-Michel), du Chemin de Damas (Philippe), etc.), quitte à tempérer par la suite (c'est-à-dire à revenir avec un regard qui se veut plus critique sur cette expérience). C'est par exemple le cas de Nicole, qui me parle d'un livre qu'elle avait lu alors qu'un éprouvé négatif très important (un divorce difficile) l'avait plongé dans une attitude de

questionnement profond. Rétrospectivement, elle en vient à rire de l'ouverture à ce support « très *New Age* » qu'elle avait manifestée à l'époque, mais la justifie par son état d'alors :

> *Tu parlais du « Secret »...*
> *C'est terrible, c'est New Age à fond. Mais bon, j'étais tellement mal, j'étais trop mal, ça m'a fait un bien fou, mais j'étais complètement à la masse.*

L'importance des éprouvés et du questionnement sert souvent de justification à l'attente qu'on développe par rapport au DP, ce qui s'accorde avec l'idée précédemment évoquée qu'il faut « aller mal » pour s'ouvrir au DP. Les individus qui ont des attentes importantes insistent alors bien volontiers sur ce que les ouvrages leur ont fait, utilisent un vocabulaire de la transformation, manifestent qu'ils ont été compris par l'ouvrage. Cette lettre adressée à Thomas d'Ansembourg, qui vaut la peine d'être citée dans son entièreté est également typique d'une *succession d'amplitudes importantes*. L'auteur de la lettre utilise d'ailleurs très clairement son parcours, l'importance des éprouvés négatifs et des questions qu'ils ont suscitées pour justifier le fort sentiment qu'elle a expérimenté à la lecture de l'ouvrage, et les termes dithyrambiques (voire mystiques) qui le qualifient. Elle a en effet conscience que sans la légitimité que lui procurent les épreuves par lesquelles elle est passée, elle risquerait d'apparaître aux yeux de l'auteur comme « une fan exaltée ».

> *Monsieur Thomas d'Ansembourg,*
> *Depuis bien des années déjà, cette parole « TOUT CE QUE NOUS TOUCHONS EST UN RÊVE DEVENU REALITE » trône bien en vue chez moi.*
> *Ce matin, terminant ma méditation quotidienne, je ferme le deuxième livre tout droit sorti de votre âme, « Etre heureux ce n'est pas nécessairement confortable » et qui cite en terminant et presque textuellement les mêmes paroles : tout ce qui nous arrive est un rêve réalisé.*
> *Intuitivement, très fortement, je sens l'élan intérieur d'entrer en contact avec vous. J'appelle dans ma Belgique natale pour trouver comment vous joindre. J'espère qu'à l'adresse recueillie, ce mot, cet élan vous parviendra.*
> *Monsieur, il n'y a pas de mot pour vous dire combien j'ai été rejoint intérieurement par vos deux volumes. Au plus profond de moi je sens comme une confirmation, un chemin qui s'ouvre devant moi. Je sens une flamme brulante m'habiter, comme une réponse à des années d'écoute et de quête pour trouver ma voie. Oh ! Peut-être pensez-vous... une fan exaltée ? Laissez-moi vous raconter un peu mon parcours :*
> *Née en Belgique en 1969, d'un père psychothérapeute et d'une mère assistante sociale, parents de 6 enfants dont j'étais l'avant-dernière. Comme il y avait bien du remou à l'intérieur de l'Eglise dans ces années de révolutions, pour différentes raisons où leur cheminement personnel les ont conduits, mes parents décidèrent de se joindre à un groupement religieux qui s'affichait comme « un bateau de sauvetage » pour sauver les fidèles de l'Eglise romane à la dérive. C'est dans cette optique de sauver leurs enfants d'un monde de corruption qu'ils quittèrent notre Belgique natale et s'exilèrent au Canada, confiant leurs six enfants à cette secte religieuse. C'était en juillet 1971, j'avais précisément 2 ans.*
> *Je vous épargnerai les détails les plus scabreux les uns des autres du traitement qui fut le nôtre au cours des 19 ans que je fis prisonnière de ce camp de concentration. Séparées de nos frères et de nos parents, nous étions battues quotidiennement, agressées, mais tout cela ne fut rien en comparaison avec le traitement psychologique inhumain de violence qui était notre nourriture. J'ai cru mourir maintes fois tant la souffrance morale a atteint un paroxysme difficile à décrire. Parfois je ne savais plus si j'étais, réellement ou non.*
> *Vous comprendrez pourquoi quand je vous lis je me sens aussi rejointe : malgré ces années, en moi, toujours a subsisté une flamme, une lumière qui fut la sauvegarde de ma lucidité.*

Un élan de vie si fort et si profond que, j'en étais convaincue, ça personne ne pouvait l'éteindre, le salir, me l'ôter. Comme une fusée comprimée, qui attend depuis ma plus tendre enfance à prendre son essor, à s'élancer entraînant à sa suite des milliers d'âmes sincères et désireuses de suivre leur voie, celle de leur Elan profond, celle qui parle en dedans, et que personne ne peut nous arracher, pas même la torture ou la mort. Quand je vous ai lu, j'ai pleuré à chaudes larmes, j'ai rencontré un frère d'âme, quelqu'un que je connais depuis longtemps.

M'étant sauvé de cette secte à l'âge de 21 ans, je me suis vue au carrefour des chemins. Je savais que le chemin que librement cette fois j'emprunterais n'en serait pas un bordé de roses. Je savais que je laissais derrière, ceux qui m'étaient chers et que jamais je ne les reverrai. Seulement, ce 'must', cette force intérieure s'imposait au dessus de tout. C'est avec cette conviction, le visage couvert de larmes mais la paix profonde de suivre SA voie, que je m'y engageais.

Cependant, j'arrivais de « Mars » et complètement coupée du monde, je ne connaissais strictement rien des « Terriens » ni de leur fonctionnement, de leurs habitudes, de leurs ressources. Rien ! Je dormis à la belle étoile en plein hiver canadien, sans manger, sans ressources, sans liens du sang puisque je ne venais pas d'ici.

Je dus tout apprendre et apprendre vite. Personne ne savait et moi je survivais. Je parviens difficilement à garder la tête hors de l'eau et le désespoir martela plusieurs fois ma porte... Jusqu'à ce que le suicide frappe à côté de moi. Je sombrais. Je sentis pour la première fois de ma vie que je venais de toucher le fond. Plus un mot ne sortait désormais de ma bouche, intérieurement j'étais paralysée, la douleur, les pertes... Je me crus morte. Pourtant bien que vacillante, la petite lueur intérieure demeurait. Je restais un an immobile et comme le grain qui tombe en terre doit mourir dans la froideur immobile, je levais au Ciel, vers le Soleil mes yeux... et j'attendis.

La flamme intérieure, nourrie dans le silence, me remplit de nouveau. Cet élan de vie qui était présent en moi depuis ma petite enfance une conviction que tout ce que je vivais servirait à enflammer d'autres petites braises, leur montrer que le chemin, le seul, l'unique vers la Lumière est à l'intérieur.

Je quittai mes fonctions et m'inscrit à l'Université en Psychologie. Ca a toujours été ma passion. Je ne sais pas comment mon élan de vie se concrétisera, mais ce matin, en fermant votre livre, j'ai suivi ce mouvement et spontanément je vous écris... J'ai vraiment eu comme une certitude d'avoir trouvé en vous, un frère, un ami.

Si je pouvais participer à votre mission d'enflammer le monde de la flamme qui brille en chacun et aider à montrer le chemin de l'intérieur au plus grand nombre, ma mission serait atteinte. Ma fusée, comprimée depuis l'enfance, prendrait enfin son envol.

J'aimerais profondément avoir le bonheur de vous rencontrer un jour, de vous parler. En attendant, je veux vous remercier profondément au nom de tous les cœurs que vous touchez, de participer aussi activement à la seule vraie raison de notre passage ici-bas, faire ce voyage intérieur qui est une route silencieuse et solitaire débouchant vers une paix inexprimable retrouver notre trésor enfoui au dedans de nous.

Je demande à la Vie qu'elle comble votre intérieur de la belle paix qu'apporte le devoir accompli.

Merci et au plaisir !

On peut retrouver à de nombreuses reprises dans les lettres et entretiens ce schéma caractéristique d'une succession d'amplitudes importantes qui aboutit à la *possibilité d'un effet important* du DP : il peut transformer la vie. C'est par exemple le cas de cette autre dame qui écrit à Thomas d'Ansembourg, et fournit un condensé de la lettre précédente :

[D'habitude] je me lève heureuse, me couche heureuse et, ai tout le temps besoin d'écouter & d'aider les autres jusqu'à il y a 6 mois où j'ai perdu mon beau-père (mari de ma maman) qui était en fait mon papa de cœur. Là j'ai voulu tout abandonner, tout quitter je n'arrivais

pas à surmonter cette épreuve jusqu'au jour où l'on m'a conseillé votre livre ***"cessez d'être gentil, soyez vrai!".*** *Il m'a redonné goût à la vie j'ai compris beaucoup de choses.*

Dans la scène particulière que constitue le courrier des lecteurs, il n'est pas rare de voir cette attente se transformer en une demande formulée cette fois à un être pourvu d'intentionnalité auquel, comme on le verra, on confère une série de qualités. Certaines lettres contiennent des demandes très floues et très larges, qui sont présentées comme la résultante de problèmes, éprouvés, questionnements importants, pour lesquels on est prêt à accepter n'importe quelle aide. Il n'est ainsi pas rare de trouver des récits de situations apparemment inextricables qui se terminent par des phrases telles que « J'aimerais avoir un conseil de vous » (Cy47), « Pouvez-vous y faire quelque chose ? » (Cy54), « est-ce que mon équilibre est suffisamment stable ? » (Cy34), ou encore

Je me vois comme De Funes dans la cuve de chewing gum , je m'empêtre et ne m'en sors pas; Dès que mon mari est gentil j'ai la sensation qu'il va me trahir ou que c'est pour me cacher quelque chose !!! Le regard des autres n'en parlons pas. Juste un petit mot de votre part pour peut-être sortir de cette cuve!! (TDA56).

A l'autre pôle de l'axe de l'amplitude des attentes, on retrouve une série de personnes (surtout rencontrées en entretien) qui présentent un rapport beaucoup plus cadré si pas distant au DP. Ce sont généralement des gens qui racontent un parcours contenant une brèche à l'amplitude faible et une attitude de questionnement souvent ciblée sur un domaine de leur existence, qui est seul soumis à révision. En conséquence, l'attente qu'ils développent par rapport au DP est plus ou moins fortement limitée en largeur et en profondeur : c'est « ce problème-là » qui justifie la lecture d'ouvrages, et pas un quelconque questionnement général. Ces individus sont souvent des petits consommateurs de DP (ouverture limitée à des supports), puisque seuls sont intéressants pour eux les ouvrages qui traitent du problème incriminé. C'est typiquement le cas de Jacqueline, Marion et Melody, dont les lectures de DP (ce qu'elles identifient comme tel) sont chaque fois limitées à un seul et unique ouvrage (Jacqueline : *Le complexe du Homard*, dans le cadre de ses problèmes rencontrés à l'adolescence, Marion : *The road less travelled*, afin de comprendre pourquoi elle et son ex-mari ont divorcé, et Melody : *Les hommes viennent de Mars...* pour régler des problèmes de couple), qui peut par ailleurs être compulsé très intensivement :

Jacqueline : Et je me souviens, quand j'étais petite, enfin quand j'étais petite, quand j'étais adolescente vers 15 ans quelque chose comme ça, tous les chapitres parlaient de, y'en avait un sur la sexualité, un sur les amis, un sur le rapport à ses parents, enfin, différents chapitres et tous les chapitres, je m'étais retrouvée dedans. Donc j'avais trouvé une façon de m'identifier et donc ça me rassurait et c'était vraiment mon livre de chevet que je relisais… même plusieurs fois, je soulignais en jaune […] j'avais des problèmes avec mes amis à cette époque-là et j'allais souvent relire le chapitre euh…

Melody : Oui oui je l'ai bien lu hein, je l'ai lu et relu je crois que je l'ai lu au moins trois-quatre fois... […]Je l'ai lu deux trois fois…J'ai changé de copain mais je n'ai pas changé mon livre.

Cet ouvrage est à chaque fois considéré comme du développement personnel utile *à l'exclusion de tous les autres livres*. Il est en effet frappant de constater avec quelle force ces individus soulignent alors que le DP n'a pas à intervenir sur des aspects pour lesquels il n'a pas été sollicité, autrement dit les domaines de soi que l'on a pas voulu ou pas imaginé soumettre à révision. Yvette, qui a consulté

très peu d'ouvrages, s'offusque par exemple qu'un livre portant sur la communication et les relations familiales, lu dans le cadre de questions qui se posaient sur ces aspects contienne « des bazars qu'on dit comme des évidences » sur la manière dont il faut organiser et être organisé dans sa vie, tout en précisant « *enfin, là je parle pour moi* ». Les individus aux attentes de faible amplitude me montrent qu'ils se (con)tiennent sans avoir besoin de l'aide du DP : ce n'est pas pour des questions sur le « sens » de la vie et notre « mission », ou en vue d'une réorganisation de soi qu'il est appelé à la rescousse, mais bien comme un support « technique » à l'intervention identifiée. Le DP qui déborderait de son mandat est parfois rejeté avec force. Jacqueline passe en effet le reste de l'entretien à critiquer les autres ouvrages de DP, et Melody confirme que le livre de Gray l'a beaucoup aidé dans le cadre de ses relations successives…

> *alors que le reste… euh… avoir confiance en soi, comment donner un nouvel essor à sa vie ça ne m'intéresse pas du tout. Je considère que c'est vraiment utiliser les gens dont, sur leurs points les plus faibles, sur les points sur lesquels ils sentent vraiment, fin oui vraiment faibles vraiment pas forcément victimes mais euh…[…] mais c'est l'impression que ça donne maintenant, je n'ai jamais ressenti le besoin d'ouvrir un autre bouquin de confiance personnelle, je ne dis pas que j'en ai pas eu besoin, mais je sais pas pourquoi.*

C'est exactement la même réflexion que livre Nathalie, qui cherche à lire des ouvrages sur ses « chantiers successifs » (pourtant assez vaguement définis) que sont la confiance en soi, le *burn-out*, l'éducation des enfants, bref « en fonction des périodes et des besoins », mais qui se braque lorsque je lui demande s'il lui arrive de lire des livres à dimension « plus spirituelle » qui traitent du sens de la vie. Quand elle en trouve dans certains ouvrages, elle arrête de les lire, parce que « ce n'est pas ce qu'elle a demandé », au même titre que quand elle demande un massage ou du yoga, elle ne cherche pas « des discussions pseudo-spirituelles entre les personnes » :

> *Euh, il y avait des livres, deux ou trois sur, pas spécialement les anges, mais des trucs comme ça. Et là, j'ai commencé à lire, mais j'ai arrêté. C'était en gros, il y a un esprit qui est là, c'est pas un dieu mais c'est quand même un esprit, il faut aller parler aux arbres, c'était lié à la nature. Et beaucoup de gens en parlaient autour de moi, alors j'ai emprunté, et je me suis dit « ouille ». Et ça je m'en écarte tout à fait. Et plus j'analyse, plus la vie avance, plus je m'écarte du spirituel, tout en reconnaissant des bases intéressantes.*

On en trouve un exemple également très clair chez Baden, qui s'avoue lecteur d'ouvrages dans le cadre de questions sur la manière dont on communique avec autrui, mais refuse qu'un livre vienne lui parler du sens de la vie :

> *Je termine pas les bouquins qui m'intéressent pas. Une fois j'ai travaillé avec un gars qui clairement s'inspirait d'un gourou sud-américain. Et on nous a offert à tous les cadres « Les 4 accords toltèques ». Pour moi, j'ai des collègues qui ont beaucoup apprécié, ça montre bien le filtre qu'on impose, mais pour moi, c'était un mauvais ersatz de pseudo-vie spirituelle et philosophique, une espèce de maître. Moi je pense avoir pu réfléchir sur ma propre vie spirituelle, ma propre philosophie, et m'être donné des principes, et donc je trouvais ça complètement foireux ! Il y a pas d'autres mots. Je pense pas avoir lu 1/3 du bouquin même si c'était le bouquin qu'on était tous censés le lire.*

Les lecteurs de DP développent tous une attente par rapport aux ouvrages (qui peut se transformer en une demande aux auteurs auxquels ils s'adressent) qui se situe quelque part entre ces deux pôles, et leur confient une mission à l'ampleur correspondante. Au contraire d'une typologie, cette manière

de théoriser le parcours des lecteurs permet de ne pas opposer frontalement les « gros » et les « petits » lecteurs sans chercher les similitudes entre les attitudes de ceux qui se montreront plutôt sensibles aux aspects optimisateurs des solutions proposées par le DP dans l'espoir de dépasser un mal-être ciblé, et celles d'autres qui s'attendent à ce que leurs lectures leur permettent de traverser des questionnements existentiels beaucoup plus larges. Il est d'ailleurs assez fréquent que les mêmes individus passent d'une posture à l'autre. Elle permet également de ne pas se limiter à différencier les individus qui semblent « croire » à beaucoup de choses (et lisent effectivement plus de littérature à consonance spirituelle voire ésotérique) versus ceux qui seraient pragmatiques ou insensibles à ce type de discours. Elle montre en effet que l'attente spécifique résulte de la double ouverture évoquée plus haut, qui détermine quel type de développement personnel est légitime *dans mon cas* et quel type de messages il a le droit de m'apporter. Les phrases soulignées dans les quatre citations précédentes laissent en effet paraître que les lecteurs dont l'attente est très ciblée n'excluent pas d'office la possibilité que le DP puisse intervenir sur d'autres domaines (chez d'autres personnes), mais qu'en ce qui les concerne, la question ne se pose pas.

On notera qu'on retrouve dans les entretiens (Vincent notamment, qui est chercheur en ingénierie civile à l'université) et surtout dans les lettres adressées à Thierry Janssen des portraits de personnes qui se présentent comme des scientifiques convaincus et assumés, tout en allant chercher dans le DP (développement spirituel, pour reprendre les termes de Vincent) des « réponses » à des « questions fondamentales sur la vie », domaines qu'ils ont soumis à l'intervention possible du DP souvent suite à un éprouvé négatif (beaucoup de maladies dans le cas des lettres de Janssen), et ce quitte à faire intervenir des entités surnaturelles comme les chakras, les anges, etc. Inutile de dire que ce type d'attitude aurait été très difficilement saisissable par une dichotomie « croyant au DP/pas croyant »[90], tant la question n'est pas là. Encore une fois, ces individus à la formation scientifique que, selon leurs dires, rien ne prédisposait à la consommation de DP, se mettent en position d'expliquer la confiance qu'ils lui font par une brèche, une attitude de questionnement importantes, auxquelles s'adjoint une absence de supports traditionnels (tels ces nombreux malades, parfois eux-mêmes médecins, qui écrivent à Janssen parce que la médecine classique n'arrange rien à leurs souffrances), qui ensemble justifient cette ouverture. Ceci montre bien que, pour reprendre les catégories que Wittgenstein (1992) applique à la psychanalyse, un tel discours ne satisfait pas en vertu d'une éventuelle correction scientifique, mais bien en vertu de l'apaisement qu'il peut procurer. Je reviendrai plus bas sur ce point

Que retenir de la structure de parcours esquissée ici ? L'information principale est que la lecture du DP est toujours une lecture justifiable et intéressée, au moins *ex post*. En effet, tous les lecteurs

[90] Dans les entretiens avec les thérapeutes alternatifs, j'ai également assisté à ce qu'on pourrait appeler des tentatives de normalisation de la part des thérapeutes, qui m'expliquent que ce n'est pas parce qu'ils ont quitté leur boulot (qui architecte, qui infirmière, etc.) pour se lancer dans une thérapie ésotérique qu'ils sont « fous » ou « irrationnels » pour autant. A chaque fois, la structure du parcours est la même, et contient un moment où *malgré lui*, le futur thérapeute qui ne croyait pas du tout à l'efficacité de cette pratique a dû *se rendre à l'évidence* : ça marchait. De telles histoires semblent constituer ce que Jeanne Favret-Saada appelle des « récits exemplaires » (2009 : 33), tels que ceux qu'elle a pu récolter à propos de la sorcellerie dans le Bocage. En tous cas, ils semblent occuper la même fonction, et être destinés aux interlocuteurs dont on teste la position sur le sujet traité (la sorcellerie, l'efficacité d'une thérapie alternative, l'efficacité du DP, etc.). « Ces histoires de sorcellerie réduites à une démonstration éclatante de l'efficacité magique sont, comme toutes les histoires, faites pour être dites et répétées » (2009 : 38).

interviewés étaient en mesure de me fournir une raison, une justification au fait de consulter du DP, et de construire un récit dans lequel cette lecture prend sens (je n'ai pas vu ni dans les lettres ni dans les entretiens quelqu'un qui disait lire DP « comme ça », par hasard ou pour le plaisir). Dans leurs récits, ce dispositif prend rétrospectivement sens par rapport à une suite d'événements qui s'origine dans la brèche. Comme je le montrerai par la suite, il arrive cependant assez fréquemment qu'après leurs premières lectures qui répondent à des brèches identifiables, les individus continuent à lire du DP pour des éprouvés de moins en moins importants, voire même avant tout éprouvés, « préventivement », pourrait-on dire. L'attitude de questionnement, la soumission à révision de domaines de soi et la recherche de supports s'autonomisent par rapport à la brèche inaugurale et prend l'allure d'un parcours d'amélioration potentiellement infini. Ainsi, Frida, qui avait connu une période très difficile entre 16 et 20 ans au point de « tout remettre en question », ce qui l'avait amenée à lire du DP, annonce qu'à présent elle « n'attend plus d'aller mal pour chercher ».

Ensuite, on a vu que les lecteurs développent toujours une attente d'amplitude variable, qui fait que la lecture n'apparaît jamais comme gratuite, « pour rien ». Si on peut peut-être dire qu'il ne s'agit pas là d'une caractéristique propre à la lecture du DP, il faut cependant signaler ici que chaque attente ou demande adressées par les lecteurs au livre ou à l'auteur possèdent un point commun qui les différencie probablement des attentes que l'on forme en regard d'autres supports : il s'agit de changer quelque chose qui se passe dans le monde particulier de la vie quotidienne. En suivant Schütz, on peut dire qu'à la différence d'autres scènes (comme une pièce de théâtre, un rêve, etc.), ce monde a la caractéristique propre d'être « seul sous-univers dans lequel nous pouvons intervenir par nos actions, que nous pouvons transformer et changer par celles-ci, et dans lequel nous pouvons établir la communication avec nos semblables » (Schütz, 2007 : 178). C'est d'ailleurs en vertu de cette qualité unique que nous nous référons la plupart du temps à ce monde comme étant la réalité. Schütz poursuit : « [c]ette caractéristique fondamentale de la réalité de notre vie quotidienne – ou est-ce simplement un axiome qui dérive du fait que nous lui accordons le caractère de réalité ? –, est précisément la raison pour laquelle ce sous-univers est expérimenté comme étant la réalité suprême, constituée des circonstances et de l'environnement auxquels nous devons faire face. » Cette attribution d'un caractère de réalité à un monde ne se fait donc pas selon les règles d'une pensée scientifique. L'éventuelle réalité d'un monde semble dépendre moins de sa véracité démontrable que de sa praticabilité : ce réel est praxéologique[91]. Dès lors, il ne dépend pas spécialement du vrai[92].

[91] Des situations que personne ne songerait à contester la véracité, comme une crise financière, peuvent cependant apparaître comme « irréelles » aux yeux de beaucoup.

[92] En ce sens, mon approche diffère fortement de celle de Jean-Bruno Renard (2011), qui a récemment proposé une sociologie du « merveilleux », en tant qu'ensemble de représentations dont il montre la permanence au cours de l'histoire humaine. Il semble faire de la *controverse* une des caractéristiques importantes de ce phénomène. Il me semble que cela revient à supposer une posture intellectualiste chez les individus (qu'il appelle lui-même les « croyants »). Pour ma part, je n'ai pas entendu ou lu des individus en train de se poser la question de savoir si, oui ou non, ce qu'ils expérimentaient éventuellement comme phénomènes « surnaturels » (dans des thérapies ou dans la lecture, par exemple) était vrai ou faux, si ce n'est pour évacuer directement cette question : « de toute façon, tant que ça marche... ». Les individus ne passent pas du temps à chercher à confirmer cette véracité, comme le suppose Renard, pour qui « on observe aisément cette attitude chez les croyants aux OVNI, au yéti, etc. [selon laquelle] ils maintiennent leurs croyances par la recherche continuelle d'éléments inexpliqués qui deviennent pour eux des preuves de l'existence de ces entités. » (2011 : 37). De plus, ces éventuels phénomènes qu'ils rapportent (comme on le verra plus bas) ne semblent pas les impressionner, et ne causent nullement un « effondrement des assises du savoir » (2011 : 34). Le merveilleux

Dans les lettres comme dans les entretiens, les individus n'ont effectivement de cesse de souligner que le seul DP valable est celui qui se rapporte au « concret », c'est-à-dire en fait au monde dans lequel une action de leur part est possible à leurs yeux.

> *Frida : I C'est important les applications concrètes ?*
> *Si c'est pas concret, ça m'intéresse pas. C'est pas mon métier, j'ai pas l'intention de devenir thérapeute, et c'est pas parce que j'ai développé certaines compétences pour moi-même, que j'essaye d'appliquer pour moi et les autres, que j'ai envie de rentrer là-dedans. Avant d'être un thérapeute, je suis une mère, une copine, une collègue, et je me cantonne à ça. Chacun doit faire son truc et bien connaître ses outils. Donc moi ce qui m'intéresse, c'est ce qui est pratique, c'est ce que je peux faire sur moi à ce moment-là, ou appliquer aux autres évidemment, comme je te dis, j'ai un chantier sur l'écoute, c'est quelque chose de tourné vers les autres, mais je vais pas me placer comme thérapeute, c'est pas mon intention. Des trucs complètement théoriques, j'en ai lu de temps en temps parce que ma maman est plus théorique. Qu'est-ce qu'elle m'avait filé comme bouquin ? Un truc sur les pères et les filles ou les mères et les filles... Pff, il y a des bouquins, s'ils n'apportent rien, ils n'apportent rien, ils tournent des bazars […] C'est exactement de la même manière qu'on va lire un livre de cuisine, c'est parce que j'ai envie de faire des recettes, puis il y a des recettes qui rentrent et que tu fais tous les mois, et il y en a que je lis et que je vais jamais faire.*

> *Benoît : c'était une histoire vraie, et moi j'accroche plus facilement quand c'est vrai. Et ça m'a donné le goût à la lecture, parce que ça m'apportait quelque chose. Au niveau de la lecture je préfère quelque chose où je me sens dans la réalité, où ça me concerne...*
> *I : Et ici aussi, quand ça part de situations vraies, ça apporte quelque chose en plus ?*
> *Oui, parce que on sent que l'auteur n'a pas écrit pour écrire en essayant d'imaginer quelque chose, comme dans le cas des romans.*

Ainsi qu'on l'a déjà vu plus haut, la lecture n'est pas gratuite. Le rôle qui lui est attribué n'est jamais de susciter une réflexion dans le vide. Elle doit immanquablement apporter quelque chose, répondre plus ou moins directement à l'attente du lecteur qui était née dans une volonté de changement. En d'autres termes, ce que tous les lecteurs attendent des livres de développement personnel, c'est une certaine *efficacité*, voire une certaine *performativité*. Il faut que le livre soit l'auteur (ou qu'il fasse du lecteur l'auteur) d'un changement dans ce sous-monde particulier en ce qu'il est transformable à l'échelle du lecteur. Les lecteurs veulent savoir « ce qu'ils peuvent faire » pour que ça change, en dépensant le moins de temps et d'énergie possible dans des réflexions peu ou pas utiles, par exemple parce qu'elles traitent d'aspects du monde qui ne leur semblent pas à leur portée. Disserter sur les changements sociaux est une chose, montrer à chacun en quoi il peut être le témoin ou l'acteur de ces changements en est une autre, particulièrement appréciée des lecteurs.

> *Huguette : je suis stimulée par ma recherche de Dieu, parce que je suis convaincue que c'est là que je veux trouver la clé, allez, pour employer des grands mots, de ma course et de ma fin.*
> *I : Et il y a des bouquins particuliers qui vous ont marqué ?*
> *Même dans les spirituels, c'est quand même toujours des bouquins orientés vers le concret, je vais pas lire des bouquins de théologie... Je vais lire un bouquin, par exemple « recherche la paix », « veiller et prier », ça me revient maintenant, mais je vais pas lire des bouquins sur la Trinité, ou Theilard de Chardin.*

---

dont ils parlent n'est pas, au contraire des exemples de JB Renard (le yéti, les ovnis,...) extraordinaire. Il semble même complètement ordinaire.

Fanny : Les réflexions qui volent très haut ça m'intéresse pas. Moi je dois voir un sens. Et si je vois effectivement l'utilité ou le sens que ça a, ça m'intéresse. Mais réfléchir pour réfléchir, ça non. Je suis pas du tout une intello, je suis qqn de très pratique, j'aime le concret.

Alexia : Ben, le style est propre à chacun, moi pour qu'un livre me plaise, il faut qu'il réponde à une question que je me pose, et donc c'est vrai que quand c'est un peu généraliste, par exemple, l'histoire que d'une situation... Y en a, il faut être motivé pour les lire. C'est pour ça qu'il y en a qui ont du succès, parce qu'ils posent des questions que tout le monde se pose. Genre, c'est quoi vivre en société ? Est-ce que c'est normal de ne faire que travailler ? On se demande aussi ce qu'on peut apporter à travers qui on est.

Ainsi, les lecteurs réclament de leurs lectures qu'elles les impliquent dans un processus d'intéressement, pour reprendre une expression de Callon et Latour. Elles doivent être en mesure de se rendre significatives dans le cadre du parcours disséqué plus haut. Je vais maintenant tenter de montrer comment cette attente d'efficacité ou de performativité rejaillit sur la manière dont les lecteurs se comportent *pratiquement* avec les ouvrages.

2.2. Comment lit-on du développement personnel ? La pratique concrète du livre

Nombreux sont ceux qui, au cours de l'entretien, ont insisté sur la différence entre la manière de lire un roman et celle de lire un ouvrage de DP, en montrant bien que pour eux, la lecture du DP est une lecture « pas comme les autres ». Pour eux, un roman doit être lu de façon linéaire, du début à la fin, en entier. Au contraire, un livre de développement personnel leur apparaît comme beaucoup plus malléable : il peut être lu par parties, plusieurs fois, « à doses homéopathiques », on peut l'oublier quelques jours et puis le reprendre sans que la lecture en pâtisse.

Il est par ailleurs tout à fait frappant de voir à quel point le vocabulaire du travail est présent dans le discours des individus lorsque ceux-ci évoquent leurs lectures. Lire un ouvrage de DP apparaît comme beaucoup plus engageant, fatigant que de lire un roman où le lecteur est présenté comme passif (Maryline). C'est une activité considérée comme « casse-tête », qu'on ne peut pas pratiquer dans n'importe quelles circonstances car elle est énergivore.

(Nicole) Pour moi c'est du boulot. Autant je lis des romans pour m' endormir, autant, ça, je lis 4 ou 5 pages et puis, bon, avant de dormir, j'ai plutôt pas trop envie de penser à moi mais de me vider la tête, donc je lis en prenant un café. Et c'est toujours chouette, mais bon, je ne lis jamais 50 ou 60 pages. Ou alors je lis par thème... […]Ca me fait du bien, mais il faut que je sois dans la disposition mentale, dans mon horaire de vie. Parce que je cours et tout ça...

(Hélène) I. Et donc vous ne voyez pas ce, ce genre de livre, comme un moyen de se distraire, heu, comme par exemple pourrait l'être un roman ?
Ha non ! […] Non ! C'est intéressant à lire mais non, c'est pas du tout un roman. D'ailleurs si je suis un peu trop fatiguée le soir, j'adore lire mais si je suis un peu fatiguée ou pas trop bien dans ma peau, je ne prendrais pas un livre de psychologie, ça c'est clair.

(Olivia) Et il y en a qui aiment pas lire ça. Parce que c'est pas en lisant des lectures psychologiques qu'on a… qu'on peut s'évader, qu'on peut penser à autre chose, là, on est

sans cesse quand même en train de réfléchir et de… voilà, le cerveau fonctionne quand même plus que quand on lit pour s'endormir.

L'attente oriente le choix du livre, mais aussi ce qu'on va y lire et comment on va le lire. Face à l'ouvrage, les individus revendiquent une attention à géométrie variable. Ils font l'impasse sur les parties du livre qui ne les « concernent » pas, et peuvent lire très attentivement les autres. Le critère est chaque fois le même : il faut s'attarder sur ce qu'on peut prendre pour soi.

Benoit : J'en ai amené certains qui sont spirituels, sauf celui-ci « l'intelligence du cœur ». Pour la petite histoire, il traînait chez moi sur une table, et le titre me plaisait, j'ai un peu feuilleté pour voir les chapitres, et c'est comme ça que j'ai accroché tout de suite. Je me suis dit je vais lire ça parce qu'il y a des titres qui m'interpellent sur ce que je suis en train de vivre maintenant. Donc c'est pour ça que j'ai accroché. Et alors, ce genre de livres, c'est quand même bien organisé selon des chapitres ou des sous-titres, et donc moi je lisais de gauche à droite, c'est pas une lecture complète. C'est selon mon humeur du jour-même, ce que j'avais envie de savoir, ou bien je me lisais un truc, ou je vivais un truc, et puis suite à ça, je me disais qu'il serait intéressant de lire telle partie. Je crois qu'il est fait pour ça aussi.

C'est ce caractère orienté par l'attente, sélectif de la lecture qui lui donne une allure de travail. En apparence au moins, le lecteur ne se laisse pas guider par le livre, il cherche, tente de connecter, sélectionne, etc. (tout cela sera développé plus bas), comme si à chaque phrase du livre était posée la question de savoir « en quoi est-ce que cela me dit quelque chose sur mon problème ? En quoi cela me « parle »-t-il ? Qu'est-ce qu'on peut (en) faire ? ». Ce qui importe n'est pas tant la lecture elle-même que ce sur quoi elle va déboucher : ce qu'elle va changer, ce qu'elle va permettre de mieux comprendre, ce qu'on va en retenir. Dès lors, les lecteurs se donnent pour mission de « travailler » à rendre l'ouvrage et son discours appropriables et (ré)utilisables (c'est le processus d'intéressement du lecteur par rapport au livre), comme en témoignent les pratiques de surligner au fluo, de mettre des post-it, et surtout de faire des résumés, des schémas, des comptes rendus.

(Benoît) Dans des livres comme ça, souvent je souligne au fluo quand je peux, j'aime bien... Ca m'énerve, à l'école, on nous apprend à bien garder les livres, pas trop l'écraser, mais moi j'ai besoin que ce soit un objet vivant, sinon j'ai pas le plaisir des livres, donc je mets du fluo, je plie un coin pour retenir où c'est... Et après on a un objet qui a vécu. Et moi c'est ce que j'ai fait avec ce livre-là,

(Bruno) I : Et comment toi tu fais la différence entre les bouquins que tu vas lire ici et les bouquins que tu vas lire à table avec un papier et un crayon. C'est un truc que tu décides à la base ?
Non, ça vient en lisant le bouquin. Je commence puis je me dis « oula, y a plein de mots difficiles, y a plein de notes de bas de page ». Et, voilà. Mais une fois que c'est parti, que c'est à table avec un crayon, ça reste à table avec un crayon. Parfois, je les trouve faciles mais tellement remplis de choses intéressantes que j'ai besoin de passer par cette étape de réécrire moi-même pour intégrer. Si je renote pas, en plus, je vais noter vraiment le passage du bouquin mais je vais pouvoir aussi écrire la petite flèche avec la petite réflexion perso qui est ma référence à moi par rapport à cette situation-là. Et parfois, ça part en cacahouète avec une première petite flèche et puis t'as des flèches partout. Mais c'est ça qui fait que ça avance et que je suis content de lire ce genre de bouquins.

(Aline) Ici, j'ai de la chance, mon voisin de bureau, on en parle tout le temps, il m'a offert des livres de Guy Corneau, mais j'ai pas encore lu le courage d'être soi, et j'ai par contre lu celui avant.. C'était... euh, avec bourreau et victime là. C'est pas mon préféré, mais j'en ai

découpé des choses. Alors je fais des carnets. J'en ai un ici, j'en ai 5 ou 6, et je découpe tout ce que je trouve intéressant.
I : C'est du boulot !
Mais c'est précieux. Et alors mes enfants vont dedans et dessinent, il y a des photos de mes enfants, et ils peuvent lire aussi. Et moi je relis de temps en temps, ça me permet de me détacher des livres, parce que j'ai du mal à les prêter parce qu'ils reviennent pas. Par exemple ça m'arrive de relire les petits contes, les petites fables, et ça il y en a plein dans les livres de DP. J'en ai plein, et j'en mets sur mon armoire (rire).

Toutes ces activités de classement ou de mise en exergue de l'information montrent bien que cette lecture est particulière parce qu'elle vise autre chose qu'elle-même, qu'elle est dirigée au-delà d'elle-même, vers cette prise avec le monde de la vie quotidienne dont on parlait plus haut. Les individus veulent en effet savoir ce qu'ils vont pouvoir en retenir, en retirer pour la suite de leur vie, et s'arrangent dès lors pour que l'information leur soit facilement accessible s'ils désirent la retrouver (et ils sont très nombreux à dire que les livres de DP doivent être lus plusieurs fois). Ainsi, la pratique que les individus ont de ces ouvrages s'apparente effectivement plus à ce qu'on imaginerait être celle d'un syllabus, d'un dictionnaire ou d'un mode d'emploi qu'à celle d'un roman. D'ailleurs, les livres de DP sont souvent évalués à l'aune de critères de « praticabilité » et d'utilité. Un bon livre est celui qui facilite le travail de réappropriation par le lecteur en vue d'un au-delà de l'expérience de lecture. Il doit pour cela être clair, facile à comprendre, mais également concis et non redondant – en un mot efficace.

(Frida) J'ai bien aimé celui de DSS, Guérir, j'ai bien aimé, c'est bien écrit, c'est court, ça va droit au but, c'est pas simplificateur, c'est un bouquin qui a une belle tenue, c'est étayé, il y a toujours des études scientifiques, pas toujours super top, mais c'est quand même pas mal.

(Géraldine) Moi si je devais faire une critique par rapport à ces livres, c'est qu'ils sont trop redondants. Ils parlent d'une chose et puis ils en reparlent. Et ils en reparlent et ils en reparlent encore. Et après plusieurs fois, on se dit « c'est bon j'ai compris.» D'un côté c'est peut-être une technique pour faire rentrer l'information de force dans le corps. Mais, euh, si on lit le livre assez sérieusement de façon assez concentrée, on a pas oublié ce qu'on a lu deux chapitres avant. Donc, c'est vrai que, parfois, il y a certains bouquins que j'ai trouvé trop redondants.

(Nathalie) Dans les situations, le livre que je suis en train de lire il est bien, parce qu'il y a des exemples concrets, c'est pas trop long, c'est quelques lignes, et je crois qu'on en lit 10, et tout le monde s'y retrouve dans la moitié, c'est quelque chose qu'on a vécu, c'est pas des trucs qu'on rencontre rarement. Et c'est concret et c'est simplement expliqué. J'avais lu et j'ai arrêté le livre de TDA, « cessez d'être gentils » et un plus récent, j'ai commencé à les lire, et là j'ai trouvé que les exemples étaient très longs

(Yvette) Oui, mais moi je trouve que les bouquins très compliqués, ça sert à rien. On a pas envie de les lire, on a pas envie de comprendre le message. Donc je pense le vocabulaire, au plus il est simple, au mieux c'est. Et c'est pas parce que le vocabulaire est simple que le message est simpliste.

(Adeline) I. Qu'est-ce qui différencie un bon d'un mauvais livre?
Ben son caractère scientifique, euh, le côté, fin un langage compréhensible par tout le monde, euh, effectivement que ça soit ouvert à un maximum de personnes et que si moi je veux lire un bouquin qui traite de la psychanalyse et que le gars me parle qu'en terme jargonnant, ben je vais rien capter, donc je vais laisser tomber ce genre de livre et je ne vais

rien apprendre des choses dans le domaine. Donc le caractère scientifique et un langage accessible et voilà ce sont les 2 caractéristiques importantes.

Dans un vocabulaire parfois utilitariste, les individus expliquent que puisqu'ils travaillent, s'investissent et dépensent de l'énergie dans l'ouvrage, ils s'attendent à ce que celui-ci récompense leurs efforts, soit à la hauteur des attentes, autrement dit, qu'il puisse porter à conséquence sur le sous-monde particulier de la réalité sur lequel peut agir le lecteur, en fonction duquel il demande d'être en prise.

(Géraldine) Ça rejoint ce que je disais tantôt sur la redondance. Parce que bon, au niveau des exemples, c'est chouette. Mais trois ou quatre, ça suffit. Y a pas besoin d'en mettre dix. Et c'est vrai aussi que, parfois, dans la façon d'expliquer, dans les mises en situation, ils utilisent des mots assez simples. À certains moments, ça peut être simple mais ça ne doit pas l'être tout le temps parce que, quand je le lis, j'ai quand même envie de me dire que j'apprends quelque chose. Si je lis la même chose que ce que je pourrais voir dans une émission de vulgarisation scientifique sur RTL-TVI, ça ne m'intéresse pas. Alors je regarderais la télé, c'est moins fatiguant. Donc, j'aime bien que cela soit accessible mais je veux quand même avoir l'impression d'apprendre quelque chose. Sinon, c'est pas la peine.

On aura constaté l'absence remarquable de critères d'ordre esthétique (liés par exemple au style, à la qualité de l'écrit, etc.) qui sont négligés au profit de critères d'efficacité. Absent également, le lexique du plaisir de lire. Il n'est quasiment jamais demandé à l'expérience de lecture du DP d'être agréable, mais on s'attend par contre à ce qu'elle soit performative, comme si la question « et alors ? » accompagnait la lecture de chaque phrase. Si, comme Bruno dans une citation précédente, « on est content de lire ces bouquins », ce n'est pas parce que c'était amusant, sympathique ou émouvant (même si ça peut l'être par ailleurs), mais parce que « ça fait avancer » sur le chemin de la vie ou dans la résolution des problèmes.

2.3. Conclusion intermédiaire

2.3.1. Une attitude majoritairement efférente

L'étude du parcours des individus lecteurs de DP (le pourquoi de la lecture) et de la pratique concrète des ouvrages (le comment de la lecture) donnent suffisamment d'indices pour pouvoir qualifier l'attitude que le lecteur de DP adopte de *majoritairement efférente*.

En amont comme en aval, cette expérience de lecture est totalement en prise avec le monde de la vie quotidienne, si bien qu'elle ne paraît quasiment jamais réfléchie ou évaluée pour elle-même. Elle émane directement ou indirectement d'une attente, issue d'une attitude de recherche qui trouve à son tour son origine dans un problème, une brèche qui a fait irruption dans la vie. Elle est fortement colorée par cette attente qui régit la manière dont l'attention est distribuée sur les parties de l'ouvrage, leurs messages. Cette grille de lecture construite à travers l'attente pousse les individus à jauger chaque propos du DP à l'aune de questions qui tournent autour de l'idée de savoir « en quoi ça les touche » : « En quoi cela répond-t-il à mes questions ? En quoi cela parle-t-il de mon

problème ? Est-ce que je peux me retrouver dans les exemples décrits ? En quoi ce qui est raconté va m'être utile ? etc »[93].

Plus encore, la lecture est conditionnée par cette attente, car pour les lecteurs, consulter un livre de développement personnel sans raison préalable n'a tout simplement pas de sens. Cette expérience n'est jamais recherchée pour elle-même, elle n'est pas, comme l'aurait dit Cziksentmihaly, autotélique : c'est une « expérience pour ». Cette lecture apparaît d'ailleurs comme un travail qu'on ne fait pas pour le plaisir (il est même parfois fatigant, voire douloureux), mais parce que c'est nécessaire, parce que les circonstances de l'existence ne laissent pas vraiment le choix, lorsque la difficulté de vivre devient importante ou que le problème technique se montre trop lancinant. En tous les cas, on attend directement d'elle qu'elle agisse sur cette réalité ou qu'elle nous permette d'agir dessus, par exemple en nous fournissant des scénarios, des explications, des scripts, des clés, et surtout des exemples, qui pourront être traduits en réflexions ou en comportements applicables dans la vie.

Selon les dires des individus eux-mêmes, tout ceci éloigne cette expérience de celle de la lecture de fiction. L'attitude qu'ils développent est différente. Bien sûr, on a vu avec Macé (2011) que même la lecture de fiction n'était pas cette expérience hors du monde que certains avaient imaginée. Au contraire, les lecteurs trouvent dans les romans des modèles de vivre, de sentir, de penser, d'agir qu'ils peuvent ensuite faire intervenir dans leur existence. Que peut-on repérer de spécifique dans l'attitude de lecture esquissée ici? Si la quête d'une prise sur la réalité est peut-être présente dans toute lecture fictionnelle (et dans toute expérience de l'art), il reste qu'elle ne fait probablement jamais autant l'objet de l'attente du lecteur que dans la lecture du développement personnel. Il s'agit du critère ultime, tout à fait conscientisé, d'évaluation de la qualité et de l'intérêt d'un ouvrage, fournissant le sens à la lecture de textes qui revendiquent le fait de pouvoir effectuer ce changement: le livre qui me distrait loupe le coche (de même que celui qui ferait « de la théorie pour la théorie »[94]) et le livre qui ne parle pas de moi sera abandonné.

(Kala) Donc les bouquins c'est quelque chose qui vient après les expériences concrètes ?

[93] Chez Sennett comme chez Lasch ce trait de lecture se fondrait à la perfection dans le portrait de ce que Picard appelait les « perpétuels et lymphatiques Narcisse » qui ne savent lire le monde extérieur qu'à l'aune de leur Moi et de la manière dont ils sont touchés. On montrera plus bas à l'aide des réflexions de Macé (2011) pour qui il s'agit là au contraire d'un processus présent (même si variable en intensité) dans toute expérience de lecture, qu'il y a peut-être moyen de construire autre chose à partir de cette constatation que d'hypothétiques catégories cliniques.

[94] C'est ce que reproche par exemple Muriel à sa thérapeute lorsqu'elle dit « Ben, je suis pas très régulière avec ma psy, ça se met plus trop bien, à des horaires qui m'arrangent pas. Elle, elle dit que c'est des choses qui sont beaucoup plus profondes, peut-être liées à mon enfance, qui font que j'ai un profond sentiment d'insécurité. Elle, c'est son interprétation. Ok, mais... Moi j'aimerais bien que ça change. »
On retrouve la même idée dans la critique que Kala fait de la philosophie : « Il y a eu une période où j'ai beaucoup lu Platon, Descartes, Spinoza, et à un moment j'ai vraiment eu une colère envers la philo parce que je veux bien qu'on pose des questions, mais ça tournait en rond, on revenait au début. Donc ça m'a mis en colère : on peut poser des questions, mais ils prennent jamais l'engagement d'affirmer quelque chose. Bon, c'est pas vrai pour les 1ers philosophes, mais maintnenant, on philosophe, mais c'est juste poser des questions, et en lisant, on sait pas sur quelle béquille s'appuyer pour commencer à se construire. »

Oui, ça répond vraiment, c'est comme un dialogue, ça fait écho. Pour moi, si je commence à lire et que ça fait pas écho avec ce qui se passe dans la vie, je continue pas, je le lis pas.

(Aline) Il y a des choses qui vous ont déçues dans les livres ?
Quand ça ne me touche pas, je mets de côté, je laisse, je ne prends que ce qui me nourrit.

Les autres critères, par exemple liés à la qualité de l'expérience elle-même se retrouvent à chaque fois relégués à la périphérie, comme en témoigne l'absence du vocabulaire du plaisir, de la distraction (à une exception près, analysée plus bas). Seul compte ce qui en sera retiré. Pour illustrer la différence entre l'attitude esthétique et l'attitude efférente selon Rosenblatt, on avait pris dans un chapitre précédent l'exemple d'un lecteur « efférent » de roman policier. Alors que dans une attitude esthétique, on se garderait bien de se rendre à la fin de l'ouvrage où l'énigme est dévoilée pour savourer les évolutions de l'intrigue, le lecteur « efférent », dont on peut par exemple imaginer qu'il doit passer un examen au sujet de l'ouvrage, développerait une attente d'efficacité et se contenterait volontiers d'un résumé de quelques pages. On retrouve un exemple assez similaire chez François-Michel, dont à l'instar de beaucoup d'autres, les propos montrent que l'attitude efférente que pratiquent les lecteurs de DP valorise l'expérience de lecture « pour » quelque chose qui la dépasse :

(François-Michel) Et donc ce sont des livres qui se répètent beaucoup, le message c'est toujours la même chose. Chaque fois que je lis un nouveau bouquin, j'ai l'impression de relire celui que j'ai déjà lu. Effectivement il y a deux trois petites choses qui vont venir en plus et donc c'est là que je parle de grain à moudre, mais l'un dans l'autre ce sont jamais des théories complètement contradictoires, donc voilà. Celui-là (montre un ouvrage) par exemple j'ai lu les 60 premières pages, on va dire, ces 60 pages, il arrête pas de se répéter. Sincèrement ces 60 pages il aurait pu les résumer en 5. Mais à moi 5 pages m'auraient suffi parce que effectivement j'ai peut-être atteint un niveau où l'énoncé des grands principes, ça me suffit, mais qqn qui en est au début qui débarque, il a peut-être besoin qu'on lui dise de plusieurs manières différentes jusqu'à ce qu'il « comprendere » (sic), mais moi j'en ai plus besoin.

L'attitude efférente propre à la lecture du DP qui se caractérise par une attente d'efficacité peut alors être comprise comme une « compétence » que les individus sont ensuite capables d'appliquer à d'autres supports, tels que des romans, des livres d'épistémologie, des ouvrages sociologiques (même si c'est pour produire d'étranges contresens apparents) :

(Alexane) Récemment, j'ai rencontré une dame qui me dit qu'il y a un truc que je dois absolument lire [pour mon développement personnel], mais c'est un roman de F. Zorn, Mars, ma voisine me l'a apporté, c'est effectivement une problématique très intéressante sur laquelle je travaille pas mal, j'ai oublié de vous dire que j'animais de petits groupes de développement personnel. Donc là, c'est une maladie grave que j'appelle la perfectionnite, et qui nous pourrit la vie. Et il commence par dire qu'il a eu une enfance très heureuse, il n'a jamais manqué de rien, ses parents ne se sont jamais disputés. Il s'est rendu compte que c'était mensonger, mais tout était parfait. Et il est mort à 32 ans d'un cancer, et il dit, la meilleure chose qui me soit arrivée, c'est probablement mon cancer. Et quand on entend ça, on se dit, il y a des choses à revoir sur la perfection, sur ce qu'on a à vivre, et sur le fait que ce sont les difficultés qui permettent d'avancer, il faut réfléchir à ça.

(Nicole) I. Tu disais que tu avais lu La fatigue d'être soi *et* Cessez d'être gentil soyez vrai... *?*
Enfin, lus... On s'entend.[…]
I : Pour toi c'est des trucs qui peuvent être considérés ensemble ?

Oui, ce sont des trucs qui me font réfléchir sur ma vie, et en plus dans ce cas-là, je les mettais dans la même catégorie parce que c'est deux choses conseillées par ma psy pour moi.

(Fanny) Il y a Cyrulnik, mais là c'est pas vraiment de la vulgarisation. Lui c'est déjà un peu plus ardu, et un peu plus chiant à lire. C'est déjà un peu plus « vrai bouquin de psycho », c'est moins accessible. Mais voilà, il a des chouettes concepts, mais sinon, non. Sinon, je suis plutôt roman. Et il y a plein de choses dans les romans aussi qui pourraient en faire partie, moi je trouve des trucs partout. Je trouve toujours des choses à utiliser. […] Récemment j'ai lu plusieurs romans de C. Bobin. Moi je trouve toujours des trucs à utiliser, à retirer, parce que je m'identifie toujours. Mais pour moi c'est plus facile de s'identifier dans un bouquin de DP, parce que tu as le témoignage, puis tu as toute la réflexion autour, quoi. C'est vraiment facile, de prendre des choses.

J'ai cependant souhaité qualifier l'attitude que les individus adoptent vis-à-vis du développement personnel de *majoritairement* efférente et non de totalement efférente pour signifier que, contrairement à ce que les passages précédents auraient pu laisser penser, elle ne se situe pas à l'un des extrêmes de l'axe esquissé par Rosenblatt. Il serait en effet erroné de considérer qu'il n'y a pas d'aspects esthétiques dans cette lecture, ne fut-ce que parce que l'expérience de se retrouver dans quelque chose que l'on ramène à soi semble être valorisée pour elle-même. Comme on le verra dans la suite de ce chapitre, le fait que « ça marche », qu'une connexion s'établisse entre le contenu de l'ouvrage et le vécu souvent douloureux dans lequel naît l'attente, les individus peuvent aller jusqu'à exprimer un sentiment de transcendance, comme en témoigne la seule occurrence du terme « distrayant » chez les individus interrogés

(Dino) il y a un côté distrayant. Mais la distraction va quand même dans le sens de, euh, recherche de solutions quand même ,enfin, tout en se distrayant. C'est le plaisir de, de mieux comprendre. Pas forcément des solutions précises à des problèmes précis, mais la jouissance ou la joie de pouvoir se projeter, comparer sa propre vie et son relationnel, et son expérience à d'autres expériences de gens qui ont parfois, qui sont fort concentrés sur le sujet…

Du côté des lettres (peu mobilisées jusqu'ici sur ce point car les gens n'y décrivent que très peu souvent leur attitude concrète de lecture), on retrouve beaucoup plus souvent des propos qui insistent sur une certaine unité de l'expérience de lecture, considérée pour elle-même. Ils proviennent de personnes qui semblent avoir vécu une certaine « connexion » avec l'ouvrage (comme par exemple lorsqu'apparaît le sentiment d'être parlé, décrit, expliqué – cf. dans ce chapitre le point sur la coopération active) et parlent alors du « choc », de l' « émotion » qu'a représenté la lecture. Les individus disent souvent avec une terminologie parfois mystique combien ils ont été « transportés », « bouleversés », « transcendés » par les propos de l'auteur, qui se voient affublés d'une densité hautement impensable pour les auteurs employant le modèle du déclin (notamment Tiede et Justman).

(TDA84) Monsieur,
J'ai fait votre rencontre un matin sur France Inter. Vous étiez venu pour parler du contenu de votre ouvrage Qui fuis-je? Où cours-tu? A quoi servons-nous? En consultant votre bibliographie, j'ai eu un besoin impérieux d'acheter Cessez d'être gentil soyez vrai !
Depuis que j'en ai commencé la lecture, je fais une énorme consommation de surligneurs. Chaque phrase me paraît si importante. Alors je surligne. Votre livre ressemblera bientôt à

un magnifique arc-en-ciel ! Vos textes formulent tant de ressentis fugaces qui m'animent depuis si longtemps. J'ai été bouleversée par la justesse de vos propos qui m'ont émue aux larmes.

(TDA77) [Votre] très beau livre est sur mon chevet. Je suis incapable de le lire d'une traite. Il est trop dense, trop essentiel pour cela. Je le lis passage par passage. Paragraphe par paragraphe. Phrase par phrase, je goûte un mot après l'autre. Merci pour ce témoignage qui est une fondation de vie pour moi.

(CY80) Ce n'est pas la rhétorique qui a captivé mon attention, mais l'art avec lequel vous arrivez à expliquer d'une façon compréhensible les aspects les plus obscurs de notre cerveau, (dans l'état des connaissances scientifiques actuelles).

Cependant, même s'ils ne l'expriment pas frontalement comme c'est le cas dans les entretiens, cette épaisseur d'expérience n'intervient que lorsque l'ouvrage semble particulièrement répondre à l'attente, autrement dit lorsque le lecteur estime qu'il va pouvoir déclencher un changement parfois espéré avec ferveur (ce qu'on analysera plus bas sous le point de la coopération active du lecteur). C'est donc toujours dans un cadre majoritairement efférent qu'interviennent les aspects d'apparence esthétique qu'on rencontre dans les comptes-rendus des lecteurs. Ceci permet de préciser un point par rapport à l'une des critiques adressées par le modèle du Déclin au développement personnel dans les ouvrages de Tiede (2001) et Justman (2005), qui s'interrogeaient sur le succès que connaissaient ces ouvrages au style pourtant si plat, exempts de toute créativité, de tout suspense, d'ellipses narratives, etc. Cette interrogation doit être mise en regard de cette attente d'efficacité qu'on a analysée ici, puisque les lecteurs ne s'intéressent pas tant aux aspects stylistiques des livres de DP qu'à leurs effets potentiels en fonction d'une attente qui aboutit à la question « qu'est-ce que ça dit de moi et de mon problème ? qu'est-ce que ça va changer chez moi ? », condition sine qua non de la possibilité de donner sens au DP.

(JAN86) J'en commence la lecture. Il me faudra deux mois pour l'achever, en relisant certains passages plusieurs fois. Et plusieurs fois, j'ai dû m'arrêter parce que le travail sur soi qu'impose ce livre est très éprouvant. Après avoir lu les pages du début présentant les masques, le séparateur, l'observateur et l'unificateur, je me suis retrouvée en larmes chez ma thérapeute parce que je ne savais plus qui j'étais. J'avais l'impression d'avoir, après quelques années de thérapie, trouvé le chemin d'une plus grande authenticité et voilà que je découvrais de nouveaux masques.

2.3.2. Caractériser la lecture efférente

Le point précédent a démontré que la lecture du DP ne semble prendre sens qu'en situation réelle. Ce constat n'est cependant que le début de l'enquête puisque se pose immédiatement la question – apparemment de bon sens – de savoir comment il est possible que des individus aux attentes si diverses soient convaincus par de tels discours, puissent s'y retrouver, voire se sentir transcendés par des propos d'ouvrages censés s'adresser à leurs (centaines de) milliers de lecteurs aux problèmes incommensurables.

On peut tenter de répondre à cette question de deux manières. La première, s'étonne directement de la sensibilité à ce genre de discours que manifestent les individus dans leur construction ou appropriation de grilles d'analyse et d'action (comme le font tour à tour les analyses d'Adorno, les

foucaldiens descripteurs d'*episteme*, mais aussi dans une moindre mesure Genard). Ce phénomène massif, souvent présenté à juste titre comme multifactoriel, expliquerait pourquoi les textes qui manient à la perfection un certain vocabulaire thérapeutique se voient affublés d'un tel pouvoir de traduction : ils peuvent parler de tout parce que cette sensibilité nous rend prêts à entendre ce qu'ils vont dire. La deuxième possibilité de répondre à la question consiste à d'abord aller voir comment concrètement, à quelles conditions et dans quelle mesure ce discours prend et fait sens pour les lecteurs. Bien sûr, le texte de l'ouvrage organise une certaine labilité, permet une certaine flexibilité (comme le fait le texte de l'horoscope, cfr chapitre 3), mais il faut maintenant comprendre comment, dans le cadre de son attitude efférente, le lecteur actualise les potentialités de l'écrit, active les stimuli et se conforme à ses réquisits.

Il s'agit de deux pistes de recherche complémentaires mais inégalement explorées. La première explore directement ce qu'on a appelé plus haut les conditions sociales et culturelles de possibilité d'un phénomène. Je propose dans ce chapitre de prendre le temps d'un détour par la description et l'analyse des conditions effectives (le travail du lecteur) et du fonctionnement de l'expérience de lecture, pour mieux saisir la nature du travail du lecteur. Ce n'est qu'à la suite de cela qu'on montera en généralité pour tenter de discerner les tenants et aboutissants du complexe culturel qu'on aura pu observer.

C'est pourquoi je vais d'abord tenter de voir en quoi, dans quelle mesure et à quelle condition les individus se disent sensibles aux propos des livres qu'ils lisent. Je caractériserai l'attitude efférente au regard de la « compliance » dont ils font preuve par rapport aux demandes que formulent pareils textes. C'est ici que la formalisation du texte des ouvrages dits de « DP » en un ensemble de requêtes adressées au lecteur devient utile (cf. chapitre 3). Le reste de ce chapitre est consacré à la manière dont les individus réagissent à ces demandes. On verra dans un premier temps quel est leur niveau de *connivence passive* (les individus sont-ils convaincus par la démonstration que le livre de DP fait ? si oui, à quelle condition ?). On caractérisera ensuite leur niveau de *coopération active* (les individus sont-ils enclins à travailler pour adapter le discours de l'ouvrage à leurs attentes ?). Enfin, on posera la question de savoir *dans quelle mesure les individus participent à l'efficacité ou à la performativité* que revendique la littérature de DP.

L'avantage de cette démarche plus pragmatique et plus inductive est de permettre à la fois de conditionner et de graduer l'expérience du DP à travers la caractérisation de l'attitude de lecture majoritairement efférente. Conditionner : on verra qu'il ne suffit pas qu'une personne se retrouve avec un livre entre les mains pour qu'on puisse dire qu'elle subit volontairement ou non un quelconque effet : de nombreux livres ne sont finalement pas lus, pour des raisons qu'il faudra explorer. Les étapes de la connivence passive et de la coopération active vont être déterminantes dans l'éventuelle adoption de grilles de lecture ou d'action proposées par le DP. Il est important de voir comment, grâce au travail du lecteur, les dires du DP gagnent ou non la confiance des individus, se voient (ou pas) octroyer une crédibilité, une légitimité et une certaine justesse. Graduer : on gagne en finesse dans l'analyse de la possibilité d'un impact du DP si on n'appréhende pas cet effet comme un tout présent ou absent. Dans la lignée de ce qui a déjà été fait plus haut, je continuerai à construire le portrait d'une attitude de lecture partagée par tous les lecteurs, avec cependant des variations d'amplitude à certains endroits ; qui font qu'au final, tous les lecteurs de DP ne peuvent être logés à la même enseigne.

3. La connivence passive du lectorat : convaincu ou remboursé ?

Les livres de développement personnel se présentent comme des argumentations qui se veulent convaincantes. Même lorsqu'ils mobilisent des formes fictionnelles (comme la parabole), ils se revendiquent comme détenant un message, des informations, des vérités qui portent sur le monde de la vie quotidienne que les lecteurs désirent (voir) changer. On verra dans ce point comment les lecteurs prétendent extrêmement regardants voire même tatillons quant au crédit que méritent leurs livres, mais aussi comment cette connivence avec les ouvrages, une fois qu'elle est établie, les pousse à accepter, ou en tout cas à ne plus remettre en question certaines prétentions du DP. Souvent, une bonne partie des entretiens a été consacrée à la description d'une forme d'enquête qui a pour but de permettre de distinguer un livre qui est valable d'un livre qui ne vaut rien. Il s'agit là de la partie de leur travail la plus visible parce que la plus conscientisée (et revendiquée) par les lecteurs. J'ai choisi de commencer par elle parce que l'attribution de crédibilité et de légitimité semble constituer une condition sine qua non de la poursuite de l'aventure avec un ouvrage de DP. Le livre qui ne convainc pas un minimum sera abandonné.

> *(Adeline) quand je suis dans la librairie et que je vois un thème qui m'intéresse, si je vois, si je feuillette un peu et que je me rends compte que ça a l'air un peu de la couille [Rires] je ne vais pas l'acheter quoi, je ne le lirais pas !!*

On verra qu'on peut assez facilement distinguer plusieurs critères qui justifient pour les lecteurs de considérer un ouvrage comme fiable et valable (« to impute authority to a book », cf. Lichterman, 1992). Sans grande surprise, on verra également qu'on est très loin de la situation décrite et/ou obligatoirement présupposée par les modèles du Déclin et du Pouvoir, où l'*homunculus-lecteur* conférait automatiquement ces qualités à l'écrit qui se trouvait devant lui. Il faut cependant bien reconnaître que le point abordé ici est probablement celui qui est le plus sujet à la désirabilité sociale que j'ai longuement disséquée dans le chapitre 4. La revendication d'un travail de sélection conscient participe à la création de la figure du « bon » lecteur, qui lit du « bon » développement personnel. Cependant, j'ai choisi de ne pas entièrement déconsidérer le compte-rendu de ce travail par les lecteurs en tant qu'il témoignerait uniquement de stratégies discursives de présentation de soi dans l'entretien. Pour reprendre les termes utilisés à l'entame de ce chapitre, je fais l'hypothèse qu'on peut, malgré la présence indiscutable de ces stratégies discursives ou de formations symboliques, continuer à attribuer une pertinence informative *mesurée* aux propos des lecteurs, qui représentent par ailleurs la seule possibilité d'en savoir plus sur leur niveau de connivence passive. Dans les lettres comme dans les entretiens, on retrouve les traces de cette enquête menée par les individus sur le caractère crédible et le caractère engageant du livre, qui vise à évaluer la pertinence de leur investissement dans celui-ci. Elle est commandée par les questions suivantes : « ce livre sera-t-il efficace ? Pourra-t-il être l'agent ou le facteur du changement attendu ? Ne va-t-il pas raconter n'importe quoi ? Ai-je suffisamment de raisons de lui faire confiance ? Pourra-t-il tenir ses promesses ? ». Je ne trouve en effet pas de raison de considérer que cette enquête soit *entièrement* le fruit de leur imagination ou de la désirabilité sociale, ne fut-ce que, par exemple, parce que l'attente des individus leur commande d'espérer cette efficacité du livre et que pour différentes raisons comme la volonté de ne pas perdre de temps ou la peur d'être déçu par un livre dans lequel on a trop investi, les lecteurs doivent bien faire le tri dans une production littéraire qu'ils qualifient eux-mêmes de massive. On peut donc faire l'hypothèse qu'il y a des raisons de prendre ces propos

au sérieux. Par contre, si la pertinence informative que l'on peut tirer des propos qui concernent cette enquête doit être mesurée, c'est bien évidemment parce que les lecteurs tirent de cette description qu'ils font eux-mêmes de cette enquête des conclusions sur les compétences qu'ils s'arrogent volontiers, comme le fait d'être critique, de ne pas croire n'importe quoi, etc. (et, dans les entretiens, poussent le chercheur à se rendre à ces conclusions). D'une part, il est important de rappeler que je ne cherche nullement à démontrer la présence de pareilles qualités, à dire si les individus ont raison ou tort de se considérer comme critiques, réflexifs, etc. Ce ne sont pas ces prétendues compétences de « résistance » aux effets potentiels du discours qui m'intéressent, mais bien celles sans lesquelles une expérience de lecture réussie du point de vue des individus ne pourrait avoir lieu. D'autre part, il est clair que l'analyse de « premier niveau » (cf. supra) des propos des lecteurs doit donc être logiquement complétée par une lecture « à travers » ceux-ci qui indique également ce que les individus font sans pour autant le signaler de manière explicite. C'est pourquoi on terminera ce point en abordant les potentiels « non-dits » de la connivence passive.

3.1. L'ouvrage crédible

Qu'est-ce qu'un ouvrage crédible ? Il s'agit d'un livre auquel les lecteurs vont reconnaître une assise suffisante pour pouvoir prétendre parler du monde de la vie quotidienne que les individus veulent (voir) changer (et ce même si cet ouvrage possède une consonance ésotérique). Ce premier critère n'a en soi rien d'étonnant, puisqu'on a montré que la lecture était sous-tendue par une attente d'efficacité. Mais cette qualité n'est octroyée au livre qu'au terme de l'enquête menée par les lecteurs. Pour eux, il est clair qu'un ouvrage de développement personnel ne s'écrit pas « comme ça », et que tout qui voudrait se faire auteur de cette littérature ne le peut pas automatiquement. J'ai pu repérer deux critères de crédibilisation : d'une part le caractère apparemment « tenable » ou non des promesses que fait le DP, et d'autre part, la manière dont il peut attester ce qu'il raconte.

3.1.1. Pouvoir tenir ses promesses d'effets pratiques

La première chose à laquelle les lecteurs disent être attentifs, c'est le caractère raisonnable des propos tenus dans les ouvrages. Raisonnable ne signifie pas terre-à-terre, puisque ce critère s'applique également à la littérature la plus ésotérique pour ceux qui la lisent. Il s'agit simplement de dire que le livre ne doit pas raconter n'importe quoi, prétendre des choses qui sont invraisemblables et formuler des promesses qu'il ne peut évidemment pas tenir. Il doit donc rester crédible. Jeanne Favret-Saada faisait le même constat à propos des récits de sorcellerie : « Les récits de sorcellerie, et singulièrement les récits exemplaires, racontent une suite d'événements incroyables qui sont autant d'entorses aux lois reconnues de la causalité physique. Il ne s'ensuit évidemment pas qu'on puisse y dire n'importe quoi : l'incroyable mis en scène dans les récits doit toujours être crédible, *et cette crédibilité est étroitement commandée par le contexte culturel de l'époque* » (2009 : 60, je souligne). Les critères de la crédibilité n'ont donc rien de fortuit et sont fonction d'un contexte social et culturel. Dès lors, si on se cantonne pour l'heure à prendre acte des critères de crédibilité mobilisés par les lecteurs, il faudra tenter dans une partie ultérieure de cerner ce que l'utilisation de *ces critères-là* signifie. Ce qui est honni par-dessus tout, ce sont les propos que l'on pourrait qualifier de « hors-mesure » ou de déraisonnable. Il peut s'agir de livres ou d'auteurs qui jurent qu'il est possible de tout régler par une solution « miracle » (c'est un reproche qui est par exemple souvent adressé à Servan-Schreiber), ou qui usent et abusent d'un cadre interprétatif à l'aune duquel ils tentent

d'analyser toutes les situations, comme ces livres qui « ramènent tout à l'enfance » (Nathalie). Ces ouvrages sont tenus à distance par les lecteurs, de même que les livres qui invitent à bouleverser sa vie, rompre les ponts avec des connaissances, changer d'environnement, etc.

> *(Kala)Donc, par exemple, comprendre les relations conflictuelles avec ma famille ou mes amis, mais sans pour autant claquer la porte à la vie ,à ma famille parce qu'ils sont pas sur la même longueur d'ondes que moi, parce qu'ils raisonnent pas comme moi,... Ou alors lâcher le quotidien, là je suis plus d'accord du tout. Mais, c'est l'idée de se dire qu'en lisant ça, on peut apprendre à vivre autrement. C'est porter un regard positif qui est de se dire « je peux avoir des moments sacrés en faisant la vaisselle, ou en buvant du thé, j'ai pas besoin de vivre des trucs fantastiques.*

Contrairement à ce qu'on aurait pu penser à la lecture du chapitre 3, une hypersimplification du monde (*une* grille d'interprétation, *une* solution) dans le discours de l'ouvrage semble amoindrir la crédibilité que les lecteurs disent lui accorder. La plupart des lecteurs s'attendent en fait à ce que ce soit quand même un peu compliqué, à devoir travailler pour que le DP puisse répondre à l'attente qu'ils ont développée, et insistent du coup sur le fait qu'ils ne croient pas aux solutions-miracles qui changent le lecteur du tout au tout en un coup de cuiller à pot.

> *(Dino) j'ai pas l'impression qu'à un moment c'est une espèce de (claquement de doigt), résolution de problème énorme qui à un moment, parce qu'on lit un bouquin va complètement changer notre comportement.*

> *(Adeline) Tu as l'impression que la vie de quelqu'un peut être changée du fait d'avoir lu un livre de psychologie ?*
> *A : Euh, sa vie non, sa perception un peu oui. Donc, on peut avoir effectivement une autre perception des choses après avoir lu un bouquin de psycho mais de là à ce que ça change sa vie, euh, faut pas exagérer non plus. Les changements, ils ne se font pas comme ça et, euh, et donc peut-être que dans un premier temps oui, la personne pourra se dire « waw y a des trucs qui ont changé, je me comporte différemment », mais si il n'y a pas un changement plus profond derrière, le naturel reviendra au galop et, euh, ça n'aura pas plus d'impact qu'avant le bouquin voilà donc, euh. Lire un livre pour moi n'est pas suffisant pour effectuer, aller un changement complet, un changement radical de sa vie. Ça j'y crois pas trop au changement radical, je trouve ça exagéré.*

Autant, comme on le verra plus bas, certains lecteurs n'hésitent pas à mobiliser des entités invisibles (des anges, des divinités, un « sens » de la vie, etc.) dans leur représentation du monde, autant aucun d'entre eux ne semble porter la croyance en une sorte de Pentecôte par la lecture du développement personnel. Le monde peut bien receler des entités surnaturelles qui ne se soumettent pas à nos sens, mais ceux qui prétendent que l'on peut être changé grâce à une quelconque solution miracle ne semblent pas crédibles aux yeux des lecteurs. C'est ce qui permet à France (par ailleurs férue d'ésotérisme) de différencier son auteur favori des stars à succès dans le DP :

> *Oui, c'est clair, parce qu'il vous propose pas des trucs magiques, il vous dit pas que si vous faites ça vous allez être sauvé, vous allez régler tous vos problèmes. C'est ça qui est dangereux dans tout ce qui est vendu pour le moment. C'est que les gens sont tellement mal qu'ils sont prêts à accepter n'importe quoi et à faire tout ce qu'on leur dit. Alors ils attrapent telle habitude alimentaire, ils deviennent des timbrés de ce truc-là, et pas un écart, puis un an après, ils se rendent compte qu'ils vont pas mieux, alors ils laissent*

tomber et ils vont faire autre chose. Moi je crois que ça n'a rien à voir, c'est un mensonge, il y a pas de choses magiques. Je disais que c'était un peu une mode ces bouquins. Je sais plus qui disait que ce siècle serait spirituel ou ne serait pas, et c'est vrai qu'il faut le devenir, on ne peut plus continuer à être que dans la matière, il y a autre chose quoi. C'est peut-être pour ça aussi qu'il y a des bouquins comme ça. Mais bon encore une fois, dans la spiritualité, il y a 36000 choses.

Ainsi les lecteurs, qui s'attendent donc à devoir travailler, disent se méfier à la fois de tous les ouvrages qui demandent explicitement un acte de foi de leur part, mais aussi des ouvrages qui tiennent des propos trop beaux pour être vrais. D'un côté, les lecteurs se piquent de jouer les Saint-Thomas qui ne croient rien sans l'avoir vu de leurs propres yeux. Ils rejettent avec force les livres qui, selon eux, ne leur offrent pas cette possibilité parce qu'ils leur demandent de signer un chèque en blanc (« croyez-moi sur parole, même si vous ne pouvez tester ce que je dis »). Dans la description que font les lecteurs de ces ouvrages, on retrouve sans surprise le vocabulaire de la secte, du gourou, de la manipulation, etc. Il semble que plus cette demande d'un acte de foi de la part du lecteur sera formulée explicitement dans l'ouvrage, plus ils la considéreront avec suspicion. Ils veulent (avoir l'impression de) pouvoir vérifier l'information.

(Aline) Ca, ça me gêne dans les livres scientifiques par exemple, où on va dire « c'est comme ça », surtout par exemple dans les bouquins d'éducation, où tel prof a dit qu'il fallait faire comme ça, ça m'est insupportable. Et donc dans les bouquins que je lis (peut-être qu'il y en a d'autres qui sont moins comme ça), mais ceux que je lis, c'est pas du tout comme ça, que justement, il y a beaucoup de livres qui commencent en disant « ne croyez rien de ce qui est écrit là-dedans , expérimentez », et puis voilà ; un peu comme le bouddhisme où il faut rien croire, mais expérimenter soi-même, et donc il a plusieurs livres qui commencent comme ça, et moi, ça me plaît quoi.

De l'autre côté, les lecteurs se montrent également suspicieux par rapport aux ouvrages « too *much* » qui, pour une raison ou une autre, représentent des caricatures de la littérature de développement personnel, non pas tant au niveau du fond de leur message (cf. le « mauvais » DP individualiste dont on a parlé plus haut) que dans la manière dont ce message est présenté. Par exemple, plusieurs lecteurs m'ont dit faire moins confiance aux auteurs qui revendiquent une série de diplômes, sous prétexte qu'une telle propension à exhiber ses titres doit bien cacher quelque chose (Frida, Nathalie). De même, bien que les lecteurs accordent une grande importance aux histoires vraies (cf plus bas), ils rejettent les histoires trop belles et les images d'Epinal de la veuve éplorée sauvée par le bel auteur de DP.

(Nathalie) Il me fallait du simple et du concret, des exemples clairs, qui me touchaient, et où on me dit « applique ça, et tu verras bien ». Sans être dans le roman, dans les histoires, des longs blablas comme les auteurs américains. Je trouve qu'ils ont aussi une autre philosophie. Notamment le rapport à l'argent, et puis comment ils se racontent « voilà, j'ai fait un colloque, il y avait énormément de gens, et puis dans la masse, il y a une personne qui s'est mise à pleurer, et qui a vidé son sac », et tu te dis « oui bon ben ça va quoi... », et il dit « je ne raconterai pas les détails et je change les prénoms », mais en trois pages, on sait qu'elle a été violée, battue dans tous les sens. Et après, l'histoire se termine toujours bien. La dame a parlé, elle a vidé son sac, et toute sa famille s'entend bien, elle est épanouie... Je trouve que c'est trop... « il y a un problème et tout va aller et tout se résout bien », alors que je crois qu'ils restent avec leurs trucs.

(Frida) Comment tu choisis les bouquins ?

Par hasard, et puis j'ai aussi une ou deux newsletter, et de temps en temps une émission. Je sais pas, j'arrive toujours à spotter des trucs intéressants. Au final, j'en jette toujours la moitié, mais c'est pas beaucoup, parce que je suis sûr qu'en fait il y a plus que la moitié qui sont complètement nazes. Mais je les garde quand même un peu. Je regarde aussi un peu la bio des gens, si c'est des trucs du genre « elle a été désespérée dès l'enfance, mère au foyer de 4 enfants, et maintenant c'est une succesful woman », ça je jette. Même s'il y a des gens intéressants dans tous les domaines.

Le DP crédible doit donc rester mesuré dans ses propos, dans ses annonces, dans la manière dont il fait sa promotion, sans quoi il risque d'inspirer de la méfiance aux lecteurs. Corrélativement, les lecteurs insistent sur le fait qu'ils ne viennent pas avec des attentes qu'ils considèrent comme déraisonnables : les lecteurs ne demandent pas de devenir des surhommes qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent ou des « Mère Térésa » (Kala) capables de tout endurer. De même, ils ne demandent pas à l'ouvrage d'être cette solution miracle dont on doute de l'existence. Cela reviendrait à décrédibiliser sa propre expérience et à se rapprocher du mauvais lecteur caractérisé par une attente hors-mesure. Dès lors, il n'est pas rare de trouver des lecteurs qui prennent la peine de montrer que la lecture du DP est celle d'un « bon père de famille » qui ne demande pas la Lune, et dont le bon sens peut faire contrepoids à d'éventuelles promesses un peu trop légères du DP.

(Joëlle) Avant ce bouquin-là [qui vous a réconcilié avec Salomé], il y avait des choses qui vous énervaient dans Salomé ?
Mais parfois, et il le dit bien lui-même, il a des intuitions dans sa théorie, mais lui-même n'arrive pas à les vivre, et donc il y a des gens qui sont très fâchés sur Salomé, parce qu'il donne une image idéale, mais on n'y arrive pas. Et un ami psychothérapeute me disait « j'ai plein de femmes qui viennent se plaindre, parce que leur mari ne communique pas comme Salomé », donc ça pose problème, mais alors que Salomé lui-même n'arrive pas à communiquer comme il le dit. Mais c'est le problème avec tout idéal. Quoique lui, il ne le présente pas comme idéal, c'est les gens qui le prennent comme ça, parce que les gens sont en quête de quelque chose.

Pour certains, cette « juste attitude » à adopter par rapport au DP a dû être apprise à la suite d'un échec cuisant, comme c'est le cas de Benoît, ou d'Adeline qui avoue y avoir « un peu trop cru » lorsqu'elle lisait ses premiers ouvrages de DP, en voulant appliquer des solutions toutes faites, ce qui a produit l'effet opposé à ce qu'elle recherchait en parlant à son copain selon la méthode de J. Gray :

Et sinon il y a une anecdote à propos de « Les hommes viennent de Mars et les Femmes de Vénus » j'avais lu qu'il fallait, que quand on parlait aux garçons, il fallait aller directement à l'essentiel. J'avais appliqué ça, c'était une belle catastrophe, [Rires] et plus jamais j'appliquerais ces conseils idiots [Rire]. Donc voilà « il ne faut pas tourner autour du pot » mon œil [Rires] ça ne marche pas non non.[…] Mais en tout cas là ça c'est une anecdote qui remonte à 5, 6 ans depuis ben depuis c'est clair que je prends beaucoup plus de précautions dans ce que je lis car je me rends compte que j'étais effectivement très naïve à ce moment-là de penser que ce qui se trouve dans les bouquins c'est des recettes miracles, et que hop en un claquement de dents, de doigts on a compris le mécanisme des relations humaines. Non pas du tout donc c'est vrai que, aller, je dirais là que ce bouquin tout public m'a appris justement que c'était un peu parfois de la connerie fin c'était un peu facile à faire et ça m'a appris l'esprit critique, ça c'est sûr.

3.1.2. Attester ce qui est avancé

Le deuxième critère de crédibilisation est lié à la manière dont le discours de DP va soumettre au lecteur les éléments qui peuvent témoigner qu'il parle bien du monde de la vie quotidienne dans lequel des actions menant à des changements sont possibles, et qu'il ne s'agit pas là d'un délire de l'auteur ou de charlatanisme. Les lecteurs se montrent particulièrement sensibles à trois types de registres aux statuts différents qui justifient la confiance qu'ils accordent à l'ouvrage. Il s'agit d'abord du bon sens et de la tradition philosophique ou spirituelle, ensuite et surtout de l'authenticité de l'expérience vécue, et enfin de la preuve scientifique, qui semble cependant avoir un statut à part.

3.1.2.1. L'attestation par la tradition

Beaucoup de lecteurs pensent que de nombreux thèmes présents dans le développement personnel sont en fait la récupération de savoirs identifiés à un passé lointain (et souvent à d'autres lieux, comme l'Extrême Orient) qui avaient permis le développement d'un certain art de vivre que nous aurions aujourd'hui perdu. Le DP serait alors la manifestation du fait que nous serions en train de redécouvrir péniblement mais de manière émerveillée ce que nos ancêtres savaient et vivaient.

> *(France) Moi j'aime bien avoir des sources différentes. Il y a un bouquin qui est une mine d'or pour moi, qui parle des thérapeutes d'Alexandrie, qui date l'époque de JC, c'est Philon, un philosophe de cette époque-là, et c'était un groupement qui s'appelait les Thérapeutes et tous les points qu'ils donnent, leur règlement, a été repris par un gars récemment, il s'appelle Jean-Yves Leloup, qui est un prêtre orthodoxe. Et on se rend compte qu'il y a rien de nouveau aujourd'hui sur la relation d'aide. On a rien inventé, au contraire, on a plutôt oublié des choses. Et donc c'est aussi un bouquin sur lequel je me base beaucoup pour mélanger.*

Lorsqu'il s'inspire de cette « sagesse antique » (Pascaline), le discours du DP se voit octroyé de la crédibilité de celui qui reprend des modèles d'analyse ou d'action qui ont suffisamment fait leurs preuves[95]. C'est par exemple le cas de l'ennéagramme que pratique Patrick, ou des livres inspirés du bouddhisme qu'affectionne Benjamin :

> *(Patrick) Et alors l'ennéagramme, c'est une approche en termes de personnalité, c'est une très vieille approche, ça vient d'Asie, qui a été transmis par voie orale et qui aujourd'hui, depuis le siècle passé, a commencé à être écrit, et il y a maintenant un tas de bouquins. L'idée c'est qu'il y a neuf portes qui sont ouvertes vers le monde, et chacun a une porte pour voir le monde, ce qu'il y a autour de nous, il y a neuf modes d'attention privilégiés.*
>
> *(Benjamin) Et par exemple, dans le bouquin sur le bouddhisme, ce qu'ils disent, c'est que c'est pas vraiment juste une belle idée, comme le marxisme ou le communisme, qui, après avoir été mis en œuvre, on s'est rendu compte que c'était tout pourri et que ça marchait pas. Les pays qui ont vécu pendant plusieurs siècles, pendant des millénaires, selon ce mode de vie, et ça marchait quoi. Et donc là aussi quelque part, c'est se dire que si des pays ont pu fonctionner avec ce système pendant des centaines d'années, ça donne aussi forcément une crédibilité intéressante. Et donc ouais, c'est un message différent.*

De nombreux lecteurs pensent qu'en perpétuant des traditions nées dans un passé lointain, le DP leur permet d'accéder à un savoir, une vérité sur le monde que l'on peut rejoindre à partir de

[95] Weber aurait probablement parlé de légitimité traditionnelle.

plusieurs pensées, voire de plusieurs disciplines. Ils insistent sur les « points communs » qu'ils trouvent entre la littérature du DP, diverses spiritualités d'Asie ou d'Amérique du Sud, voire les religions monothéistes – ou des morceaux bien choisis de celles-ci (ce qu'Alexane appelle « la partie intéressante du christianisme »).

> *(Anne) Mais moi, j'ai été un peu regarder dans cette tradition spirituelle, du côté chrétien, du côté bouddhiste et du côté de l'Islam et je me rends compte que finalement, ils disent tous la même chose, avec certaines différences. Le Chrétien va parler d'ombre qui doit être transformée en lumière, chez le bouddhiste, on va parler de non attachement et dans l'Islam, ils vont parler de la soumission aux volontés de Dieu. Mais si on décortique et qu'on enlève pourquoi il dit ça et pourquoi il dit ça, on arrive à ce qui est développé dans le développement personnel.*
>
> *(TDA93) Monsieur,*
> *J'ai aimé votre livre. Croyante en un Dieu incarné, je crois que la vie a un sens éternel et que vos conseils et vos informations rejoignent ceux de Christ et j'ai reconnu un parallèle avec les Béatitudes. Je crois aussi que la souffrance peur expliquer la violence. Dieu dit aussi qu'il y a la puissance du péché en chaque homme et il nous donne un exemple à suivre ; Christ. Parce qu'il est mort pour nous délivrer du péché, nous pouvons compter sur sa force pour vivre en nouveauté de vie. […]. Merci pour le fruit de votre travail, il m'est utile et cher à mon cœur.*

Selon un thème bien connu des analystes de la « nébuleuse psycho-philo-spirituelle » (Françoise Champion (2004), voir la thèse de N. Garnoussi (2007) à cet égard) ou des « nouvelles économies du croire », les individus revendiquent une pratique syncrétique, picorent parmi des pratiques et des messages entre lesquels ils « découvrent » aisément des liens. Puisque toutes ces recherches convergent vers ces vérités fondamentales, les propos des livres qui s'y rapportent ne peuvent mentir, et se voient donc conférer une crédibilité par les lecteurs qui peuvent du coup leur faire confiance, et accepter leurs prétentions.

3.1.2.2. L'attestation par le vécu

Si la référence à une tradition a un effet crédibilisant aux yeux des lecteurs, le registre d'arguments qui récolte leurs faveurs est sans conteste celui qui mobilise l'expérience concrète, le vécu des personnes[96]. Un livre qui ne naît pas dans des expériences concrètes vécues dans le même monde de la vie quotidienne que celui que les lecteurs voudraient voir changer ne peut pas être un bon livre. L'auteur doit au moins y livrer des histoires vraies (par exemple, issues de sa pratique thérapeutique), voire si possible, sa propre histoire. Ce n'est donc pas tant la formation qui habilite quelqu'un à écrire des ouvrages de DP que l'expérience authentique dont il peut justifier dans un domaine.

> *(Anne) Et c'est aussi important que ce soit quelqu'un qui ait une formation de psy ?*
> *Mais, pas nécessairement psy ou n'importe quoi d'autre. C'est surtout quelqu'un qui a de l'expérience. Quand je dis thérapeute, c'est pas nécessairement avec un diplôme universitaire. C'est quelqu'un qui a eu l'occasion de voir suffisamment de personnes pour parler de l'expérience et pas parler d'une théorie. J'ai très difficile à entrer dans des trucs de théorie parce que mentalement, on se dit toujours que ça ne nous concerne pas. A partir*

[96] Pour reprendre encore la terminologie wébérienne, on se rapprocherait ici plutôt de la légitimité charismatique.

du moment où on a une expérience, on ne peut pas mettre en cause l'expérience de l'autre. […]Quelque part, l'expérience vous prend plus à partie dans l'histoire.

(Benoît) c'était une histoire vraie, et moi j'accroche plus facilement quand c'est vrai. Et ça m'a donné le goût à la lecture, parce que ça m'apportait quelque chose. Au niveau de la lecture je préfère quelque chose où je me sens dans la réalité, où ça me concerne...
I : Et ici aussi, quand ça part de situations vraies, ça apporte quelque chose en plus ?
Oui, parce que on sent que l'auteur n'a pas écrit pour écrire en essayant d'imaginer quelque chose, comme dans le cas des romans.

Le fait d'avoir soi-même vécu les situations décrites (ou à la limite d'être dans une position privilégiée pour observer la manière dont d'autres personnes les vivent) constitue aux yeux des lecteurs le sésame pour accéder au statut d'auteur de DP, parce que le vécu, qui ne saurait mentir, confère à celui qui peut le revendiquer à la fois le droit de dire ce qui est (ce que c'est de « vraiment » souffrir de tel mal, ce que c'est connaître une rupture, etc.), et celui d'éventuellement partager une sagesse ou une expertise sur la manière de « vivre avec », ou de « s'en sortir ». Fassin et Rechtman (2007) ont récemment proposé une analyse stimulante des nouveaux rôles confiés à l'expérience vécue à partir de la notion de « traumatisme » qui habilite à prendre la parole. Effectivement, les lecteurs partagent tous le point de vue selon lequel seuls peuvent écrire, témoigner ceux qui « en sont ». Ils disent « sentir » que les histoires vécues, l'expérience d'autrui est pour eux une source intarissable d'enseignements dont l'authenticité ne peut être mise en doute. Même s'ils ne connaissent pas l'auteur, ils pensent être capables de discerner dans le texte si la personne a vécu ou non ce dont elle parle, ou au contraire si l'auteur ment, invente ou ne sait tout simplement pas de quoi il parle.

(Kala) Et tu trouves que la différence se remarque quand la personne a traversé les épreuves ?
Je crois, j'en suis pas sûr. Moi quand je lis le livre, je me préoccupe pas trop de l'auteur, souvent je le lis, et ça me parle ou ça me parle pas. Souvent, je n'ai pas vraiment un regard sur l'auteur, parce que j'ai simplement un livre en main, je sais pas vraiment qui a écrit ça. Mais je crois qu'il y a une certaine sensibilité, une certaine simplicité quand on parle des choses vécues. Parce que ce qui sort de notre tête, il y a un côté où on peut sublimer les choses, on peut les transformer, mais à partir du moment où on les a vécues, on les a vraiment vécues, donc ça rend les choses beaucoup plus simples et plus accessibles.

(Benjamin) Et donc j'ai été me balader chez Club, j'ai trouvé deux bouquins, mais c'était du papier... Ca valait rien.[…]Sur le résumé et la couverture, t'as l'impression que ils vont te parler de trucs profonds. Et alors il y en a un, c'était magie blanche, dessiner des trucs par terre, ça peut être chouette pour mettre de l'ambiance dans une cérémonie scoute, mais c'est vide. C'est un mec qui avant de se coucher, il a écrit ça pour l'envoyer à son éditeur, mais il y a pas de vécu derrière, c'est ça qui fait la différence. Quand ils ont vraiment vécu quelque chose de fort, et qu'ils en sont sortis grandis, [ou] des mecs qui ont fait des études et qui ont analysé profondément en détail les expériences que d'autres personnes ont vécues.

Bien plus que la preuve scientifique (cf.infra), c'est donc la forme du témoignage qui crédibilise un ouvrage et un auteur. La qualité d'un ouvrage tient beaucoup à celui qui l'écrit et à son histoire. Le vécu, l'expérience concrète se voit attribuer une telle richesse qu'idéalement, l'auteur ne devrait faire que décrire ce qu'il vit ou voit, et ne rien inventer. De très nombreux interviewés admettent en effet être séduits ou impressionnés par des auteurs qui racontent leurs propres histoires, leurs propres souffrances. La liste d'exemples tirés des entretiens est interminable : Martin Gray ou Boris

Cyrulnik et le décès tragique de membres de leurs familles, Eckhart Tolle qui s'est laissé guider par la voix qui lui commandait de changer de vie, Servan-Schreiber, Guy Corneau ou Miguel Ruiz et leurs graves soucis de santé, Thomas d'Ansembourg, Jacques Salomé et Thierry Janssen et leurs bifurcations de trajectoires[97], etc. Il n'y a pas un entretien de lecteur où ce genre d'argument n'intervient pas. Les lettres sont encore plus marquées par cette recherche du témoignage de l'expérience vécue. On y trouve en effet de nombreux lecteurs qui écrivent à Cyrulnik, Janssen ou d'Ansembourg pour les remercier non seulement de leurs écrits, mais aussi de leur *parcours*, de leur *vécu* dont ils proposent des comptes-rendus dans leurs ouvrages ou conférences.

> *(Cy64) Cher Monsieur Cyrulnik,*
> *dans quelques minutes, je vais me rendre au Palais des Rois de Majorque, pour vous écouter sur le thème de la Résilience .C'est une immense joie, pour moi, que de vous voir à Perpignan; comme je ne suis pas sûre de pouvoir vous rencontrer et vous témoigner ma reconnaissance, je prends mon stylo et pose mes mots. je souhaiterais vous remercier d'ETRE, et vous dire combien ce que vous ETES, avez VECU, et ce que vous en FAITES a de l'importance pour moi, grain de sable sur une plage immense.*
>
> *(TDA01)Bonjour Thomas,*
> *Pardonnez ma familiarité, mais c'est que je me sens proche de vous. […] Je tenais à vous remercier d'offrir au plus grand nombre votre cheminement, vos errances et vos découvertes. Je suis en train d'achever la lecture de votre dernier ouvrage" Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable" et cette lecture m'a procuré beaucoup de plaisir et un certain nombre aussi de crispations que je note avec beaucoup d'intérêt et que je m'essaie de décrypter avec plaisir.*
>
> *(TDA03) J'admire votre détermination et votre confiance sur un chemin pas toujours facile et surtout je trouve merveilleux que vous proposiez de partager vos expériences et de votre vécu grâce à vos livres et vos conférences. Je vous remercie chaleureusement car vous m'avez aidé à gagner du temps dans la compréhension de mon cheminement vers le bonheur (j'ai déjà lu 3 fois votre 1er livre)*

Si le vécu renforce la crédibilité d'un ouvrage, il peut aussi la déforcer s'il n'est pas au goût des lecteurs. Les lecteurs vont jusqu'à revendiquer que l'auteur fasse preuve d'une certaine intégrité. Ceci signifie d'abord qu'il ne doit pas mentir, raconter des choses qu'il n'aurait pas vécues, ou même inventer des situations d'autres personnes qu'il n'aurait pas vraiment rencontrées dans sa pratique de thérapeute par exemple.

> *(Géraldine) Les témoignages, ça, j'aime beaucoup. Ça rend tout de suite le livre plus personnel et ça permet aussi au lecteur d'éprouver de l'empathie par rapport à la personne qui témoigne […]. La question que je me pose parfois c'est « est ce que c'est de vrais témoignages ou est-ce que c'est des témoignages inventés par l'auteur ? » Parce que inventer que Jean-Charles a dit ça et que Marie a répondu ceci, pour un auteur, c'est assez facile de l'inventer donc, euh, parfois, c'est vrai qu'une petite phrase pour dire que les témoignages sont vrais, ça manque.*

Mais, autre facette de l'intégrité, d'aucuns attendent également de l'auteur que sa personne et sa vie soient en parfaite concordance avec (ce que les lecteurs pensent être) le message que portent

[97] Les lecteurs semblent être particulièrement sensibles à la situation où l'auteur peut justifier dans son parcours d'une formation scientifique par rapport à laquelle il a pris quelque distance, tout en continuant à respecter ses principes fondamentaux.

leurs ouvrages, sans quoi les lecteurs risquent de se sentir floués par un imposteur. L'auteur se doit de parler de lui, de ses heurs et malheurs. Il faut, comme le dit Fanny, que « quelqu'un qui veut transmettre un truc […] se mouille, s'implique », en payant de sa personne. Ainsi, il n'est pas rare de voir des lecteurs abandonner des livres ou des thérapies parce qu'ils ont été déçus par la *personne* de l'auteur. C'est par exemple le cas de Julie qui a abandonné un traitement par « fréquences de brillance » chez une thérapeute qu'elle jugeait compétente, mais pas assez « exigeante avec elle-même ». C'est aussi le cas de cette dame qui justifie sa missive à Cyrulnik :

> *(CY73) Pourquoi vous écrire?*
> *1. Parce qu'à vous entendre, on est déjà mieux. Le sourire, la parole agréable et des explications intéressantes. [mais] 2. Parce que JE NE COMPRENDS PAS DU TOUT votre amitié avec un supermédiatique Marcel Ruffo placé par Mme Chirac. Aucun de mes courriers n'a reçu, ne serait-ce que "la vie n'est pas un long fleuve tranquille madame, et voyez un psy".*

La crédibilité du livre tient donc au moins en partie à celle de son auteur. La plupart du temps, les lecteurs se figurent les auteurs de « bon » DP comme des individus riches d'une expérience de vie, transformés par les épreuves qu'ils ont traversées, qui les dotent d'une compétence d'éclaireur pour leurs frères humains. Même si les lecteurs revendiquent le fait de ne pas être aveugles quant à l'aspect de « marketing » que peut receler l'entreprise de promotion des ouvrages de DP (voir plus bas), ils se représentent leurs auteurs favoris comme (généralement) désintéressés voire philanthropes ; des êtres humains en avance sur leur temps qui se sont donnés pour mission d'aider les personnes qui pourraient rencontrer les situations difficiles par lesquelles ils sont passés.

> *(Olivia) Maintenant il y en a pour qui je pense en dehors de l'aspect commercial, font des livres parce que ça les aide et se disent « Si ça peut aider quelqu'un de lire quelque chose qu'il a vécu, de voir comment moi j'ai fonctionné par rapport à ça », pourquoi pas. J'ai déjà, moi, envoyé un article dans le « Flair » où je parlais de, du suicide d'une maman, de ce que ça fait, de comment on vit ça, et c'est paru et j'ai marqué pourquoi pas si ça peut aider d'autres personnes.*

> *(TDA83) Je voulais aussi vous dire mon admiration pour ce que vous faites et l'éclaircissement que vous apportez pour notre prise de conscience ! Je suis émue et pleine d'espoir de savoir que des gens comme vous sont là pour le bien-être de tous.*

Du coup, les lecteurs se comprennent eux-mêmes (avec des accents ésotériques plus prononcés chez certains et moins chez d'autres) comme des novices dans tel ou tel domaine de la vie, qui doivent parcourir un *chemin* (métaphore extrêmement fréquente) d'initiation. Au cours de cette période, qui peut selon certains durer toute la vie, ils auront la chance de bénéficier des savoirs et des savoir-faire de personnes sages et/ou expertes qui sont « déjà passées par là », qui ont expérimenté ce qui paraît neuf au lecteur, et qui pourront donc leur indiquer, grâce à un récit authentique, comment atteindre l'efficacité recherchée. On verra plus bas que dans cette représentation, qui apparaît comme une forme atténuée ou démocratisée de l'élection (puisque tout le monde peut y arriver), les lecteurs qui estiment à leur tour avoir un capital de vécu authentique affichent leur désir d'être à leur tour les éclaireurs que d'autres ont été pour eux. Ils veulent pouvoir eux aussi témoigner, attester, produire des récits de ce vécu afin d'aider et de rassurer ceux qui sont encore dans des difficultés.

> *(TDA16)Cher Thomas,*

En relisant ce matin les notes que j'ai prises hier soir, j'ai envie de vous écrire pour vous dire quelques mots : vous me faites du bien, merci d'être qui vous êtes. […] En plus, je sens que vos paroles sont vraies, justes qu'elles ont été vécues (quoi de mieux que le partage de nos vies, que le témoignage !) c'est du solide, on peut vous faire confiance.

(Huguette) Vous avez l'impression que des bouquins, ça peut aider quand ça va mal ?
Oui souvent, dans ces bouquins-là, il y a des témoignages de personnes qui sont passées par des moments difficiles et qui témoignent de la manière dont elles l'ont vécu, et moi si j'ai un couac, je vais pouvoir, si j'ai suffisamment intégré le bouquin, je vais pouvoir m'y référer.

(Julie) Puis autre chose qui est très important dans ces livres que j'ai lus, c'était de me dire "ils sont passés par des épisodes difficiles comme ça, ils s'en sont sortis, ils sont toujours vivants, ils sont heureux, donc vas-y, prends la route, ça vaut la peine" ça c'est important parce que le nombre de fois que je me suis dit "j'y vais, j'y vais pas, j'y vais j'y vais pas, j'y vais j'y vais pas" parce que c'est une prise une risque. Donc y a ça et puis c'est des rencontres avec des gens fabuleux, c'est gai, le plaisir de lire

Le vécu authentique est donc invoqué comme le facteur crédibilisant par excellence. Mais ce registre est aussi primé pour des raisons beaucoup plus pragmatiques, qui tiennent au cadre efférent de la lecture. Puisque les lecteurs sont en attente d'une efficacité plus ou moins immédiate, tout ce qui pourra leur permettre de facilement raccrocher les éléments dont il est fait état dans l'ouvrage au monde de la vie quotidienne sera considéré comme bienvenu. Les cas, les exemples, les anecdotes, les vécus en situation sont autant d'éléments du discours qui rendent le message plus facilement compréhensible et éventuellement applicable. Il n'est donc pas étonnant de voir les lecteurs souvent parler dans des termes beaucoup plus pragmatiques de l'importance de cet aspect d'authenticité (c'est plus facile à comprendre, ça prend plus, ça permet de mieux retenir, etc.)

(Adeline) Mais de toute façon, fin je trouve que, que toutes les fois où j'ai lu des bouquins où des gens, euh, parlaient de leur expérience personnelle, ça permet de mieux retenir ce qu'ils veulent dire. Ben en tout cas, j'ai mieux retenu ce que certaines personnes voulaient raconter parce que c'est, c'était plus justement très général, c'était un cadre concret. Donc, euh, avec des exemples et donc, euh, on peut s'imaginer la situation et donc mieux comprendre ce qui est dit. […] s'ils nous amènent à comprendre le problème, hum. Ben le fait d'avoir un exemple concret nous permet effectivement de mieux, de peut-être mieux nous représenter. (Je me dis) tiens est-ce que ça colle ou pas, fin quelles sont les différences avec ma propre situation ?

3.1.2.3. La preuve par la science

Le dernier registre de crédibilisation que mobilisent les lecteurs est celui de la science. Celui-ci a cependant un statut assez spécial, car la plupart se montrent, dans les lettres comme dans les interviews, assez ambivalents par rapport à l'importance que pourrait avoir la preuve scientifique dans ce type d'ouvrage. D'un côté, les lecteurs en parlent souvent (de manière assez vague), mais de l'autre, ils disent qu'elle n'est nullement indispensable à la crédibilité d'un ouvrage, parce que, selon eux, le DP touche des domaines et porte des messages qui ne se laissent pas toujours traduire si facilement dans le registre scientifique. Ainsi, l'argument « c'est scientifique » constitue plutôt une ressource pour légitimer plutôt que pour crédibiliser le discours d'un ouvrage. D'ailleurs, il n'est jamais utilisé de manière limitante : ce type d'argument peut suffire à légitimer, mais pas à

décrédibiliser un ouvrage, parce que pour la plupart des lecteurs, l'idée de « vrai » telle qu'elle est développée par ce qu'ils se représentent comme la science classique ne peut prétendre ressaisir la réalité dont nous parle le DP. Face aux écrits scientifiques qui, selon eux, déconsidèrent les vulgaires textes de DP, les individus affichent une attitude beaucoup plus pragmatique (ça marche, et on ne cherche pas à savoir pourquoi), tout en égratignant au passage le monde des scientifiques enfermés dans leur pensée unique jargonnante et inadéquate au regard des critères efférent des lecteurs, qui cherchent à ce que ça soit efficace.

> *(Philippe) Pour moi toute l'Ecole transactionnelle, PNL, n'exige pas... permet de comprendre relativement facilement l'être humain, soi-même. Là où la psychologie, les écoles de psychologie, tout le cursus universitaire avec son jargon, pour le vulgaire dont je fais partie, comprendre cette psychologie là... Lisez Freud, j'ai lu Freud, c'est incompréhensible ! Toute cette connaissance qui est peut-être bonne, je dis pas le contraire, est tout à fait inabordable pour la secrétaire, la comptable. Là où l'analyse transactionnelle, le process communication sont compréhensibles quasiment par tous. Et sont vrais ! Enfin, pour moi en tous cas. Et jusqu'à présent, je n'ai pas eu de preuve que c'était faux. Ca marche. On ne sait pas pourquoi mais ça marche, c'est un peu ça. Bien sûr, ça fait hérisser les poils de tout universitaire qui se respecte, mais c'est comme ça.*

Dans ce dernier extrait, caractéristique de ce qu'on analysera plus tard comme une forme de pensée magique *à la* moderne, Philippe oppose la connaissance scientifique « peut-être bonne » mais « inabordable », aux textes de développement personnel « compréhensibles par quasiment tous » et en plus (et donc ?) « vrais pour moi en tous cas » parce que personne n'a encore prouvé que ce qu'ils disent est faux. Certains vont même jusqu'à dresser un portrait de la « vieille » science comme une pratique sclérosée et conservatrice, incapable de s'ouvrir à de nouveaux horizons, et tétanisée devant le DP qui propose une *autre* manière de voir les choses. Les scientifiques, qui ne sont d'ailleurs pas toujours de bonne foi, s'enferrent dans des querelles de pouvoir et de légitimité et en viennent à adopter une attitude de dédain par rapport à ce qui ne vient pas de leur monde, ce qui les conduit à « nier une partie de la réalité ».

> *(Aline) Mais je crois aussi que c'est la guerre entre les scientifiques et les autres. C'est un peu le problème ici aussi. Moi j'aime bien les trucs concrets qui servent. J'aime bien être sur le terrain, mais je me fais attaquer parce que c'est pas scientifique, c'est tout. Et donc je pense que les gens qui font ça, il faut qu'ils soient super-solides. Par exemple, Rosenberg, il a décidé qu'il faisait plus ses rapports de cas, et qu'il mettait plus les gens dans des cases: en disant, celui-là il est schizophrène, etc. Il faisait autrement. Mais il faut une force de caractère incroyable. Donc, si la communauté scientifique étudie ça, c'est forcément pas avec un regard bienveillant, je pense pas. Et j'ai pas étudié par la psychologie, j'ai été attiré par ça, mais j'apprends plus dans ces bouquins-là... enfin, il y en a que je rejette quand même, j'arrive pas, mais en général, les personnes sont vraiment sincères, tandis que les scientifiques, on a l'impression qu'ils doivent toujours prouver qu'ils sont scientifiques, et puis ça alourdit le truc, et puis finalement on comprend rien. Et je trouve que ce que disent ces personnes, c'est pertinent. Alors c'est sûr que il y a une partie qui pourra jamais être scientifique, parce que la dimension spirituelle, c'est impossible que ça soit scientifique, c'est l'invisible, c'est inaccessible à la science. Et donc la science nie une partie de la réalité, pour moi. Et pourtant, j'ai fait des études scientifiques! (rire).*

Dès lors, les lecteurs disent qu'ils ne se laissent pas impressionner par l'éventuelle formation scientifique revendiquée par les auteurs sur les 4^{e} de couverture. Pourtant, chaque fois que c'est

possible, les lecteurs mobilisent tout de même le registre scientifique. En fait, ils ne s'intéressent pas tant à la preuve scientifique en tant que telle qu'à l'éventuelle légitimité dont peut se targuer l'auteur de DP qui, « malgré tout », est un scientifique. L'argument est invoqué sur le mode du « et pourtant » : c'est un auteur de DP, « et pourtant » il a une formation scientifique. On retrouve fréquemment cela dans les lettres adressées à Thierry Janssen, urologue réputé, ou à Boris Cyrulnik : ils amènent des éléments qui peuvent s'avérer difficilement acceptables par la science ou la médecine classique, « et pourtant », ce sont des scientifiques. Claudine développe un argument similaire : elle a reçu un ouvrage qui traite de la communication avec les arbres, « et pourtant », il est écrit par une « dendrologue réputée scientifiquement dans son domaine », qui a dû d'ailleurs se battre contre le milieu académique fermé dans lequel elle évoluait.

> *Ce qui est étonnant, c'est que c'est une scientifique, donc c'est pas quelqu'un qui s'est laissé piéger par ses émotions ou par son ressenti.*

L'éventuelle légitimation par la position scientifique de l'auteur n'est en fait qu'un avatar de la crédibilisation du discours de l'ouvrage par le vécu authentique de celui-ci. Les lecteurs semblent vouer un grand respect et accorder une confiance importante au personnage du « scientifique transfuge » qui raconte comment, en ne reniant rien de ce qu'il était, il a quitté (ou pris quelque distance avec) un milieu scientifique dans lequel il était pourtant reconnu pour le terrain beaucoup plus glissant et incertain – mais aussi plus authentique – du développement personnel, parce qu'il ne pouvait plus accepter les carcans et limitations qu'impose la pensée scientifique. Les lecteurs répètent volontiers ces histoires où, par exemple, Cyrulnik a voulu, contre les courants thérapeutiques établis, penser un « autre » destin pour les traumatisés, où – autre exemple – Janssen a petit à petit construit une « autre » prise en charge du malade que celle que permet la médecine réifiante et parcellisante, etc.

> *[JAN54] Docteur,*
> *J'ai entendu l'autre jour sur "France Inter " votre interview. Le fait que vous soyez médecin et chirurgien et que vous ayez eu l'envie et le besoin de rechercher des médecines différentes alors que votre vie professionnelle était somme toute tracée m'a interpellé, d'autant que ces recherches étaient à l'opposé de notre médecine occidentale confortable (mais incomplète).Que vous vous soyez dirigé vers la médecine orientale qui nous interpelle de plus en plus, et qui nous trouble car elle ne nous parait pas rationnelle et que nous abordons parfois dans le plus grand secret de peur de paraître ridicule, voir dérangé aux yeux de nos parents ou amis cartésiens, m'a attiré. Je répète aussi que venant de vous, un intellectuel et non pas un "quelconque "gourou" m'a donné l'envie d'en savoir plus.*
> *J'ai entre mes mains votre livre: "vivre en paix" qui m intéresse.*

3.2. Le livre engageant

Que le livre de développement personnel soit crédible, puisse attester ce qu'il avance est une condition de sa recevabilité et donc d'une connivence passive de la part du lecteur. Mais il faut également qu'il présente un certain caractère que l'on pourrait qualifier d'engageant. On peut dire qu'un ouvrage engageant pour un lecteur est celui qui, grâce à sa manière de présenter les éléments, les conseils, autrement dit grâce à l'utilisation d'un « ton qui convient », donne envie au lecteur de lui octroyer le statut d'outil de travail ou de ressource potentielle pour répondre à l'attente qu'il a formulée. On a vu que bien sûr, tous les lecteurs espèrent que le DP puisse intervenir ou les aide à

intervenir dans des situations du monde de la vie quotidienne. Ils attendre qu'il y soit le déclencheur de changements. C'est d'ailleurs ce que les livres revendiquent en promettant ces changements. Mais les lecteurs n'acceptent pas que cette intervention se fasse à n'importe quel prix. Au contraire, quand bien même l'information dont l'auteur fait état leur paraîtrait parfaitement crédible, ils se montrent très attentifs à ce qu'il se permet d'en faire et à la manière dont il fait passer ses messages dans son ouvrage, sous peine de se voir visé par une attaque souvent répétée dans les entretiens : « pour qui se prend-t-il celui-là ? ». Cette sélection du ton qui convient se fait avant même de savoir si le livre s'applique bien au lecteur ou si ses conseils sont pertinents dans son cas.

D'abord, les individus disent refuser les livres qui les installent dans une position de récepteur passif. En effet, ils s'attendent, comme on l'a vu, à ce que la lecture d'un ouvrage de développement personnel requière un travail, notamment de sélection de l'information pertinente, de leur part (que l'on développera dans le prochain point).

> *(Adeline) Les conseils que les personnes, fin que les auteurs peuvent donner, euh, correspondent plus ou moins à leur propre vécu et pas forcément à mon vécu. Et donc c'est pas forcément applicable dans la situation particulière où, euh, voilà ben j'ai un horaire d'étudiante ou n'importe quoi. Et, euh, fin, et puis il n'est pas toujours possible de prendre, euh, autant de temps pour faire telle chose fin ou par exemple sur un horaire. Fin des conseils qui seraient de, voilà tous les jours prenez une heure pour vous relaxer et pour prendre le temps de, à vous consacrer, etc., de penser à vous. Mais une mère de famille où n'importe quoi ne saura jamais faire ça, fin, euh, ce n'est pas faisable. Donc, euh, oui c'est des conseils bien jolis mais dans la vie pratique, euh, ce n'est pas gagné.*
>
> *(Géraldine) Les réponses sont dans le livre mais elles ne vont pas nous sauter aux yeux. C'est aussi à nous en les lisant de les trouver et de se dire « à ben tiens je devrais aussi appliquer ça. Ça m'aiderait à me sentir mieux, ça m'aiderait à résoudre ce problème que j'ai actuellement. »*

Le livre engageant est d'abord celui qui laisse à son lecteur une marge de manœuvre suffisante du point de vue de ce dernier pour effectuer ce travail. Les personnes interviewées disent ne pas vouloir retirer des plans, des conseils, des solutions toutes faites de l'ouvrage. Le rôle qui est attribué à ce dernier est de favoriser la possibilité que le lecteur trouve lui-même les solutions à ses problèmes. Idéalement, le livre propose de l'information crédible et le lecteur dispose. L'auteur témoigne ou présente des cas, et le lecteur décide de la suite à donner. Autrement dit, il porte à la connaissance du lecteur des éléments qui lui permettront d'entreprendre des actions de la manière la plus éclairée possible, mais ne peut se substituer à lui pour agir, parce que, comme le répètent inlassablement les lecteurs, il n'y a pas deux individus identiques, « chacun est le seul à savoir ce qui est bon pour lui ».

> *(Kala) Et tu disais qu'il y avait des choses par rapport auxquelles tu étais assez critique, dans les bouquins ?*
> *Oui, je suis assez critique dans les bouquins ou dans les stages quand les gens essayent d'imposer des choses, ou de dire « mais arrête de te faire marcher dessus, tu dois agir comme ça ». Non, il sait pas comment je dois agir. Il faut peut-être remarquer que je suis en train de me faire marcher dessus, ou que je suis dans une situation qui ne me convient pas, et puis avec ça, voilà, qu'est-ce qu'on fait. Et donc j'accepte celui qui témoigne... C'est marrant parce que hier, je lisais un autre livre sur la sagesse africaine (et d'ailleurs je l'ai prêté à une copine), et hier, j'étais chez elle, j'ai ouvert le livre, et j'ai juste lu une phrase, je résume : « un ancien, c'est celui qui peut se mettre à l'écoute, en même temps au même niveau, parce qu'il a traversé les mêmes expériences ». Moi, si quelqu'un ou un livre me dit*

« écoute, tu es dans une situation comme ça, il faut agir comme ceci », non, je suis pas d'accord, mais ok pour « voilà tu es dans une situation comme ça, moi aussi j'ai déjà vécu ce genre de situations, alors moi j'ai réagi comme ça, j'ai développé des outils qui m'ont permis de... ». Et donc ce qui m'intéresse, c'est de voir comment l'autre, avec sa vie, a pu réagir, sans faire tout s'écrouler.

(Hélène) Ho, je dirais que dans ce domaine-là, pour moi le mauvais livre, c'est celui qui donne des recettes toutes faites ; c'est celui qui dit systématiquement, dans ce cas-là, le choix à suivre c'est ça parce que ça dépend de la personne. Le bon livre, il va, heu, analyser peut-être la situation, il va peut-être montrer les dangers ou les possibilités de réagir mais il ne va pas réagir, il ne va pas inciter la personne à le faire. Je crois que c'est la personne elle-même, après avoir lu, qui va sentir ce qui correspond le mieux à, à ce qu'elle est et à ce dont elle a besoin. Mais on, non, donner les recettes toutes faites, ça c'est, pour moi c'est aberrant [rire].

Parce qu'ils disent s'attendre à devoir « travailler », tous les lecteurs jugent aberrante l'idée qu'un livre puisse proposer des « solutions toute faites », c'est-à-dire des plans de pensées ou d'actions qui seraient directement applicables dans n'importe quelle situation, sans qu'eux-mêmes puissent adapter le message à leur situation. Plus encore, ils condamnent ceux qui se permettent de prodiguer des « conseils » (terme souvent utilisé par les lecteurs pour disqualifier les livres jugés trop envahissants). Ce sont souvent les auteurs de ces livres considérés comme normatifs qui se voient renvoyer la question : « mais pour qui se prend-il celui-là ? ». Ce refus de prendre en compte les discours prescriptifs s'est manifesté dans tous les entretiens (avec un certain gradient d'attitude)[98]. Aux yeux des lecteurs, la communication à partir du vécu authentique (visiblement doté d'un important pouvoir de traduction) suffirait à ouvrir des pistes pour répondre à leurs attentes. L'auteur, expert et/ou sage, dirait « voici ce que j'ai vu, ce que j'ai vécu », insisterait éventuellement sur des aspects que le lecteur novice risquerait de manquer, mais ne s'avancerait pas plus dans les conclusions que le lecteur devrait en tirer. Selon une expression que j'ai souvent entendue, les individus disent et répètent que les « bons » ouvrages (ou les « bons » thérapeutes) doivent les aider à poser les bonnes questions, et ne pas leur fournir de réponses définitives. Tout au plus peuvent-ils suggérer des pistes, mais c'est au lecteur de décider dans lesquelles il va s'engager ou non.

(Julie) Mais je dirai moi je…ce qui m'aide aussi à avoir confiance en la thérapeute, à partir du moment où elle me dit "écoute j'ai pas les réponses, les réponses sont chez toi, c'est toi qui les trouve, moi je viens juste pour te guider et te donner un autre point de vue sur toi", à partir du moment où le thérapeute te laisse ton autonomie pour moi c'est gagné même si tu n'avances pas vite, même…il ne t'aura pas dépossédé.

(Anne) Je crois en fait que si vous posez une question à quelqu'un et que la personne répond en disant : « c'est ça que tu dois faire », de toute façon ça ne convient pas. La bonne personne, c'est quand vous arrivez avec une question et qu'elle vous en renvoie une. Finalement, c'est comme ça qu'on avance. Parce qu'en fait, une réponse, quelque part ça ferme.

[98] Par ailleurs, un nombre assez important de lecteurs rencontrés se montreront malgré tout assez friands de « trucs et astuces » que proposent les livres, notamment dans le domaine de la communication. Il est donc évident que ce refus d'apparence catégorique de la « littérature de psychologie vulgarisée qui tourne au conseil » (Dino, parmi tant d'autres) recèle une dimension d'économie discursive, teintée de désirabilité sociale.

De manière générale, les lecteurs montrent que pour eux, toute expérience de développement personnel doit mener à une augmentation de la maîtrise de soi, et non pas déposséder l'individu. Cette maîtrise de soi est réfléchie comme la liberté de se donner à soi-même ses propres règles. Les livres sont perçus comme des instruments dans cette lutte pour une plus grande autonomie. Compte tenu de cette revendication de pouvoir « se tenir de l'intérieur » (mais aussi de son caractère désirable qui peut procurer un série de bénéfices), il n'est pas étonnant que plus encore que la littérature qui tourne au conseil « how-to », les lecteurs disent honnir celle qui propose des leçons de morale, elle aussi souvent identifiée à un aspect « américano-moralisant » (Claudine). Elle est vécue comme une forme d'aliénation par les lecteurs, le contraire du but qu'ils disent poursuivre en lisant du DP. Ce terme de « morale » n'est pas clairement défini par les lecteurs, mais on peut remarquer qu'il est mobilisé dans deux types de situations. D'abord, les lecteurs ont souvent tendance à qualifier de moralisante les textes de DP dont la portée excède les domaines d'eux-mêmes qu'ils ont accepté de soumettre à révision. Elle est alors le fait d'auteurs qui se croient tout permis parce qu'ils pensent avoir trouvé la panacée.

> *(Frida) Il y a quand même des trucs assez moraux, surtout dans les bouquins américains. Ca la morale, j'envoie directement sur les roses, surtout quand on s'est déjà posé les questions sur soi, sur la société, sur qu'est-ce qu'on voulait faire, qu'est-ce qu'on pouvait faire, j'ai pas besoin que quelqu'un d'autre vienne me le dire. Qu'on me donne les questions, oui, mais pas les réponses.*

Ensuite, l'appellation de « moralisant » qualifie les textes où les lecteurs perçoivent des jugements normatifs qui leur déplaisent, ou dont ils ont même éventuellement souffert (comme Céline dans les livres lus à l'occasion de la naissance de son enfant). Dans ce sens, la critique de moralisation recèle une dimension éthique plus large, et s'inscrit dans un relativisme exprimé par la plupart des interviewés dans des formules du type « nous sommes tous différents, donc juger, c'est mal et ça n'aide personne ». Les lecteurs afficheront par exemple leur déconsidération *de principe* de tout propos qui « enfermerait les individus dans des cases » (même si, encore une fois, certains – parfois les mêmes – me diront être contents d'avoir trouvé leur « type » ou leur « base » en PNL ou en ennéagramme – mais là il ne s'agit étrangement plus d'être mis dans des cases mais tout simplement d'être reconnus).

> *(Aline) Guy Corneau ça peut encore aller. Par exemple il y a Salomé, lui je sens encore du jugement dans ses livres. Je sens encore une forme de jugement, et donc ça ça me gêne. L'idée de dire ce qui est bien ou pas. J'ai déjà ressenti ça chez lui. […] En jugeant d'autres gens. Donc ça j'aime pas. Et chez Corneau, je sais pas vraiment ce qui m'a gêné, je sais plus ...*

En bref, l'ouvrage engageant aux yeux des lecteurs est celui qui se limite à communiquer sur du vécu authentique et s'avance très peu dans le conseil ou la morale. Les lecteurs disent attendre une rédaction à l'indicatif (« dans cette situation, j'ai fait ceci »), et pas au conditionnel (« dans cette situation, il faudrait faire ceci ») ni à l'impératif (« dans cette situation, faites ceci »). C'est également celui qui laisse au lecteur la possibilité de faire le travail auquel il s'attend et qu'il revendique haut et fort : celui de réfléchir à partir du constat que le livre aide à poser pour éventuellement entreprendre des changements. Les lecteurs insistent là-dessus en brandissant la pratique efférente qui consiste à picorer à gauche à droite dans plusieurs ouvrages pour ne jamais s'en tenir à un seul (ce qui permet également de se démarquer de l'image du « mauvais » lecteur groupie ou fan).

(Adélaïde) Oui, je n'ai pas envie d'avoir une philosophie d'une personne toute seule, je n'ai pas de gourou (rires).

(François-Michel) Moi j'ai plus une dynamique d'intellectualisation ; c'est-à-dire que je pèche les informations un petit peu partout où elles sont sans nécessairement approfondir, je préfère faire la démarche intellectuelle moi-même. Moi je suis quelqu'un qui intellectualise beaucoup les choses vraiment dans le sens latin du terme que j'« intelligere » avant de « comprendere » et donc c'est un processus où je remâche, je rumine, je recrache, je reprends. […] C'est très intéressant. Bien sûr, moi, comme j'intellectualise tout, pendant les 2, 3 mois qui ont suivi, j'ai très très intellectualisé, donc j'ai gardé ce que je trouvais intéressant et j'ai rejeté ce que je trouvais un petit peu con parce qu'il y a des choses qui sont un peu cons.

3.3. Conclusion intermédiaire

3.3.1. Une attitude sélective revendiquée

Ainsi, le développement personnel crédible et engageant doit éviter des écueils parfois opposés, voire contradictoires : d'une part celui d'être trop compliqué, trop « prise de tête » (Fanny) pour la lecture efférente à laquelle on le destine, et d'autre part celui d'être trop simple, trop évident, trop « tarte à la crème » (Yvette), trop clé sur porte. Le livre doit offrir des pistes concrètes de réflexion ou d'action et ne pas laisser le lecteur sans plan, mais il ne doit pas pour autant lui présenter des solutions toute faites. L'auteur doit être engagé, impliqué dans son écrit, mais surtout ne pas fournir de morale. Comme dans un jeu de cache-cache, le lecteur s'attend à devoir chercher un peu, mais quand même pas trop. On retrouve par exemple ce mouvement de balancier chez Fanny qui, en quelques minutes d'entretiens, dira d'un côté

Ceux que j'aime bien, c'est pas les bouquins qui disent « voilà, le truc c'est ça, et il y a la solution à appliquer », ça j'aime pas. Les miens, ils expliquent des concepts et ils illustrent beaucoup. Ils donnent des situations de vie quotidienne de gens.[…]
Et pour moi c'est hyper réducteur, et ça te fait pas réfléchir. Par exemple, les 7 clés de la réussite que mon ex lit... « Les 7 clés de la réussite », bon, pfff. Et mon ex il est du genre à appliquer des trucs comme ça, tout fait.[…]
Et les bouquins très réducteurs, très trucs et astuces comme ça, j'aime pas. Je m'en méfie. Mais en règle générale, les gens qui affirment des trucs très carrés, tout de suite, j'ai une réaction crispée. Moi je suis quelqu'un de très, toujours à réfléchir, à me demander, est-ce que c'est bien ou pas, mais je m'arrête jamais sur une idée, j'ai des points de repères, ça oui, mais qui bougent, qu'on peut modeler.

De l'autre côté, elle insistera également à plusieurs reprises sur le fait que

Les réflexions qui volent très haut ça m'intéresse pas. Moi je dois voir un sens. Et si je vois effectivement l'utilité ou le sens que ça a, ça m'intéresse. Mais réfléchir pour réfléchir, ça non. Je suis pas du tout une intello, je suis qqn de très pratique, j'aime le concret.

Les lecteurs, qui ont conscience de se trouver devant une production de DP pléthorique, d'inégale qualité montrent qu'un ouvrage n'obtient pas automatiquement leur connivence passive. Celle-ci n'est accordée qu'au terme d'une enquête réalisée par le lecteur sur le crédit et la légitimité qu'il peut accorder au livre. Chaque livre devra « faire ses preuves », d'abord en persuadant le lecteur que le discours qu'il tient est crédible, et ensuite en utilisant le ton qui convient. La collaboration avec les

livres qui ne passent pas ce cap s'arrêtera là, qu'ils soient qualifiés de moralisants, de farfelus, de casse-tête, de simplistes, etc.

Certaines lettres sont révélatrices d'enquêtes durant lesquelles des ouvrages ont échoué à obtenir la connivence passive du lecteur, qui cherche à marquer son désaccord, voire à entrer dans une controverse avec l'auteur. Les trois extraits de courrier reproduits ici montrent comme les lecteurs peuvent critiquer la crédibilité (courrier 1 et 2) et/ou le caractère engageant (courrier 3) du discours de l'auteur. La première lettre, adressée à Cyrulnik s'oppose à ce que la dame qui l'écrit considère comme des arguments déterministes et antihumanistes de l'auteur (« ce que vous dites est faux »). La seconde lettre s'attaque aussi à la crédibilité du discours de d'Ansembourg cette fois, en s'insurgeant contre le caractère « hors mesure » des promesses qu'il contient (« ce que vous dites est irréalisable »). La troisième et dernière lettre, également adressée à d'Ansembourg relève un aspect moralisateur dans les propos de l'auteur (« ce que vous dites et la manière dont vous le dites participent à créer de la norme, vous cherchez à mettre les gens dans des cases »).

(CY53)Monsieur,
j'ai lu deux livres de vous. D'après ce que j'ai compris et qui est écrit dans beaucoup de livres, l'état psychologique de la personne conditionne tout. Le moraliste donnera le rôle principal à la morale et le sociologue fera tout dépendre des conditions socio-économiques... Peut-être que ce sont les personnes très perturbées qui n'ont plus aucune marge de liberté. Je crois à la psychologie et je m'informe beaucoup dans ce domaine, en n'étant pas toujours d'accord avec ce que je lis car j'ai une expérience et j'ai fait une psychothérapie. Oui, nos choix de partenaires sont conditionnés par notre état psychoaffectif. Mais nous cherchons aussi des talents : l'intelligence et la faculté de dialoguer par exemple. Nous cherchons aussi des qualités morales : le courage, la sincérité, la générosité par exemple. Nous sommes conditionnés mais nous avons une marge de liberté. Nous avons bien des facettes et notre personnalité est complexe. Il y a aussi le rôle de la spiritualité. Vous dites que ceux qui vivent dans une société traditionnelle se soumettent à ses lois avec bonheur! Je me demande comment vous pouvez écrire une chose pareille! Vous savez tout de même bien que des femmes sont battues et même assassinées, brûlées! Au Pakistan, par exemple, elles peuvent trouver refuge dans des foyers mais ce sont des prisons, si elles en sortent, elles sont assassinées!!

(TDA29) Bonjour,
J' ai lu le livre de M. Rosenberg puis vos deux livres, qui m'ont paru plus accessibles.
J'ai connu la violence affective durant mon enfance, j'ai vu des situations humainement inacceptables au bureau... j'ai fait un signalement pour aider un enfant maltraité et me suis retrouvée devant un juge pour diffamation etc... donc la "violence" et la "communication non violente" résonnent chez moi de façon forte.
J'ai suivi deux modules de CNV en France, et je m'adresse à vous afin de clarifier la définition de l'outil CNV car les infos recueillies en formation sont confuses " ce n'est pas une thérapie" en même temps "on peut faire des choses formidables, lisez ce livre racontant l'histoire d'une femme qui dans les camps nazis avait "soigné" son bourreau".... de quoi s'arracher les cheveux! ! ! ! Je comprends très bien que la relation entre deux individus est à soigner, chouchouter, respecter. Je comprends parfaitement que l' écoute empathique puisse aider quelqu'un à mieux comprendre une situation, j'ai très envie de mieux connaître mes besoins et sentiments. OK la CNV peut être utile. Par contre j'ai rencontré quelques personnes en France, qui, parlent du pratiquant de la CNV comme une sorte de "saint" (je l'appelle comme ça): à savoir même s'il rencontre la personne la plus ignoble du monde il peut grâce à la CNV, l' aider à mettre à jour en lui ses besoins et donc le guérir!!! Quel idéal!!! N'est-ce pas faux? Vous et Rosenberg êtes-vous d' accord avec cela? Vous êtes un thérapeute, moi pas, et si je rencontre un pédophile je veux d' abord

protéger l'enfant. […] La principale question est : pratiquer la CNV fait-il du pratiquant un citoyen responsable et consciemment non violent? par exemple peut-on admettre que des coachs se servent de la CNV comme un outil de motivation du personnel dans une entreprise sans mettre en cause certains systèmes relationnels d'une grande violence au sein même de ces entreprises? La violence ne commence-t-elle pas par le fait que dire "merci" est devenu indécent en entreprise? La CNV intègre-t-elle la chaleur humaine, cet élément vital, dans sa pratique ou non? Pour ce que j'ai vu, certains "adeptes" de la CNV, clients des stages de développement personnel à perpétuité, en font un outil hors de la réalité. Ça nourrit certainement un besoin chez eux. Est la réalité de la CNV? ou est-ce une déviance? […] Dans l'exercice de votre suivi aux enfants de la rue avez-vous pu faire que l'administration soit moins violente? Inhumaine? […] Mon voisin vient de se faire mettre à la porte pour avoir dénoncé à la direction de la maison de retraite dans laquelle il travaillait les mauvais traitements des vieux par le personnel: que propose la CNV dans ce cas là pour sauver les vieux? C'est un cas précis mais symptomatique de notre société violente et maltraitante dans laquelle les dirigeants couvrent toujours les agresseurs !
La CNV me rend violente car je pense qu'elle va laisser sur le bord de l'horreur plein de gens tout en permettant à des allumés de se prendre pour des saints.[…] En ce moment les enfants au Cashemire et au Pakistan victimes du tremblement de terre meurent de froid dans l'indifférence de l'occident alors que les victimes du Tsunami ont reçu DIX FOIS plus d'aide qu'eux!!! qu'en disent les CNVèniens?

(TDA85)Bonjour M. d'Ansembourg
[…] Je faisais partie du public qui est venu assister à votre "conférence -spectacle" à Tournai ce lundi 7 mai, et je tenais à vous dire le malaise que j'ai ressenti, et même parfois de l'agacement, et au total de la colère. Si je ressentais un malaise, c'est que cela faisait résonner en moi quelque chose de mon histoire avec un besoin non-satisfait. Et je suis allé voir au fond de moi tout en vous regardant et vous écoutant.
En vous voyant jouer ce couple dans différentes saynètes de la vie intime, je voyais des stéréotypes de ce qu'est et ressent un homme, de ce qu'est et ressent une femme, des espèces de généralités sociales plaquées sur les gens (les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus???!!!). […] Et ce sont justement tous les stéréotypes et "normes" sociales, que, vous aussi, vous avez véhiculés ce soir-là, qui m'ont freinée fortement dans ma démarche (solitaire) de me réconcilier avec moi-même! Parce que justement la tendance lourde du discours pro-développement personnel dit que la femme ne s'épanouit pas dans son couple parce qu'au fond elle y réactive sa peur du manque du père (en disant cela, je ne nie pas que c'est la situation la plus fréquente!). Moi, ça ne m'a pas aidée parce que, avec mon intelligence toute intellectuelle, j'ai pris ce discours comme une norme à laquelle je devais certainement coller. Et, en voiture Simone! Si je me sens mal, c'est que je suis la petite femme perdue, abandonnée, quand son mari ne s'occupe pas d'elle! Et pendant que je me disais ça, je continuais à me couper de ce qui, au fond de moi, faisait que je ne me sentais pas bien. Et croyez-moi, ça a des répercussions sur tous les aspects de la vie intime!
[…] Ce que je veux surtout vous dire, c'est que je vois là une limite à la CNV telle que vous la présentez. Si vous dîtes que les êtres humains ont des besoins fondamentaux universels (ce que je crois profondément), abonder dans le sens d'une différence communément admise entre hommes et femmes me paraît alors incohérent! Je me doute bien que vous avez choisi ce genre de saynètes dans un but "pédagogique", pour parler au plus grand nombre! […] J'ai eu l'impression que vous participiez, vous aussi, à la promotion d'une société tout aussi normalisatrice des relations homme-femme, quand bien même elle serait fondée sur une meilleure communication! […] C'est vraiment une première pour moi d'interpeller ainsi quelqu'un, que je ne connais pas en plus! Mais, je me suis décidée à le faire avec vous parce que c'est grâce à votre conférence que j'ai pu mettre des mots pour comprendre les sentiments très désagréables que je ressens très souvent, et parce que ça me soulage de pouvoir exprimer ce qui me fait souffrir si souvent. Alors, je vous remercie par avance du temps que vous pourrez, voudrez, consacrer à cet échange. Bien cordialement,

Si l'enquête semble bien être une réalité, il est cependant évident comme je l'ai dit au début que les lecteurs profitent de l'interaction avec le chercheur (dans le cas de l'entretien) ou avec l'auteur (dans le cas des lettres) pour tirer des conclusions sur leurs qualités de récepteur. Ainsi, les lecteurs revendiquent une lecture conscientisée, sélective – bref, comme on dit souvent, réflexive. Ils cherchent à montrer qu'au contraire d'autres personnes réelles ou hypothétiques, ils ont l'esprit critique nécessaire pour ne pas risquer de devenir « un mauvais lecteur ».

> *(François-Michel) C'est probablement dans ça [par cette activité de réflexion] que je diffère de ma sœur, c'est que ma sœur elle va utiliser ce genre de littérature comme un mode d'emploi, moi c'est plutôt comme des jalons dans le chemin personnel, pour voir ou je suis, où j'en suis.*
>
> *(Fanny) Et pour moi c'est hyper réducteur, et ça te fait pas réfléchir. Par exemple, les 7 clés de la réussite que mon ex lit... « Les 7 clés de la réussite », bon, pfff. Et mon ex il est du genre à appliquer des trucs comme ça, tout fait […].*

3.3.2. Jusqu'où mener l'enquête ?

La description de l'enquête sur la crédibilité et le caractère engageant du livre peut donner l'impression que la disposition efférente qui résulte de l'attente d'efficacité place les lecteurs dans une posture de circonspection, voire de méfiance par rapport aux textes de DP. Si cette impression est en partie fondée, cela ne signifie nullement que les lecteurs cherchent à procéder à une déconstruction (à la manière d'un scientifique) du discours de DP : personne ne va chercher à vérifier les informations, à recouper les sources, à tester la cohérence d'ensemble du modèle, à mettre en doute chacune des affirmations ou propositions du texte, etc. Il ne s'agit pas du même mode d'enquête. Dans *Logique. La théorie de l'enquête* (1938), Dewey cherchait à comprendre comment le sens commun représente une manière particulière de conduire l'enquête (c'est-à-dire « l'engagement dans le monde tel qu'il se réalise dans la résolution de problèmes pratiques » (Ogien, 2007 : 103)) qui n'est pas celle de la logique scientifique : « […] le sens commun occupe un domaine qui est essentiellement qualitatif, tandis que la science est contrainte par ses propres fins et ses propres problèmes à énoncer son objet en termes de grandeur et autres relations mathématiques qui sont non qualitatives. L'autre fait est que, puisque le sens commun ne s'intéresse directement et indirectement qu'à des problèmes d'utilisation et de jouissance, il est téléologique *en soi*. » (Dewey, 1993 : 138 in Ogien, 2007 : 103). L'enquête réalisée par les lecteurs est bien de cette sorte : elle poursuit un but qui est la résolution d'un problème pratique : ce livre est-il utilisable ou non ?

Avant de développer ce point, il est intéressant de constater qu'une procédure d'enquête trop fouillée risquerait paradoxalement de faire disparaître toute possibilité de voir l'ouvrage remplir ses promesses d'efficacité. Les lecteurs sont nombreux à signaler qu'ils se rendent bien compte qu'une attitude de méfiance exagérée risque d'annihiler toute possibilité d'une expérience positive avec le DP. Cette remarque est formulée plus particulièrement par les individus dont le parcours est caractérisé par une brèche, une ouverture des domaines de soi soumis à révision et une ouverture aux supports que l'on peut qualifier d'importantes. Ces lecteurs disent qu'il est nécessaire d'accepter de « baisser la garde », mais toujours de manière consciente et mesurée, et se revendiquent ainsi « ouverts », tolérants, sans a priori, même par rapport à des supports qui ne satisfont pas toujours

aux critères de l'enquête habituellement retenus : « on essaye et on verra bien », « il faut laisser sa chance à l'ouvrage même si certains aspects sont nuls», etc.

> *(Fanny) Et parfois, je vais même dire, bon y a plein de collègues qui se foutent de ma gueule, mais parfois je regarde « ça se discute », c'est très show, grand public, le présentateur, tout ça. Mais pour les témoignages, je trouve ça vraiment intéressant. Et c'est le genre de trucs, tu te dis, à l'unif, il faut même pas en parler, mais sincèrement, je trouve que c'est parfois intéressant les témoignages, il y a des trucs à retirer. Mais bon, c'est clair que je regarde cette émission, en me disant « ouais c'est une émission grand public, c'est un peu puant aussi », mais moi franchement j'ai déjà retiré des trucs intéressants. Il faut pas non plus s'enfermer, penser que c'est con. Il y a des trucs à retirer[…]. Tout ce qui est témoignage, j'aime bien. Mais bon il y a d'autres émissions, genre le truc qui passe après l'émission « ça se discute », ça c'est vraiment... Je peux pas regarder, c'est trop, c'est le cran au-dessus. Mais « ça se discute », il y a des choses à retirer. Comme les émissions avec des témoignages... Tout ça c'est intéressant, mais je regarde pas tout, ça dépend des thèmes, mais bon, quand je tombe dessus, je vois qu'il y a des choses à retirer.*
>
> *(Claudine) Vous disiez qu'il y en avait certains qui vous avaient déçus ?*
> *Ben par exemple, Mars et Vénus. C'est vrai que je l'ai lu, au début, je me suis rué dessus comme tout le monde, je l'ai lu, j'ai trouvé ça...Bon, parce qu'il y avait des choses nouvelles, mais bon, tout l'aspect américain-moralisant, parce que mon Dieu que c'est moralisant ce truc-là, franchement. Mais le truc pratico-pratique, oui. Par exemple depuis, je n'emmerde jamais plus mon mari depuis qu'il a un problème, c'est clair. Par contre, après, en réfléchissant, je me suis dit, à la limite, ça m'a fait plus changer dans mon comportement que lui. Mon mari il est pompier professionnel, donc il est dans une attitude où si je lui raconte mes problèmes, son réflexe, au lieu de m'écouter, c'est de dire « je vais t'aider, qu'est-ce que je peux faire, je vais t'apporter une solution ». Tout ça c'est écrit dans le bouquin, donc c'était typique ! Mais lui il a pas changé. Moi j'ai changé, je lui fous la paix. Et je me suis dit que c'était quand même bizarre. Et bon, moi je suis dans le milieu féministe, j'ai toujours été là, mais pas au milieu professionnel. Et ça ça a commencé à me faire tiquer.*

Comme l'aurait dit Hoggart, les lecteurs considèrent qu'il est nécessaire de jouer le jeu si on veut retirer quelque bénéfice de la lecture du DP, et n'appliquent en conséquence les critères que de manière lâche. Plutôt que d'afficher une méfiance totale, ils adoptent une attitude que l'on pourrait ressaisir par la formule consacrée de Mannoni (1985) : « Je sais bien mais quand même ». Je sais bien que l'émission de Delarue est « too much », peu crédible, mais je peux quand même en retirer des éléments intéressants. Je sais bien que le livre de Gray est très normatif, peu engageant, mais les messages qu'il porte fonctionnent quand même très bien. Comme Lichterman l'avait déjà noté : « The form and content of popular psychology books are more easily separable for these readers than for many cultural critics. The content is legitimate though the form is only marginally so » (1992 : 432).

Cette attitude ambivalente est apparue assez clairement chez presque tous les lecteurs auxquels j'ai soumis l'idée que le DP pouvait être au moins en partie un produit marketing, destiné à capter de l'argent ou des clients. Aucun d'entre eux n'a évacué cette possibilité, et tous admettent qu'il s'agit là d'un aspect qui pourrait porter atteinte à la crédibilité ou à la légitimité de l'ouvrage. Les lecteurs ne sont d'ailleurs pas avares en critiques sur « les vendeurs qui ont eu des formations technocratiques de communication » (Joëlle). Mais lorsqu'il s'agit de considérer cette hypothèse à propos d'ouvrages auxquels ils semblent avoir accroché, les lecteurs *s'arrangent* pour que, quand

bien même cet aspect marketing serait avéré, cela ne constitue pas un obstacle au fait de profiter des éventuels apports du DP, soit en considérant que l'auteur a bien le droit de gagner sa vie (François-Michel : « peut-être que s'ils ont énormément de succès c'est qu'ils sont parvenus à toucher un point sensible »), soit en faisant l'hypothèse que l'effet marketing n'est pas spécialement le fait de l'auteur lui-même, qui ne serait pas animé par des motifs pécuniaires, mais le fait d'autres intermédiaires qui ont des intérêts dans l'affaire (éditeurs, etc.). Dès lors, le développement personnel pourrait tout aussi bien se passer de campagnes promotionnelles.

> *(Nathalie)C'est un truc qui vous dérange le côté marketing ?*
> *Ca m'interpelle. S'il écrit un livre et qu'il y a un réel besoin, il n'y a pas à faire tout un tapage médiatique.*
>
> *(Anne) Vous avez l'impression que les livres sont plutôt le produit d'une logique commerciale ?*
> *Je crois qu'ils font appel à un besoin qui est transformé en truc commercial. Une fois que les bouquins sont édités, il faut les vendre. Mais je crois que le fond des livres est un besoin. Seulement il pourrait y en avoir moins on apprendrait tout autant.*
>
> *(Benjamin) Pour moi, ce genre de choses, ça doit être gratuit, bénévole. Je sais qu'il y a des trucs qui existent gratuitement, des stages ou quoi. Mais c'est pas des grands gourous qui expliquent leurs très belles théories, même si c'est vrai et qu'ils vivent de ça en voyageant à travers le monde... je vais pas dire que c'est des dérives, mais ils surfent sur une vague et moi j'ai pas envie de participer à ça.*

Comme on l'a déjà vu, l'auteur est donc souvent (re)présenté comme une personne en avance sur son temps, sur le chemin de la vie, qui a découvert et/ou vécu des choses qui lui ont permis de mieux comprendre notre situation dans le monde (la manière dont un humain fonctionne, les techniques de communication qui réduisent la violence, le pourquoi de notre existence sur terre, etc.). On suppose de lui qu'il est mû par un désir philanthropique de partager (de « vulgariser », comme disent souvent les lecteurs) ses connaissances afin qu'advienne un monde meilleur où les gens vivront plus heureux.

> *(Céline) I. Vous avez l'impression que les livres de psychologie sont surtout les produits d'une logique commerciale ?*
> *Un peu vrai hein quand même. Oui bien sûr, je connais peu de, les gens, en fait, si tu veux, je pense qu'il y a un enthousiasme de la part de l'auteur ou des auteurs, il y a un enthousiasme et une espèce de recette absolue, j'ai raison, j'ai la recette, c'est très très flagrant dans l'éducation, heu dans les soucis professionnels, dans…voilà. Donc et alors à mon avis, il y a un souci commercial bien sûr parce que y a …, d'ailleurs, ca doit être un succès commercial, les livres à notre époque doivent, parce que les éditeurs sont très très difficiles dans l'acceptation des sujets et font un minimum de x éditions donc le succès commercial il est obligatoire, en plus à notre époque. Maintenant, je, j'irais voir aussi heu un enthousiasme, un enthousiasme de quelqu'un qui a découvert quelque chose ou qui a envie de vulgariser quelque chose parce qu'il rencontre autour de lui toute une série de problèmes. Et puis le but commercial n'est pas secondaire mais il est associé à l'enthousiasme de quelqu'un qui a une solution.*

Il arrive donc un moment où les lecteurs mettent un terme à l'enquête qui porte sur la qualité de l'ouvrage. Jusqu'où la mènent-ils ? Le but de l'enquête est donc de ne plus avoir à se poser perpétuellement la question de savoir si, oui ou non, tout ce qui est raconté est vrai, possible et

surtout réalisable. Autrement dit, les lecteurs cherchent à ne pas être continuellement embarrassés voire taraudés par des incertitudes sur la réalité de ce que dit le DP qui les empêcheraient de poursuivre le travail pour profiter des modes opératoires qu'ils viennent y chercher. L'enquête s'arrête quand ces questions ont pu être évacuées de manière plus ou moins définitive. Les lecteurs ne cherchent pas à savoir si ce que dit le livre est « vraiment vrai », démontrable. Ils désirent plutôt s'assurer que ce qu'ils lisent est *suffisamment crédible* pour mériter leur confiance, et raisonnablement croire ensuite à la possibilité d'une efficacité dans le monde de la vie quotidienne.

Si l'enquête est couronnée de succès, les lecteurs en viennent à considérer qu'ils peuvent se rapporter au monde présenté par le DP comme « allant de soi ». Il devient « taken for granted » (Schütz) parce que son caractère de réalité suffisante n'est plus questionné. On les voit souvent se rapporter aux propos du DP comme s'il décrivait un monde qui avait toujours existé, un monde « déjà-là », qui préexiste tant au lecteur qu'à l'auteur du livre de DP, mais que le second, grâce à ses recherches, rend connaissable par le premier. Autrement dit, les lecteurs donnent l'impression de prendre pour une évidence le monde décrit par l'ouvrage (ce dont ils n'ont peut-être pas conscience, non pas tant parce qu'il s'agit d'une aliénation ou d'une fausse conscience, mais parce que cette évidence est tellement basique – et efficace ! – qu'elle n'est plus directement discutée). Une telle évidence se manifeste notamment dans le langage utilisé par les lecteurs pour parler du monde que leur présente le DP, qui montrent qu'ils se perçoivent comme souffrant d'un déficit de savoirs ou de savoir-faire que le DP peut combler (et qui, le cas échéant, pourrait rencontrer le problème qu'ils vivent).

> *(Benoît) Et il raconte quoi l'intelligence du cœur ?*
> *Ah euh, ça fait longtemps ! Enfin, c'est marqué hein (rires), attends, je vais reprendre la table des matières (blanc). Euh, oui donc, ben c'est un truc connu : on parle souvent du QI, mais il y a aussi la même chose, l'intelligence au niveau des émotions. Et ils expliquent que quelqu'un qui utilise intelligemment ses émotions peut mieux réussir dans la vie que quelqu'un qui a un QI élevé. Donc il y a un petit côté scientifique là-dedans.*
>
> *(Anthony) Donc la littérature de DP, je trouve excellent que ça existe, et que ces approches fonctionnent. En fait, on est dans une progression phénoménale […] pour mieux maîtriser la machine, mais aussi notre cerveau, qui est une machine extraordinaire dont on ne connaît qu'une toute petite partie. Ma grande frustration à mourir un jour, c'est que je sais que je mourrai sans qu'on ait découvert toutes les potentialités du cerveau. […] Je trouve génial toutes ces choses qui existent et qui démontrent un certain nombre de choses, par exemple sur un plan thérapeutique, de la psychologie, de l'utilisation du cerveau.*
>
> *(Claudine) Par exemple, des bouquins qui nous ont un peu aidé quand on était en « crise » [avec mon mari], c'est des bouquins de Paule Salomon. […] Salomon, ce qui est intéressant, c'est que c'est comme une carte. Elle ne vous dit pas ce que vous devez faire, elle vous dit « voilà, des observations qu'on a faites, on peut vous dire qu'un couple, il passe par telle et telle phase », et donc ce qui nous a aidés, c'est en fait de se dire « et nous, on est où là dedans ? », et donc on a repéré, et ça nous a aidé, on s'est dit « ha bon d'accord c'est normal », on avait les clés, et donc ça nous a aidé, à nous après d'en faire ce qu'on voulait. Parce qu'en fait, on vivait un changement de phase sans s'en rendre compte. Et là, c'est comme si on avait une carte, ça ne vous dit pas où vous devez aller, ça ne décide pas pour vous, ni ce que vous allez faire, mais au moins on a un repère. Donc moi des livres comme ça, ça m'intéresse. Des livres qui me disent où je dois aller, là, je suis beaucoup plus.... prudente.*

(Kala) I. : Et tu as des exemples d'éléments par rapport au quotidien, où tu t'es dit, ça je vais appliquer ?
Oui, je pense qu'il y a plein de choses qu'il faut appliquer. Il y a un livre que j'ai pas encore terminé, c'est « Les quatre accords Toltéques ». C'est déjà plus au niveau de la culture. Par exemple, il nous apprend que dès qu'on est enfant, on est toujours au niveau de la culpabilité. « Fais pas ci sinon tu auras pas ça ».

(Olivia) Oui… ça… bé, par exemple, « Mars et Venus », donc je reprends toujours les références aux livres que j'ai lus, « Mars et Venus » je trouve que ils sont vraiment dans le juste. Je trouve que euh… j'apprends à connaitre l'homme différemment, que quand on en parle entre copines quoi.

(Philippe) [un livre que j'ai lu] c'est Ma mère, mon miroir*, de Nancy Friday, il date des années 70, il a eu un très gros succès, et qui traitait de ce qu'en analyse transactionnelle on appelle le passage de scénarios de générations en générations. Et elle a fait un livre adressé aux femmes, moi je l'ai lu, j'ai pris conscience du fait qu'on embarque des scénarios des ancêtres, surtout chez les femmes, et comme j'ai été élevé principalement par ma mère, plus que par mon père, je me suis dit « tiens, en fait j'ai vraiment intégré des scénarios ».*

(Cy80) Ce n'est pas la rhétorique qui a captivé mon attention, mais l'art avec lequel vous arrivez à expliquer d'une façon compréhensible les aspects les plus obscurs de notre cerveau, (dans l'état des connaissances scientifiques actuelles).

(TDA05) Vous m'avez éclairé sur bien des choses : sur le principe d'alternance, sur la compréhension de ce qui se passe en moi, sur la culpabilité, les sentiments, etc. Tout est devenu tellement limpide, c'était l'évidence même! Enfin voilà, je voulais être également une goutte d'eau dans cet océan et vous faire part du changement auquel vous aviez contribué.

Ces nombreux extraits suggèrent comme tant d'autres que les lecteurs considèrent que le DP a pu suffisamment attester ce qu'il raconte pour qu'on n'ait plus à s'embarrasser de questions préalables à celle qui les intéresse vraiment : « que puis-je faire de ce qui est écrit ? ». Le quotient émotionnel, les potentialités de notre cerveau, les scénarios des ancêtres, le parcours des couples que dessine Salomon, etc. sont toutes des entités dont le statut de réalité n'est pas/plus questionné, et qui ne demandent qu'à être insérées dans des modes opératoires (*travailler* le QE, *évacuer* les scénarios des ancêtres, etc.). Les lecteurs quant à eux « apprennent », « prennent conscience », se voient « expliquer » ou en sortent « éclairés ».

On peut détecter dans le discours des individus un deuxième élément également pris pour allant de soi. Il s'agit de l'idée que la lecture d'ouvrages de développement personnel (comme rencontre dispositif-disposition) puisse produire des effets performatifs, soit que le livre lui-même soit directement considéré comme l'agent agissant, soit que le livre fasse du lecteur l'acteur d'un changement (cf. point infra). Cet aspect de l'engagement de la connivence passive du lecteur est peut-être même encore plus fondamental que le précédent. D'abord, elle touche au sens même de l'acte de lecture. Alors qu'on peut se dire que si tel ouvrage n'est pas suffisamment crédible, un autre le sera peut-être, si on ne considère pas la possibilité que la lecture du DP en tant que telle puisse produire des effets, cette pratique n'a plus de raison d'être. Ensuite, et sans doute par conséquent, la question de cette possibilité d'effets ne semble pas faire partie de l'enquête sur la crédibilité et l'engagement. Au contraire, elle la conditionne. On peut trouver qu'un livre « prétend

n'importe quoi », ou qu'un auteur « prend un peu le lecteur de haut », mais personne n'émet jamais de doute sur le fait que l'expérience pourrait déclencher quelque chose, que le DP fasse, ou fasse faire quelque chose. Ce présupposé est donc déjà engagé. Et les lecteurs insistent volontiers sur leur incompréhension par rapport à ceux qui ne le partagent pas, qu'il s'agisse d'amis, de scientifiques renommés, etc. Pour eux, on ne sort jamais intact de la lecture d'un livre de ce type.

> *(Aline) oui [la lecture] c'est déstabilisant, forcément. Je vois pas comment on peut en sortir indemne, parce qu'on peut plus accepter des choses qui sont pas justes.*

C'est d'ailleurs cette idée qui justifie que l'on prenne très au sérieux les livres, qu'on ne les considère pas à la légère, qu'on dépense tant d'énergie et d'attention pour séparer le bon grain de l'ivraie. Les livres ne sont jamais inoffensifs, ils sont soit plus ou moins utiles et bienfaisants (souvent pour le « bon » lecteur), soit plus ou moins dangereux et destructeurs (souvent pour le « mauvais » lecteur). Ils sont donc à choisir attentivement et à manier précautionneusement, comme si l'on jouait avec des énergies qui nous dépassent ou qu'on se trouvait démuni face aux messages que le DP porte.

> *(Benoît, à propos de* l'Alchimiste *de P. Coelho) Mais il y a des phrases qui me touchaient, et je voulais voir qu'est-ce que lui apprend sur son développement personnel dans son voyage, ce que ça m'avait appris sur moi aussi, parce que je m'identifiais un peu. Mais ce livre, j'ai quand même fait attention parce que je sentais qu'il était quand même un peu dangereux pour moi dans le sens où il mélangeait vraiment tout... new age et tout. […]*
> *I. Tu crois que ça peut faire du mal aux gens ?*
> *Oui, parce que t'as pas spécialement choisi, quand il y a des choses pour lesquelles t'es pas prêt. C'est comme quand tu regardes un JT et que tu as tout à coup une scène violente, on te prévient juste avant, mais si on te prévient pas, t'as pas le choix. Et ici c'est la même chose. Tu vois le sujet qui t'intéresse, mais tu sais pas ce qu'il y a dedans, et quand tu lis parfois tu peux être touché.*

> *(Claudine) Se dire qu'on pouvait utiliser les mêmes outils [des livres de DP] pour 36000 choses. Et donc là, on s'est dit qu'il fallait faire attention parce que ces outils, c'est comme des couteaux, on peut peler une pomme ou tuer quelqu'un. Si on ne se dit pas qu'est-ce qu'on va en faire, ou est-ce que c'est ad hoc, et donc moi quand je lis, je me demande toujours pourquoi.*

La pratique de la lecture du DP semble donc comporter son lot de « conditions indiscutées de la discussion », pour reprendre l'expression de Bourdieu, qui peuvent soit intervenir au terme d'une enquête (la « suffisante réalité » du monde présenté par le DP), soit en être un préalable (comme la conviction que le DP puisse faire effet). Ces présupposés montrent que les individus adoptent une posture plutôt *anti-constructiviste* au cours de la lecture. Encore une fois, il ne s'agit pas de dire que les lecteurs feraient une sorte de profession de foi consciente envers le monde présenté par le développement personnel. Ces lecteurs ne sont pas les modernes réalistes dont Latour (1991) dit que nous ne les avons jamais été, parce que les critères à l'aune desquels ils évaluent la potentielle réalité des propos tenus dans les ouvrages n'ont pas grand- chose à voir avec ceux d'une pensée scientifique (dont Schütz, et Evans-Pritchard avant lui ont montré qu'elle n'était utilisée que dans des circonstances extrêmement particulières). Cependant, si l'enquête s'avère couronnée de succès, les individus sont prêts à accorder un caractère de réalité suffisante aux propos du DP, au monde qu'il décrit et aux effets potentiels qu'il promet. Autrement dit, les lecteurs qui, comme on l'a vu, ne sont pas dans une posture intellectualiste mais bien en attente d'efficacité (l'important est que ça

change), espèrent simplement pouvoir se délester d'une méfiance constructiviste dont ils n'ont aucun usage dans le cadre de cette attente, et qui peut même se révéler contre-productive. La réalité dont ils cherchent à se convaincre est moins représentationnelle (évaluée à l'aune des critères du vrai ou faux) que dispositionnelle (pensée comme praticable ou non, plus ou moins engageante ou implicante).

Certaines conséquences visibles de cette attitude plutôt anti-constructiviste résultant de la connivence passive du lecteur ont pu fortement interpeller des analystes de sciences sociales, parmi lesquels ceux des modèles du Déclin et du Pouvoir. D'aucuns se sont étonnés, voire inquiétés de l'apparente facilité avec laquelle le vocabulaire propre à ce genre de littérature s'est propagé et a fait sens au point que l'on en soit venu à traduire de nombreux problèmes dans ces termes. C'est ce qu'on appelle souvent (quand ce terme est défini) la « psychologisation » du social ou de la société. Il n'y a aucun doute qu'on pourrait faire le même constat en écoutant et en lisant les individus qui semblent assimiler parfois avec une certaine ferveur les prétentions du discours de DP. Certains commentateurs en tirent volontiers la conclusion qu'il existe une *episteme* « psy » (comme les foucaldiens), ou qu'il y a désormais une impossibilité de réfuter « l'idée psy » (Sibony, 2007). Genard, par exemple, souligne dans sa *Grammaire de la responsabilité* (1999) que : « La question qui se pose est celle de l'émergence d'une véritable propension des acteurs à lire, spontanément, en termes thérapeutiques certains comportements auxquels ils sont confrontés, comme à s'appliquer à eux-mêmes de telles grilles de lecture. » (1999 : 185).

Bien sûr, il faudra faire droit à cet étonnement légitime, car ce terrain regorge d'éléments qui semblent l'étayer. Il n'est par exemple pas difficile d'observer chez les individus une certaine propension à aller chercher « dans le passé », « dans l'enfance » (la leur ou celle d'autrui), les causes des problèmes qu'ils rencontrent, ainsi qu'en témoignent les trois courriers.

> *(CY61)Monsieur,*
> *ma femme et moi nous nous permettons de vous écrire au sujet de notre fille Madeleine âgée de quarante-deux ans, laquelle il y a dix ans est devenue malvoyante assez rapidement. A l'appui de la photocopie du compte-rendu du Docteur X, nous vous serions reconnaissants de vouloir bien nous donner votre avis sur notre question suivante :*
> *Un souci affectif vécu à son adolescence peut-il être la cause de sa maladie? (mésentente passagère de notre couple).*
> *Dans l'espoir et l'attente de vous lire, recevez, Monsieur, nos remerciements et nos respectueuses salutations.*
>
> *(Cy90) Monsieur,*
> *C'est un peu désespéré que je me permets de venir solliciter votre aide.*
> *En effet, voici un peu plus de 6 ans que j'ai rencontré ma compagne et notre vie s'enferme de plus en plus dans une relation conflictuelle, voire violente.*
> *J'aimerai cependant pouvoir rompre ce cercle infernal, pour nos enfants (un petit garçon adorable de 4 ans, et un second qui doit naître au mois de mai), comme pour l'amour que j'éprouve cependant pour ma compagne. Aussi, je souhaite tenter une dernière démarche qui nous permettrait de sauver notre couple, notre famille, en préservant l'intégrité et la santé physique et morale de chacun de nous.*
> *Sans vouloir faire porter l'entière responsabilité de la situation à ma compagne, je pense que cette violence qu'elle provoque quasi quotidiennement est due à des rémanences de son passé. Une passé douloureux qui l'empêche d'envisager une vie de famille évoluant*

dans la sérénité, " le confort " et la sécurité telle que je me permets d'en rêver pour moi-même et pour mes enfants

(JAN62) Revenu à Paris depuis septembre 2005, j'ai eu en avril dernier (10 ans après les premiers évènements que je viens de citer) un accro de type 'peur existentielle/peur de la mort' face à une épreuve professionnelle. Tout semble indiquer que ce genre d'angoisse soit lié à ma naissance tourmentée (naissance prématurée), à un rapport difficile au père (communication et expression des sentiments réprimée chez lui et chez moi), un rapport au corps méprisé par l'éducation (auquel s'ajoute, d'après ce que nous pensons, le manque de touché de mes premiers jours de vie passés en couveuse sans contact corporel à la mère), mais aussi dû à une profonde insatisfaction en terme de réalisation personnelle (pour paraphraser Guy Corneau et CG Jung, je suis ou fus longtemps un parfait gentil garçon, moulé dans sa 'persona', jouant parfaitement le rôle social que tout son entourage attend, mais loin de son élan naturel, de son individualité, de son Soi essentiel).

On aura l'occasion de revenir sur cet étonnement lorsqu'on s'interrogera sur les conditions sociales et culturelles de cette expérience. On sera alors conduit à se demander si le thème de la « psychologisation/thérapeutisation de la société » est bien la grille de lecture la plus adéquate. Pour le moment, on s'en tiendra à suggérer que l'étude du contexte de lecture, de l'attitude efférente et de l'enquête qui mène à la connivence passive du lecteur permettent déjà de donner quelques éléments de réponses aux questions qui suscitent la perplexité des analystes, sans pour autant prétendre faire le tour du problème. On peut légitimement s'interroger sur la reprise par les individus de termes tels que « quotient émotionnel », « moi intérieur », « besoins fondamentaux », etc., mais il faut bien souligner que de tels termes ne sont pas (ou pas prioritairement) convoqués pour leurs qualités théoriques ou épistémologiques mais parce qu'ils jouent aux yeux des lecteurs un rôle que d'autres termes auraient tout aussi bien pu jouer : celui de rendre une action possible à partir d'une lecture en termes d'efficacité. Les individus sont donc intéressés plutôt par le mode d'emploi que la compréhension totale d'un fonctionnement, par la disposition à l'action que par la véracité d'une représentation, et leur posture semble assez proche de ce que certains sociologues de la religion appellent une logique du bricolage. Ils picorent des éléments auxquels ils peuvent conférer un caractère de réalité suffisante afin qu'un changement opère : du moment que ça marche... Cependant, il faudra poursuivre l'enquête plus avant, car en prenant un peu de la hauteur par rapport à la masse des discours récoltés, on ne peut qu'être interpellé par la régularité de certains aspects de ces (nouveaux ?) modes opératoires, parmi lesquels les jeux de langage qui les sous-tendent. Par ailleurs, comme on va le voir dans le point suivant, les lecteurs manifestent qu'ils peuvent se reconnaître dans les descriptions du monde que propose le DP. Avant de reprendre ce questionnement, je continuerai à étudier le travail du lecteur, dont l'étape suivante est la coopération active, c'est-à-dire le travail que le lecteur fournit pour se retrouver dans les textes du DP.

4. La coopération active : « ça c'est tout moi ! »

L'enquête réalisée par les lecteurs sur la crédibilité et la légitimité du support est une caractéristique de l'attitude efférente, lorsqu'elle s'applique à des productions qui, comme le DP, sont consultées dans le cadre d'une attente d'efficacité, et ce même si le discours peut comporter des éléments fictionnels (parabole, récits fictifs, etc). Cette enquête détermine si pour le lecteur, il est oui ou non

seulement *possible* que la lecture du texte en question fasse sens dans le cadre de cette attente. Si cette enquête porte ses fruits, et que le lecteur considère que le texte lu rencontre suffisamment les critères qui déterminent l'obtention de sa connivence passive, un nouveau chantier s'ouvre : celui de sa *coopération active*. Ce terme désigne ce que les auteurs abordés dans le chapitre 4 entendent à travers l'idée plus large du « travail du lecteur », c'est-à-dire sa contribution à la construction d'une expérience de lecture qui fasse effectivement sens pour lui.

Contrairement à la connivence passive, la coopération active est probablement un processus inhérent à la lecture de n'importe quel texte, fictionnel ou non, même si elle prend dans le cas des ouvrages qui nous occupent une tournure spécifique. Des auteurs aussi différents que Barthes, Rosenblatt, Radway ou plus récemment Macé y ont consacré des travaux[99]. Leurs recherches indiquent clairement que la question de la présence d'un travail du lecteur n'est ni fonction du type de texte, ni surtout des qualités que lui concèdent les critiques littéraires, comme le prétendaient Jauss et surtout Picard. Ainsi que Radway l'a montré à propos des romans à l'eau de rose, il est en effet incorrect de dire que des textes considérés comme abrutissants ou désolants de simplicité ne requièrent pas de travail de la part du lecteur, au contraire de la « bonne » littérature jaugée à l'aune de son hermétisme (même si bien évidemment, la teneur de ce travail peut différer d'un cas à l'autre). Autrement dit, la coopération active du lecteur ne peut en effet logiquement être absente d'un processus de lecture.

C'est sans conteste l'apport majeur de Rosenblatt que d'avoir proposé (il y a quelques dizaines d'années déjà !) une formalisation très claire de cette intuition à l'aide de sa triade texte-lecteur-poème, développée dans le cadre de sa théorie transactionnelle de la littérature (voir chapitre précédent). En aucun cas le processus de lecture ne se réduit à une pure confrontation entre un texte et un lecteur, puisqu'intervient immanquablement l'évocation d'un « poème » par chaque lecteur à partir du texte. Le poème est l'entité que fait naître le travail du lecteur, qui fait sens pour lui, et qui peut être éventuellement dotée d'effets performatifs. Ceci avait permis à Rosenblatt de tirer la conclusion, qu'il n'était pas évident que deux individus « lisent » la même chose dans un même texte, ne créent pas forcément le même poème – ou qu'à tout le moins il pouvait être intéressant d'aller vérifier du côté des lecteurs ce que ceux-ci faisaient du texte.

Si l'idée d'une évocation d'un poème par le lecteur a très bien été étudiée dans le cas des textes de fiction (notamment par Rosenblatt elle-même mais également par Macé, qui n'utilise pourtant pas ce vocabulaire) pour comprendre comment le lecteur s'arrange dans le cadre de son attitude esthétique pour faire « vivre » le texte et lui donner un sens, c'est beaucoup moins le cas pour les textes que les individus abordent dans une attitude efférente. C'est pourquoi je décrirai d'abord ce que j'entends par l'idée de coopération active du lecteur, et comment ce processus se manifeste dans le cas de la lecture d'ouvrages de développement personnel. Après quoi on verra comment les lecteurs se représentent leur propre coopération au texte, pour ensuite tenter de proposer une description sociologique de l'attitude qu'elle implique, tout en montrant pourquoi il est nécessaire ici aussi d'aller au-delà de ce que les individus peuvent ou veulent bien en dire.

[99] Il n'est cependant pas impossible que d'autres types de support, lus dans d'autres dispositions, requièrent un autre type d'enquête.

4.1. La coopération active propre à l'attitude efférente des lecteurs de DP

La connivence passive du lecteur était accordée au terme d'une enquête sur la crédibilité et le caractère engageant de l'ouvrage. Elle visait à permettre au lecteur d'évacuer des questions qui auraient miné sa confiance dans la possibilité que la lecture du DP soit suivie d'effets pratiques. Les lecteurs tentaient pour cela de s'assurer du caractère de « réalité suffisante » des propos du livre. Mais, dans le cadre de cette attente d'effets pratiques, les lecteurs adressent encore une autre requête à l'ouvrage. Il ne suffit pas que ce qu'il raconte soit suffisamment crédible, il est également attendu par les lecteurs que l'ouvrage traite du monde qu'ils connaissent empiriquement et voudraient voir changer (ou à tout le moins, ils s'attendent à pouvoir faire comme si les propos du livre avaient été écrits pour eux, ou à propos de leur situation). Les lecteurs veulent pouvoir *connecter* les propos du livre à des éléments vécus dans ce monde de la vie quotidienne. Autrement dit, ils attendent de pouvoir *s'y retrouver*. La coopération active du lecteur qualifie le travail que celui-ci effectue (parfois à son insu) pour que cette requête soit rencontrée, c'est-à-dire pour que le texte lu prenne *effectivement, et non plus seulement potentiellement* un sens au regard du monde qu'il voudrait voir changer. En somme, elle consiste en l'implication du lecteur (qu'il dénie parfois cependant) dans ce que lui-même considérera comme la réussite de l'expérience de lecture.

Comme on vient de le rappeler, le fait que de nombreuses personnes soient en mesure de se projeter et de se lire dans des discours tels que ceux du DP a suscité l'intérêt parfois inquiet de nombreux commentateurs du phénomène. Deux pistes d'interprétation ont souvent été privilégiées. La première, qui est le fait de critiques littéraires mais aussi de quelques auteurs mobilisant le modèle du Déclin, consiste à insister sur les qualités intrinsèques de tels textes (ou plutôt sur l'absence de qualités) pour se laisser convaincre que cette expérience était le fait d'individus naïfs, candides, crédules, et donc souvent en danger face à ces propos qui les subjuguent. Le problème est posé de manière identique à propos des lecteurs de l'horoscope, aux praticiens du tarot ou aux personnes qui consultent des voyantes par téléphone[100]. Il s'agit là d'une analyse « épidermique » qui fait suite à ce que tout analyste de ce phénomène peut facilement expérimenter à la lecture de pareilles productions : une impression de banalité, voire de vide, qui contraste avec l'enthousiasme de certains lecteurs[101]. Je pense qu'il est utile de ne pas se complaire dans cet étonnement pourtant légitime, et d'abandonner une fois pour toute une entrée exclusive par les qualités intrinsèques du

[100] De manière générale, cette question est depuis longtemps posée par des critiques à propos de tous les lecteurs qui se montrent un peu trop enthousiastes au sujet de textes dans lesquels ils se reconnaissent, au risque de s'y perdre, de ne plus distinguer la fiction et la réalité. C'est le phénomène connu sous le nom de « bovarysme », et dont Macé montre bien qu'il n'a jamais été utilisé pour qualifier des expériences considérées comme positives. Sans surprise, l'inquiétude grandira d'autant plus que la production, esthétique ou non dans laquelle se retrouve le lecteur est considérée comme de piètre qualité, comme subversive ou comme abrutissante. On ne logera pas à la même enseigne celui qui s'identifie à Julien Sorel et celui qui se sent dessiné par le portrait de l'homme de Mars qu'esquisse John Gray.

[101] Même des auteurs qui ont clairement dépassé ce type d'analyse n'ont pu s'empêcher de partager ce constat, à l'instar d'Illouz : « Intellectual queries frequently have their origins in questions that nag our personal lives. Like others, I have witnessed the frequently palpable successes of therapy. Yet, when encountering "the therapeutic" in books, turns of phrases, and popular advice literature, I have often been struck by the banality of a language that has curiously flattened our emotional imagination and experience » (Illouz, 2008 : 238).

texte. Plusieurs auteurs, parmi lesquels certains tenants du modèle du Pouvoir ont entrepris cette démarche, en tentant d'explorer le contexte socio-culturel qui pouvait expliquer et donner du sens à un tel phénomène. Bien qu'une telle approche soit stimulante, j'ai cru pouvoir montrer qu'elle restait confrontée à certaines difficultés épistémologiques et méthodologiques qui rendaient compliquée une confrontation sérieuse à l'empirie. Ce sont encore une fois les caractéristiques du texte qui sont au centre de l'analyse, pour qu'on puisse en déduire ensuite un éventuel effet sur le lecteur ou la société.

En fait, telle qu'elle est posée, la question soulevée par ces critiques du DP pousse à retomber dans l'opposition duale entre le texte et le lecteur qu'essaye de dépasser la théorie de la littérature. En effet, on considère alors que rien d'autre ne peut sortir du texte que ce qui s'y trouve déjà, c'est-à-dire pas grand-chose. Autrement dit, on n'explore nullement l'hypothèse d'un travail du lecteur, le texte étant de fait considéré comme le seul acteur. Pour tenter de dépasser cette difficulté, il faut, à la manière de Rosenblatt prendre en compte les trois entités inhérentes à tout processus de lecture : le texte, le lecteur, mais aussi le poème que le lecteur crée à partir du texte.

On va voir dans ce point que lorsqu'ils sont lecteurs d'ouvrages de DP, les individus passent leur temps à rechercher des *connexions* comme le leur proposent de nombreux livres (voir chapitre 3), c'est-à-dire à jauger le discours du livre à l'aune de leur réalité problématique dans laquelle est née l'attente pour ensuite jeter des passerelles entre les deux. Cependant, ils ne se rendent pas totalement compte de ce travail, parce que, pour des raisons qu'on analysera plus bas, il leur arrive d'identifier le poème qu'ils ont créé au texte brut qui se trouve devant leurs yeux. Cette conscience partielle et parcellaire que manifestent les lecteurs à propos de leur propre engagement rend l'étude de la coopération active d'autant plus difficile et hypothétique.

4.2. La coopération active du point de vue des lecteurs : une affaire de sélection de « ce qui me touche »

On a pu voir plus haut que les lecteurs revendiquaient le travail de sélection de l'ouvrage crédible et engageant, qu'ils se représentent comme la part la plus importante de leur engagement dans le processus de lecture d'un ouvrage de DP. On l'a vu, les lecteurs (surtout ceux rencontrés en entretien) semblent avoir également conscience qu'il ne faut pas attendre n'importe quoi du livre. Parmi ces attentes qui leur apparaissent comme « hors-mesure », il y a l'idée qu'un livre puisse *totalement* coller à ce qu'ils vivent, ou qu'il les concerne *entièrement*, puisque, comme ils s'en rendent bien compte, ces livres sont écrits pour un nombre très important de personnes. Certains lecteurs trouveraient même cette situation d'une identification parfaite bizarre, et insistent sur le fait que le bon livre doit leur laisser une marge de manœuvre minimum dans l'interprétation, l'adaptation à leur cas particulier (voir « le DP engageant »). C'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils se montrent très méfiants lorsque le livre possède lui-même cette ambition, et prétend pouvoir faire tout le travail à la place du lecteur. Du coup, ils affichent quasiment tous dans le meilleur des cas de la circonspection par rapport à l'un des dispositifs les plus marquants et caractéristiques du développement personnel : les fameux tests, qui sont censés permettre au lecteur de choisir parmi des réponses possibles afin de savoir qui il est, comment il doit lire l'ouvrage, quelles sont les phrases qui s'appliqueront au mieux à sa situation, etc.

(Géraldine) Souvent, d'ailleurs, dans les premiers chapitres du livre, ils demandent de dresser une liste de ce qu'on attend chez un homme ou de dresser une liste de ce qu'on a envie d'avoir réalisé avant ses trente ans, de faire une liste des choses qu'on ne veut plus accepter. Et, souvent, ces listes, la recherche de ses propres critères est le point de départ de toute la réflexion qui va suivre.
I.- Donc vous avez l'impression que même si l'auteur donne des pistes de réflexion, donne des conseils, des méthodes pour résoudre ses problèmes, c'est toujours à la personne de trouver ses solutions ?
Oui voilà. Ils vont me dire… fin, je sais pas très bien comment expliquer mais... En fonction des critères qu'on a établi, voilà, ils vont nous dire de choisir les trois critères les plus facilement réalisables dans l'immédiat, et de les réaliser. Donc, bien sûr, ça, ce n'est pas toujours très très précis. Il ne faut pas s'attendre à ce que le livre règle tous les problèmes de notre vie : le livre donne des pistes, et, justement, il faut que ce soit assez ouvert pour que tout le monde puisse y trouver son compte.

Mais plus souvent encore, ces tests qui ont tant fait écrire les auteurs du modèle du Pouvoir semblent généralement susciter un certain dédain de la part des lecteurs (dans leur discours du moins), parce qu'ils ne semblent pas croire qu'il soit possible d'être totalement identifié par un tel dispositif, tellement il est peu probable que les choix multiples de réponses aux questions clôturent correctement l'ensemble des mondes possibles aux yeux du lecteur. Seul ce dernier serait donc en mesure de savoir ce qui, parmi les messages du livre le concerne ou ce qui, parmi les situations présentées, s'applique à lui. Nathalie, qui remplit certains tests, mais les trouve en général « nunuche » explique pourquoi, la plupart du temps, ça ne « colle » pas avec ce qu'elle vit :

Mais il y a des questions.. pff, des situations que je ne vis pas, ou alors les réponses proposées à choisir me conviennent pas, ou alors j'en choisirais deux sur trois. Mais ce que j'avais vu récemment et que je trouvais vraiment pas bien, il y avait des questions et puis 4 réponses possibles de jamais à toujours et il fallait reporter ça sur des axes, repris sur une rose des vents, il y avait pas d'échelle, c'était pas juste. Et puis je m'attendais, en fonction des réponses à avoir un cristal formé, avec des étirements d'un côté ou de l'autre. Et après, franchement, il y avait aucune analyse.

Comme d'autres, Bruno renchérit en montrant qu'à ses yeux, les tests se donnent une mission qu'ils ne pourront jamais remplir : celle de repérer parfaitement qui est le lecteur et ce qui lui convient :

[Parfois il y a] des petits tests dedans où il faut mettre les petites croix et tout...
I.Ca te branche pas ça ?
Non, parce que tu te rends bien compte (lève les yeux au ciel)... Enfin, il y en a qui sont pas si mal faits. J'en ai déjà piqué pour mettre dans mes cours, sur le bon niveau de communication, et je trouvais que la grille était pas mal, le regard quand on parle, le volume adéquat... Mais en même temps, c'est pas fouillé, tu sais bien que c'est dans un bouquin qui est censé se retrouver dans un maximum de librairies et toucher un maximum de gens.

On pourrait donc penser à première vue que les lecteurs ont une conscience relative de la charge qui leur incombe pour que l'expérience de la lecture du DP prenne un sens en portant sur ce qu'ils sont ou vivent puisqu'ils s'attendent à devoir travailler. C'est plutôt le contraire qui leur paraîtrait anormal. Il n'y a aucun doute pour eux qu'après la sélection de l'ouvrage crédible et engageant, ils devront être partie prenante du processus qui amènera le texte à porter sur le monde qu'ils connaissent.

Comment les lecteurs conçoivent-ils cette participation à l'expérience de lecture ? Il est intéressant de constater que dans leur esprit, elle est une prolongation du travail engagé dans le cadre de l'enquête en vue de la connivence passive, c'est-à-dire qu'il s'agirait essentiellement d'une affaire de sélection. Là, on sélectionnait l'ouvrage crédible et engageant, ici, on sélectionne l'information crédible, présentée de manière engageante *et qui peut se révéler* pertinente. Puisque les lecteurs semblent estimer qu'ils sont les seuls à pouvoir le faire, le livre ne doit donc pas prétendre, par exemple à travers des tests trop formalisés ou qui ne laissent pas de place au travail du lecteur, pouvoir dire *exactement* ce qui va s'appliquer à son lecteur. On retrouve donc très souvent des propos tels que ceux de Christophe, Olivia ou de Nathalie, qui insistent sur ce travail de recherche de connexions qui prend l'allure d'une sélection :

> *(Nathalie) I : Et quand vous dites qu'il y a parfois, ou souvent, des moments dans le bouquin où ça fait « tilt », vous vous dites « là, c'est de moi qu'on parle »… Ca arrive souvent ?*
> *Ca dépend des chapitres…ici, un chapitre qui me concerne beaucoup, un chapitre sur l'expression de la colère… Dans ce chapitre-là, je lis et je sais pas moi, …sur deux pages, il y a un quart de page où je mets un petit trait au crayon, et après, je vais relire…ou mettre du fluo…je vais garder en tout cas l'info…Il y a sur deux pages, un quart qui vraiment m'interpelle ou une petite phrase, ou alors un exemple… qui me fait réfléchir à ma situation… Il faut parfois chercher plus loin, ça peut être une piste. Il y a beaucoup d'info, mais pour moi qu'il faut prendre ce qu'on pense avoir besoin à ce moment-là.*

> *(Olivia) Je trouve [que les livres de DP] sont bien faits et que c'est plus au niveau du lecteur que l'analyse se fait.*
> *I.Que le travail doit se faire. Ah oui ! D'accord…*
> *Je pense qu'ils doivent généraliser parce que c'est vrai qu'il y a des cas qui sont toujours similaires et que voilà, c'est très général. Mais c'est au lecteur à dire « Ca je prends », « Ca je ne prends pas ». Donc voilà. Mais je pense que ce serait trop difficile de toute façon de faire un rapport psychologique commun à tout le monde, enfin commun à tout le monde ça va mais différencié pour tout le monde [c'est pas possible].*

> *(Christophe) [Avant je lisais beaucoup.] Mais je me nourrissais d'une toute petite partie d'un élément du bouquin. C'était certainement pas la totalité, quitte à y revenir. Et alors ce que ça m'a apporté, c'était de développer une lecture qui n'était plus compréhensive de manière rationnelle, de vouloir bien comprendre la totalité des choses. C'est plus une lecture subjective à mon sens, plus une lecture avec les tripes, du ressenti, « est-ce que ça me parle ? ou pas », de ne pas s'attarder sur la non compréhension d'un terme, quitte à le pointer et à y revenir après. […]. Je me nourris de ce dont j'ai besoin dans ce qui est dit, je retiens ce qui me paraît sonner juste, résonner pour moi de manière correcte.*

Le travail que les lecteurs conçoivent comme étant le leur reste donc bien celui d'un choix des éléments pertinents dans le cadre de leur attente d'efficacité : je prends ce qui m'intéresse, je prends ce qui me concerne. Cette sélection qu'ils valorisent tout autant que celle qui les décide d'accorder ou non leur connivence passive est explicitement orientée par l'attente que le lecteur formule, qui joue le rôle d'un véritable sonar permettant de détecter ce qui est pertinent et ce qui ne l'est pas.

> *(Maryline) Euh, je pense qu'il faut être réceptif, il faut que le livre nous parle. Si vous n'êtes pas intéressé par le domaine traité, entre guillemets, forcément le livre ne va pas vous parler, vous n'allez pas avoir envie de le lire, donc c'est déjà assez…on peut déjà éliminer une bonne partie de… des lecteurs. Je suis pas intéressée par les bouquins de formule un, ben je vais pas en acheter un.*

Paradoxalement, si les lecteurs rejettent le plus souvent les tests tels qu'ils sont effectivement présents dans les ouvrages (sous prétexte que ça ne « colle » pas), ils inscrivent leur travail dans une démarche qui n'est pas très éloignée de celle du répondant à de tels tests, lorsqu'il choisit son cas parmi une série de cas possibles. Ils ont tendance à considérer l'ouvrage comme un manuel dans lequel on va chercher un mot à définir, ou même plus encore comme un ouvrage de médecine (souvent parallèle) tout public qui contient des catégories nosographiques accompagnées de descriptions cliniques, dans lequel on cherche de quel mal on souffre en enquêtant sur ce qui nous décrit le mieux (on dit d'ailleurs souvent de ces livres qu'ils poussent leurs lecteurs à s'attribuer toute une série de maladies, ce qui n'est pas innocent !). Le livre propose un ensemble de constats sur des réalités diverses, et le lecteur choisit, sélectionne les propos qui conviennent, c'est-à-dire ceux dont il a l'impression qu'ils le concernent.

De ce point de vue, il est tout à fait intéressant de remarquer qu'en valorisant ce travail de choix, de sélection, les lecteurs profitent de l'attitude anti-constructiviste que permet la confiance accordée au terme de l'enquête, puisque, comme dans le cas du livre de nosographie médicale, ils ne font que sélectionner de l'information pertinente dans un ensemble de données déjà considérées comme crédibles, des idées, des concepts, des solutions, des réflexions, des descriptions de situation qui leur seraient fournis clé sur porte, à prendre ou à laisser. Autrement dit, du point de vue des lecteurs, le poème qu'ils créent à partir du texte n'est qu'une version dégraissée de celui-ci, une version épurée de ses éléments qui se révèlent non pertinents.

Pourtant, en insistant sur le caractère sélectif de leur attitude, les lecteurs défendent une vision tronquée de leur rôle de coopération active. Je vais tenter de montrer qu'ils laissent dans l'ombre des aspects plus complexes du processus d'évocation du poème, qui les font participer beaucoup plus que ce qu'ils ne le laissent paraître en valorisant leur activité de sélection sur du déjà-là, mais dont ils ne semblent par ailleurs pas avoir conscience. Contrairement à ce que laisserait penser une analyse superficielle de leurs propos, je pense que la coopération active qui donne naissance au poème n'implique pas tant une activité de sélection qu'un processus de *création* d'éléments pertinents qui font sens pour les lecteurs[102]. Autrement dit, lorsqu'ils créent le poème, les lecteurs vont au-delà du texte (et non pas en-deçà), ils y trouvent autre chose que ce que pourrait y lire – pourtant à partir des mêmes signes imprimés – quelqu'un qui ne serait pas animé par leur attente.

4.3. La coopération active comme création d'un poème, au-delà du discours des individus

Avant d'analyser le type de travail que requiert la coopération active, il est important de souligner que l'éventuelle inconscience dont font preuve les individus quant à leur activité de lecteur n'est certainement pas totale. Si les lecteurs méconnaissent l'étendue et la nature de cette activité, c'est au moins pour quatre raisons, dont deux ont déjà été traitées dans ce chapitre.

[102] Si ce terme n'avait pas autant été connoté par ses acceptions psychologiques ou psychanalytiques, on pourrait parler d'un travail d' « hallucination », puisque les lecteurs font comme s'ils pouvaient voir dans ce texte des éléments que d'autres n'y verraient pas.

La première tient à ce que les individus ont tendance, peut-être en partie pour se conformer à une certaine désirabilité sociale, à insister sur l'aspect sélectif de leur comportement de lecteur (je ne crois pas n'importe quoi, je ne suis pas touché(e) par n'importe quoi, etc.). La deuxième est liée à l'attitude plutôt anti-constructiviste acquise au terme de l'enquête, et qui permet d'avoir confiance dans le caractère de réalité suffisante des propos tenus pour suspendre plus ou moins définitivement la question du vrai ou du faux. S'il ne fait plus de doutes que le DP crédible et engageant traite d'éléments suffisamment réels et donc potentiellement efficaces, il n'y a plus vraiment lieu de se demander quelle est la part de responsabilité que l'on a dans ce qu'on lit . Comme l'a montré Latour (1996), la question « est-ce que je l'ai créé ou est-ce qu'il existe *vraiment* ? » est le prototype de l'interrogation moderne, qu'il met en scène dans l'interaction fictive entre le rationnel conquistador portugais et le primitif sauvage priant un bout de bois qu'il a lui-même sculpté[103]. C'est justement celle-là que les lecteurs cherchent à évacuer pour les raisons précitées. Autrement dit, ils ne pensent pas devoir aller au-delà de ce à quoi renvoient de manière apparemment assez évidente les symboles imprimés sur la page, mais simplement sélectionner du déjà-là.

Deux autres raisons permettent d'expliquer pourquoi les lecteurs tendent à passer sous silence leur travail d'évocation. Tout d'abord (et on y revient par la suite), ce déni peut procurer certains bénéfices au lecteur, comme si cela « faisait partie du jeu » de se dire que le livre effectue la plus grande partie du boulot, et qu'il ne reste plus au lecteur qu'un éventuel travail de sélection pas trop engageant. Ceci est particulièrement visible lorsque les lecteurs sont invités à parler non plus de leurs lectures de DP en général, mais de leurs expériences très positives de certains livres dans lesquels ils se retrouvent parfaitement.

La dernière raison de ce déni partiel du travail de coopération active réside probablement dans le manque d'outils ou de catégories à la disposition des lecteurs pour le décrire. Le processus d'évocation d'un poème est sans doute à situer dans ce qu'on a appelé avec Thévenot le « régime de familiarité », où l'individu est distribué sur les entours avec lesquels il compose, à tel point qu'on ne sait plus très bien qui fait quoi. Du coup, le processus d'évocation est souvent subsumé sous des expressions volontairement larges mais néanmoins suggestives : « avec tel livre, ça 'marche' », « tel autre livre ne me 'parle' pas ». En analysant attentivement le discours des individus, on peut se rendre compte qu'ils pressentent (plus qu'ils n'ont conscience) qu'il existe autre chose que le travail de sélection d'éléments pertinents pour que l'expérience de lecture de DP fonctionne et fasse sens, sans toujours savoir à qui ou à quoi attribuer la responsabilité de ces facteurs de réussite mal définis. En effet, beaucoup d'entre eux insistent dans les lettres comme dans les entretiens sur le fait que la lecture du DP, « ça ne peut pas marcher à tous les coups », et que cela n'est pas uniquement dû à la

[103] « ''Vous ne pouvez pas à la fois dire que vous avez fabriqué vos fétiches et qu'ils sont de vraies divinités, il *vous faut choisir*, c'est l'un ou bien l'autre ; à moins, s'indignent-ils, que vous n'ayez pas de cervelle, et que vous soyez insensibles au principe de contradiction comme au péché d'idolâtrie''. Silence hébété des Nègres qui, faute de discerner la contradiction, prouvent par leur embarras combien d'échelons les séparent de la pleine et entière humanité » (Latour, 1996 : 16). Dans le même ordre d'idée, le psychanalyste Winnicott rattachait cette même question à la posture « adulte » que les parents savent bien qu'ils doivent suspendre face à l'enfant qui interagit avec son objet transitionnel (son « doudou », une peluche par exemple, avec laquelle l'enfant interagit comme si elle était vivante) : « On peut dire à propos de l'objet transitionnel, qu'il y a là un accord entre nous et le bébé comme quoi nous ne poserons jamais la question : ''Cette chose, l'as-tu conçue ou t'a-elle été présentée du dehors ?''. L'important est qu'aucune prise de décision n'est attendue sur ce point. La question elle-même n'a pas à être formulée » (Winnicott, 1975 : 45).

qualité, la crédibilité ou la légitimité du livre. Grâce au vertueux flou caractéristique du langage issu du régime de familiarité, les individus peuvent, par la négative, dépasser la revendication d'un travail de sélection pour tenter d'expliquer qu'il faut être dans certaines conditions et dans une certaine disposition pour que la mayonnaise puisse prendre avec un livre. La condition sine qua non de la réussite de l'expérience est bien sûr l'attente qui oriente la lecture. Encore une fois, sans elle, la lecture n'aurait aucun sens :

> *(Claudine) Et si vous vous faites une démarche d'aller chercher quelque chose, c'est parce qu'il y a quelque chose qui dans votre vie fait que vous avez un problème. Moi si j'avais pas eu un problème avec ma fille, ce bouquin, j'aurais pu passer 100000 fois devant je l'aurais pas acheté.*

Mais il y a plus que l'attente : les lecteurs estiment qu'ils sont plus « perméables » à certains moments de leur vie qu'à d'autres, et que c'est dans ces moments précis qu'ils sont à même de donner du sens aux idées développées par les livres. En d'autres temps le même livre, la même idée n'aurait produit aucun effet.

> *(Adélaïde) I. Et globalement, tu as l'impression que ce qu'on peut retrouver dans ces bouquins […] c'est des choses assez évidentes mais qui ont besoin d'être dites ?*
> *Oui, ça c'est important. C'est du bon sens mais ça fait du bien. Tu as un souci avec ta compagne, tu vas en parler à 10 personnes et 10 personnes vont dire la même chose et c'est la onzième qui dit la même chose qui va percuter. Le bon sens a besoin d'être répété et il va être formulé d'une façon que tu ne vas peut être pas entendre mais un jour, quelqu'un va te le formuler et ce sera le bon moment. Il n'y a pas de hasard. C'est à ce moment-là que tu trouves le truc.*

> *(Anne) Je crois que le premier livre que j'ai vraiment lu là-dedans, c'était Catherine Filiosat, « Aime toi et la vie t'aimera » ou quelque chose comme ça. Pour moi, ça c'est un bouquin qui m'a marqué. Les autres, je les lisais mais celui-là… C'est je crois parce qu'il est arrivé au bon moment. Il n'est sans doute pas plus extraordinaire qu'un autre.*

> *(TDA22) Vous avez tous participé à mon réveil, dans cette période précise. Si j'avais lu ton premier livre sur le conseil de quelqu'un, ou si on me l'avait prêté, ou si l'on m'avait parlé de la CNV [avant], je n'aurais pas compris comme aujourd'hui, ce n'était pas le moment.*

> *(Christophe) Je pense personnellement qu'il y a aucun bouquin qui pour moi, sera LA référence. Mais c'est ma manière d'être, de fonctionner, c'est de prendre ce qui me nourrit à ce moment-là. Et c'est un peu une caractéristique de ce genre de lecture, c'est que ça nous nourrit à un moment, mais on aurait lu ça X années avant ou X années après, ça nous aurait rien fait. Mais parfois, on peut le relire, et c'est une autre partie qui vous apporte quelque chose.*

Ces « moments particuliers » vont mettre l'individu dans une disposition qui va lui permettre de trouver, ou plutôt d'octroyer une certaine épaisseur à l'écrit, à tel point que cette expérience du « bon moment » en pousse plus d'un à en tirer des conclusions sur le fait qu'il n'y a « pas de hasard », attribuant la responsabilité de cette connexion particulière avec un livre à une quelconque main invisible.

> *(TDA48) La vie m'a offert son cortège de « surprises inévitables », et c'est ce qui m'a permis, dans le « dur », de m'ouvrir et d'ouvrir mon cœur. Ne croyant pas / plus au hasard, votre livre est donc parvenu dans mes mains à un moment où j'étais perméable. Vous l'avez*

compris, ces dernières années ont donc été riches, fortes et nécessaires pour mon évolution. Je me sens prêt maintenant à assumer qui je suis réellement et mes compétences !

(JAN68) Bonjour Monsieur Janssen,
Je viens de découvrir votre livre "La solution intérieure". Je l'ai beaucoup apprécié et j'y ai trouvé des renforcements sur des intuitions personnelles. je pense qu'il n'y a pas de hasard et la lecture de votre ouvrage à ce moment de mon existence est certainement le signe qui me manquait pour oser franchir le pas et mettre ses intuitions au service des autres.

Ceci permet aussi aux lecteurs d'expliquer pourquoi un ouvrage particulier peut très bien « marcher » pour une personne, mais ne pas du tout « parler » à une autre. J'ai été frappé de voir que les individus, même les plus enthousiastes par rapport au DP, ne disaient que très rarement conseiller à des personnes de leur entourage des ouvrages qui avaient très bien « fonctionné » pour eux. La raison qu'ils évoquent pour cela est que chaque lecteur trouvera (ou plutôt mettra) quelque chose de différent dans un texte. L'expérience d'un livre de DP est fonction d'un espace-temps-disposition, et sa répétition est tout sauf assurée. Les quelques lecteurs qui recommandent des ouvrages à des connaissances confirment que même lorsqu'il s'agit de personnes proches, ou que l'on croît bien connaître, la transplantation d'une expérience de lecture est toujours très incertaine, et souvent vouée à l'échec :

(Benjamin) Et alors un dernier que j'ai lu récemment, c'est les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus. Comme les deux autres bouquins, ça correspondait vraiment à ce dont j'avais besoin à ce moment-là, et je les ai conseillés à plusieurs personnes, et ça intéresse pas les gens. A mon avis, ça comporte des messages que les gens sont prêts à recevoir à certains moments, et si on les propose à d'autres moments, ils y voient sans doute aucun intérêt. C'est peut-être les circonstances...

(Christophe) Je pense qu'au niveau des bouquins, en fonction de ce qu'on perçoit des personnes qu'on côtoie, [on peut] arriver à dire « tiens, jette un coup d'œil sur tel bouquin », ou lui proposer... Mais on peut constater aussi qu'un bouquin qui a pu fort m'aider peut être une nourriture morte pour d'autres personnes. Ou au contraire, ça peut aussi les nourrir énormément sur les mêmes dimensions que celles qui m'ont nourri, ou carrément sur d'autres, totalement différentes. Mais je pense qu'on sent qu'il y a des types de messages qui plaisent aux personnes ou dont on a besoin, je sais pas comment dire.

De manière plus générale, les lecteurs ne pensent pas que le livre avec lequel « ça ne marche pas », qui échoue à parler d'eux, est un mauvais ouvrage pour autant – le mauvais livre étant comme on l'a vu celui qui n'obtient pas leur connivence passive. Autrement dit, si le texte est considéré comme crédible et engageant, les lecteurs s'arrangent presque toujours pour ne pas être déçus par lui (sauf dans quelques cas qu'on analysera plus bas), quand bien même il ne leur apporterait rien.

(Géraldine) si je ne trouvais pas que c'est un livre sérieux, je ne l'achèterai pas. Donc, ça va plus être au niveau de la qualité quoi. Pas du sérieux mais de dire, je vais plus dire « ben ce livre-là m'a apporté beaucoup de choses à moi », convenait bien à mon problème personnel, s'il y a un livre où les exemples, les conseils, tout ça va moins me concerner. Je me dirais bien « le livre était peut être destiné à une autre cible que moi » mais je ne remettrai pas en doute la qualité de l'ouvrage.

(Bruno) Moi je suis sûr, j'ai quelques chouettes bouquins mais qui me touchent pas assez. Le fameux « les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent », j'ai

commencé, j'ai lu un tiers, je l'ai jamais achevé je l'ai depuis la fin de mes études, ça fait 10 ans, je l'ai jamais achevé. Je suis sûr qu'il est très bien ce bouquin, mais ça colle pas. Je trouve c'est bien ardu, ça vaudrait la peine que j'aille jusqu'au bout, c'est pour ça que je le garde, mais c'est pas maintenant quoi… Maintenant, il y a des trucs qui viennent en plus… Mais c'est vraiment en fonction de la pulsion du moment : ça, ça fait un lien avec ce que je suis en train de lire maintenant, donc hop je prends, parce que ça me fera des petits avis en plus par rapport à là maintenant, peut-être que ça va me conduire ailleurs.

(François-Michel) Est-ce qu'il y a des fois où t'as été déçu par les bouquins ?
Quand je suis déçu c'est parce que j'ai rien appris, ou je suis peut-être parfois un peu frustré parce que ça va pas me faire avancer, parce que je suis justement dans une situation où j'ai envie d'avancer j'ai envie de passer à l'étape suivante donc de ce côté-là je peux être déçu oui, mais je me dit aussi que si une technique ne fonctionne pas comme ce sont des techniques qui sont tellement, c'est ténu, c'est qu'il y a quelque chose que j'applique mal, soit cette technique ne s'applique pas à moi ou que je suis pas encore parvenu à la faire suffisamment mienne que pour pouvoir l'appliquer. D'un autre côté, je m'en fais pas, si ça marche pas maintenant ça marchera plus tard, j'ai encore un bout de chemin à faire.

Il arrive donc que « ça ne marche pas », et que ce ne soit pas la faute ou la responsabilité du livre. Par la négative, les individus pressentent ainsi que quelque chose d'autre que l'ouvrage joue un rôle dans l'avènement d'une expérience réussie, et attribuent le plus souvent ce rôle à des facteurs contextuels qui semblent les mettre dans une disposition particulière pour recevoir (dans leurs termes) ou créer (selon moi) les messages du DP, ce qu'ils ressaisissent sous l'idée d'« être prêt » ou d'« être dans un bon moment », mais sans réellement pouvoir m'en dire plus. On peut quand même tenter de décrire ce que font les individus qui se trouvent dans cette disposition considérée comme si spéciale, qui les amène à rendre vivants les messages du DP en lisant à travers eux.

Pour « évoquer un poème » à partir du texte du DP, selon l'expression de Rosenblatt, les individus se mettent dans un état d'activité et de passivité mêlées, quelque part entre l'idéal-type du récepteur passif du modèle de la seringue hypodermique et l'idéal-type du récepteur seul créateur du sens du texte esquissé par certaines études de la réception. Cet état, cette disposition qui permet au lecteur de créer des éléments pertinents voire personnalisés dans les messages du DP, on pourrait l'appeler « apérité » (du latin aper, ouvert)[104]. Sa première caractéristique est que lorsqu'il y entre, l'individu lisant le texte « prend tout pour lui ». Ceci signifie d'abord que son attente, qui illumine une partie du texte, et laisse le reste dans l'ombre le pousse, comme il s'en rend compte, à sélectionner les stimuli du texte qui vont se révéler évocateurs (Rosenblatt), tout en obturant, en ne voyant pas ce qui n'est pas pertinent. Pour reprendre une citation de Macé déjà utilisée plus haut, « [l]e lecteur tranche en effet dans le livre, ne retient que les intensités – ce qui lui a fait lever la tête, ce qui le 'concerne' – il éclaire une phrase en laissant le reste dans l'ombre, à la manière du fantasme qui est lui aussi un coup de projecteur » (Macé, 2011 : 200). Le lecteur relève effectivement ce qui le touche et oublie immédiatement le reste[105]. Plus encore, le lecteur lit le livre *comme si* c'était de lui qu'on parlait. Il

[104] Ici aussi, si l'expression n'était pas tellement attachée à un lexique de psychopathologie, on aurait pu utiliser l'idée de « concernement généralisé » développée par Grivois (1995) pour qualifier cette attitude où le lecteur cherche à voir en quoi chaque propos le concerne potentiellement. Cette posture rappelle également celle que Weber avait décrite comme étant le propre du Puritain concerné par son destin d'élu ou de damné, pour qui tout ce qui l'entoure et se passe se met à faire signe de cette élection ou de cette damnation.

[105] Sans pouvoir développer cette piste ici, on peut tout de même noter qu'il serait intéressant de rapprocher cette apérité et la connexion qu'elle permet de ce que Wittgenstein (1992) appelle justement une appréciation

cherche à se faire le sujet des phrases pour voir si ça colle, se met en jeu dans chacune d'entre elles. Lorsque son regard parcourt des exemples tels que : « Depuis son enfance, Pierre réussit tout ce qu'il entreprend, ce qui ne l'empêche pas d'éprouver une grande anxiété chaque fois qu'il se retrouve devant un nouveau projet », le lecteur – qui a bien lu « Pierre » – va faire *comme s'*il pouvait se remplacer, mettre son nom à la place de celui de Pierre, afin de voir « ce que ça fait », « comment ça colle ». Les ouvrages de DP, comme on l'a vu, rendent souvent aisée cette opération, en permettant au lecteur de se sentir concerné, de chercher les connexions. Par exemple, Thierry Janssen pour parler de l'alexithymie, évoque le cas de Frank, qu'il conclut de la manière suivante :

> *"Comme Frank, certaines personnes éprouvent d'énormes difficultés à décoder leurs propres émotions. Elles ressentent tout dans le corps, mais elles demeurent incapables d'exprimer ces ressentis sous la forme de sentiments. Une personne sur sept souffrirait de cette impossibilité à identifier et à communiquer son vécu émotionnel » (Janssen, 2006 : 173)*

Il y a fort à parier que le lecteur intéressé par la problématique se demandera s'il ne s'agit pas là de « son cas ». L'importance de cette recherche de connexions est caractéristique de l'attitude d'affût que requiert la lecture du DP pour pouvoir prendre un sens. Cette attitude est d'ailleurs exportable sur des supports qui ne sont pas formellement identifiés comme DP, mais peuvent très bien se prêter à l'exercice.

> *(Alexia) Comment est-ce que les individus se retrouvent là-dedans ?*
> *Parce que les mots utilisés te rappellent quelque chose, une émotion, t'obligent à replonger en toi. Y a tout un travail du lecteur. Par exemple, bon avec un minimum de jugeote, tu sais que tu dois pas tout prendre au pied de la lettre, mais par exemple, tu vas lire un livre qui parle de Napoléon, et tu vas réaliser qu'il réagit comme toi, et ça va t'apprendre plein de choses, c'est ça aussi la magie de la lecture. Pouvoir se rapprocher de certaines situations. Pour moi toutes les lectures apprennent quelque chose. Lire un livre, c'est toujours plein de bonheur.*

Selon la belle expression que Macé reprend à Barthes, les individus sont en quête de moments où le livre leur fait lever la tête. Sans arrêt, les individus se demandent « et alors ? et moi ? », s'étudient, s'introspectent en lisant pour comprendre comment les phrases résonnent en eux. Dans cette recherche de connexions, ils se demandent ce qu'ils pourront faire de chacune d'entre elles, les font tourner dans leur tête pour leur trouver une issue. « […] être en situation de sujet, c'est alors être subordonné, rester 'en écoute productive de subjectivité', écouter les retentissements en soi de ces forces, s'y confier, se mettre à l'affût » (Macé, 2011 : 208). On touche ici au cœur de la coopération active, souvent invisible pour les lecteurs (voire invisibilisée par eux) pour les raisons précitées. Dans une enquête croisée caractéristique de l' « apérité » qu'on essaye de décrire, les lecteurs cherchent ce à quoi renvoie le texte dans leur vécu, mais aussi *ce qui dans leur vécu renvoie au texte*. Ils travaillent sur les deux plans en même temps, cherchent à ajuster l'un à l'autre, en jetant entre les deux des ponts dont la direction n'est pour eux pas si importante. D'un côté, l'apérité que

---

esthétique (d'où le sens à ne pas considérer cette lecture comme totalement efférente, cf le point 2.3.1). Dans la présentation de l'ouvrage qu'elle propose, Chauviré souligne que le philosophe rapprochait cette appréciation de ce que l'on dit lorsqu'on finit par trouver un mot qu'on avait sur le bout de la langue : « Voilà, c'est ce que je voulais dire ! ». On exprime la sensation d'une « justesse », difficile à décrire par des mots (Chauviré in Wittgenstein, 1992 : V).

manifestent les lecteurs les pousse à mettre leur vécu, leurs pensées, leurs actes, etc. à disposition du texte, dans l'espoir d'être « parlés », « mis en mots » par le livre, ce qui, comme on le verra plus bas, leur procure un réel plaisir. Les lecteurs semblent tester des morceaux de leur monde quotidien à la lumière des phrases du DP, en attendant de pouvoir se dire « c'est donc ça dont le texte parle ». De l'autre côté, l'apérité les invite à se mettre eux-mêmes dans une disposition inconditionnellement bienveillante par rapport au texte, dont ils supposent que chaque phrase peut potentiellement vouloir dire quelque chose, se révéler signifiante. Si le livre a gagné leur confiance et qu'il n'a plus rien à prouver en termes de crédibilité et de légitimité, les lecteurs accepteront de faire le pari qu'il pourrait bien parler d'eux si on investigue un tout petit peu, suite à quoi ils iront eux-mêmes chercher dans leur vécu, dans leurs souvenirs, dans leurs affects, etc. ce à quoi les mots du DP renvoient[106]. C'est au regard de cette double enquête texte-vrai monde que l'on peut parler du poème comme d'une hallucination d'un contenu par les lecteurs, auquel ils parviennent à donner du sens dans des conditions très particulières. Bien sûr, comme on l'a montré, cela ne marche pas à tous les coups, soit que les ponts jetés n'atteignent pas l'autre rive, soit qu'un décalage se fait jour, ou pour toute autre raison. Mais la plupart du temps, les individus ne semblent pas prêter attention à ces échecs, pour ne retenir que ce qui parle, ce qui marche.

Cette recherche de ressemblance rappelle ce que Wittgenstein appelait « saisir (ou reconnaître) une expression ». Grâce à notre immersion dans un environnement culturel particulier (cf. chapitre 6), nous sommes capables de reconnaître des similarités entre des figures qui n'ont en fait aucune ressemblance formelle (par exemple entre le visage d'un ami et la caricature de ce visage sur papier). « Tous, ils ont appris l'emploi de '='. Et soudain ils l'emploient de façon insolite. Ils disent : 'C'est Lloyd George' (alors qu'il s'agit de l'acteur qui sur scène joue le rôle de Lloyd Georges) encore que dans un autre sens, il n'y ait pas similitude. Il y a là une égalité que nous pourrions appeler 'égalité d'expression'. Nous avons appris l'emploi de 'le même'. Et soudain nous l'employons automatiquement quand il n'y a similitude ni de longueur, ni de poids, ni de quoi que ce soit du même genre » (1992 : 72). La compétence culturelle de reconnaître des *formes similaires*, des expressions semblables a pour conséquence qu'il n'est pas nécessaire que le texte fournisse une description minutieuse et parfaite de la situation à laquelle il chercher à renvoyer. Il n'a qu'à suggérer l'application de cette compétence. A côté de la qualité du travail de l'auteur (que je n'étudie pas dans cette thèse), la capacité du lecteur a conduire cette double enquête pour enfin pouvoir dire « c'est ça qui m'arrive, c'est moi » constitue une importante condition effective de la réussite de l'expérience de lecture.

En observant attentivement les lettres et les entretiens, on voit apparaître des traces de cette coopération active, exprimée dans le cadre de la lecture de DP (François-Michel, à qui je demande comment il s'arrange pour trouver un contenu spirituel au livre *Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus*, et Marion, qui ne jure plus que par *The Road less travelled* depuis que son mari l'a quittée de manière incompréhensible pour elle) ou de l'utilisation de dispositifs similaires sur le plan de la nécessité d'un travail du lecteur (le tarot pour Julie et Alexia, des exercices de visualisation dans le cadre d'un stage de DP pour Claudine).

[106] L'incrédule ou le sceptique, lui, voudra que le DP puisse prouver qu'il parle de son vrai monde environnant sans aucunement manifester cette disposition d'apérité, sans effectuer aucun travail, ce qui ne peut que le conduire à l'échec de l'expérience qu'il attendait, voire qu'il recherchait.

*(François-Michel) I. Car selon moi c'est le genre de bouquin [*Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus*] où tu as effectivement une série de situations qui sont décrites avec des techniques proposées mais peu voir pas du tout du côté spirituel. Enfin c'est l'impression que j'avais ?*
Moi j'ai ressenti d'une manière sous-jacente, mais en tous cas toutes les techniques qu'ils donnent ça inspire beaucoup, alors si effectivement ce n'est pas tel quel dans le texte, ça vient quand même influencer le message, alors peut-être que tous les lecteurs ne peuvent pas le percevoir, mais en tous cas pour une certaine catégorie de lecteur oui. Ou alors, et ça c'est aussi possible, étant moi dans une démarche où je perçois ce message, je le vois partout, même là ou l'auteur ne voulait pas le mettre, mais d'un autre côté, il est possible qu'inconsciemment, cet auteur soit arrivé à une conclusion qui est dans cette optique-là, qu'il n'ait pas une démarche consciente sur son développement personnel, mais qu'inconsciemment il arrive quand même à des conclusions qui font que…

(Marion) Si j'en sors encore une une une une quelque chose que j'ai sur… [elle prend au hasard une page où elle a souligné une phrase] "Moreover the severity of one mental illness is directly determined by the severity and the earlier, earliness of the parental deprivation that one experiment, experience in childhood". Donc chaque fois ça revient sur, sur l'enfance. "extremely poor parentation". Donc, tout, tout, tout, tout a à voir avec tous ces problèmes de neurotiques et et de "character disorder". Tout a à voir avec ce qu'ils ont vécu dans l'enfance. Alors je suis allée regarder pour pour voir si le livre avait raison. Je suis allée voir comment était l'enfance de mon ex et, en effet il a pas eu de parents. Ses parents étaient, bon, pire encore, parents décédés ok, ils sont morts, ils sont partis. Mais qui sont là mais qui ne s'en occupent pas c'est bien pire.

(Alexia) moi j'ai passé des soirées à lire des livres, par exemple sur les cartes qu'on peut tirer. Quand tu tires une carte, et que tu tombes sur la carte qui dit vraiment quelque chose sur toi, c'est des choses auxquelles je crois vraiment (rire), je sais pas si c'est à cause de mon côté psychologique ou quoi… Mais ce sont des choses qui se complètent vraiment bien avec ma façon de penser. Moi je pense vraiment qu'il y a des signes qui t'amènent à certaines choses, et à faire des liens avec d'autres choses. J'essaie d'y être attentive, enfin pas tout le temps, mais bon, quand il se passe quelque chose trois fois dans ma vie, je me demande tiens qu'est-ce que ça signifie. Voilà, ça c'est un petit peu comment je fonctionne.

(Julie) je me suis intéressée au tarot grâce à lui [un ami], ça marche, ça marche, j'y croyais pas, je te jure ça marche, hallucinant, hallucinant, tu lis les pages et tu dis "c'est génial" parce qu'il y a vraiment un outil de connaissance de soi et c'est la même chose je me suis intéressée à la chirologie parce qu'au début j'y croyais pas du tout à ces machins, tous des attrape-nigauds à la con, et en fait quand tu les prends au sérieux et que tu les utilises de manière intelligente, tu verras des gens qui se connaissent vraiment, c'est vraiment une connaissance de soi, parce qu'à partir du moment où tu utilises le tarot…comment expliquer ça en deux mots…tous les jeux de hasard ils ont des choses comme ça, il y a aussi des jeux de cartes de hasard, fonctionnent avec ton inconscience et donc tu donnes une information claire tu dis "voilà j'ai envie d'avoir une info par rapport à cette chose, j'ai envie de savoir quelle est la situation actuelle et le défi dans ma vie, le principal défi", si au moment où tu tires la carte t'as vraiment foi et que tu crois vraiment que le jeu va t'aider, le jeu t'aide, si tu dis "de toute façon ça marche pas" tu vas avoir une carte qui marche pas parce que…tu crées ton réel , c'est plus clair, c'est une évidence[…] ça va de mieux en mieux [l'interprétation des cartes] parce que…je me rappelle très bien à l'époque je faisais n'importe quoi, des trucs de cons et alors quand tu tirais la carte d'office les trucs de cons ça ne marche pas parce que tu t'attends à ce que ça ne marche pas alors ça ne marche pas. C'est la même chose quand t'as quelqu'un qui est devant un ordinateur qui clique sur un truc et qui n'y connaît rien et qui dit "de toute façon ça marche pas, c'est des trucs de cons, j'y arriverai jamais" et puis comme par hasard comme il n'y met aucune bonne volonté ça ne marche pas, si tu mets un peu de bonne volonté, un bon truc qui t'explique comment il

faut faire et bien tu y arrives mais si tu te dis "ça marche pas, de toute façon ce sont des trucs de cons" et bien ça ne marche pas ce sont des trucs de cons, donc voilà c'est l'expérience des trucs de cons, et c'est la même chose. Et donc ce qui est super par rapport à ça c'est quoi, c'est que le tarot est un outil de connaissance de soi, ça ne détermine absolument pas l'avenir, ça te permet par exemple, depuis une semaine tous les jours je tire la même carte, hallucinant, c'est la carte du…le chariot et puis je lis chaque fois et je comprenais pas, je comprenais pas, ça veut dire quoi cette carte, et puis en fait je me suis rendue compte qu'il y avait une info qui était là et je l'avais pas vue, tu lis l'info tous les jours mais comme dans ton inconscient c'est pas possible, non ça n'existe pas donc forcément même si tu le vois tu le comprends pas, tu le vois pas,

(Claudine) Par exemple, les techniques de relaxation, je connaissais pas du tout et j'en ai fait dans des stages […] Moi j'ai compris des choses aussi. Le gars il nous faisait mettre un CD qu'on peut bêtement acheter, et puis c'est classique, c'est « vous êtes de la glace, vous fondez, vous devenez de l'eau, vous allez dans les égouts, dans la rivière, dans la mer, et puis vous êtes un poisson... » Et ben moi, j'ai toujours eu peur de ce qui se trouvait dans les eaux profondes, et je n'avais jamais compris pourquoi, et quand j'ai fait cette expérience-là, bon, je suis quelqu'un de très docile, donc j'adhère à l'autorité, tant qu'il me donnait des instructions je suivais, même si j'étais de plus en plus en souffrance, mais je suivais, j'allais dans les profondeurs, et puis il a dit « maintenant je vous laisse, faites à votre mode », moi dans ma tête, j'étais dans le fond et j'ai tapé mon pied, je le sens encore maintenant, et je suis sortie de l'eau, et alors je me suis dit c'est quoi ça ? Et il m'a dit « la mer, c'est la mère », et c'était vraiment ça ! Et en fait, moi j'ai eu une soeur jumelle, et donc je suis sûrement restée coincée dans ma mère, et donc sortir de ma mère, c'était... Mais j'avais jamais compris ça. Et c'est le genre de chose qui vous fait avancer. Moi l'eau maintenant, je comprends ce que c'est, je comprends aussi des choses avec ma soeur, avec ma mère, donc moi je trouve que tout ce qui peut améliorer les choses, le relationnel, la compréhension du monde dans lequel on est, tant mieux, je ne vais pas cracher dessus. Le tout est de savoir comment on s'en sert.

Dans chacun des extraits repris ici, on peut observer que pour aller au-delà du texte, les lecteurs se livrent à l'enquête sur la réalité décrite plus haut. Ils montrent bien que cette attitude d'interprétation constante (qu'est-ce que ça veut dire, de quoi cela parle-t-il ?) soutenue par la disposition bienveillante à l'égard du message (ça *doit* vouloir dire quelque chose), est la condition sine qua non d'une expérience de connexion, ce que Julie comme plusieurs autres appelle « la bonne volonté ». La possibilité que des individus « se retrouvent » dans des textes de développement personnel est en effet impensable sans ce travail de création[107] ; qui leur permet de trouver dans l'écrit l'épaisseur qu'ils y mettent eux-mêmes, et qui restera définitivement inaccessible au sceptique.

4.4. Quand la connexion réussit

Les moments où l'on peut détecter ce travail dans le discours des individus ne sont cependant pas très nombreux, parce que, comme je vais tenter de le montrer maintenant, nier, cacher ou invisibiliser le travail d'hallucination réalisé dans cette disposition d'apérité semble *faire partie du jeu* de la lecture des ouvrages de DP. Certains (voir Lacrosse, 1993) font en anthropologie l'hypothèse que l'efficacité symbolique est d'autant plus efficace lorsqu'elle n'est ni nommée, ni réfléchie. Il

[107] À moins de considérer, comme le faisait Adorno, que cette situation est due à la compétence de l'écrivain, ayant parfaitement cerné son public et ses faiblesses psychiques, et connaissant les situations que la plupart des individus rencontrent (Adorno, 2011 : 268)

semble effectivement qu'une telle expérience de lecture fonctionne d'autant mieux qu'elle apparaît comme un tout plus ou moins opaque au lecteur. Pour comprendre comment cela se retrouve ici, on peut tenter d'analyser les expériences de lecture très réussies aux yeux des lecteurs, celles où ils se sont particulièrement retrouvés dans le texte. Cette expérience de connexion intense est recherchée par *tous* les lecteurs, quelle que soit l'ampleur de ce qu'ils voudraient voir changer dans le vrai monde, même si on la rencontre plus souvent chez ceux chez qui l'attente est d'une amplitude importante. Le « bon » livre est non seulement celui qui dit vrai, mais aussi celui qui a la qualité de « sonner juste ». Lorsque les individus en rencontrent un, et que (grâce à leur travail) ils s'y retrouvent, ils parlent dans des termes parfois mystiques de cette lecture comme une expérience très intense, qui peut aller jusqu'à les laisser interdits. Ils insistent souvent sur la charge émotionnelle que comporte ce sentiment d'être *transcendé* par un texte : ça fait plaisir, ça soulage, ça donne du courage et de l'énergie.

> *(Nathalie) Est-ce que le bouquin a une fonction de mettre des mots sur des choses ?*
> *Oui c'est ça. Je sens des choses, je vis des choses, je mets des mots ou je n'en mets pas parfois, et quand je lis, une fois, il y avait un paragraphe dans un livre, j'efface le prénom de la dame, et je mets le mien, c'est bon, c'est ça quoi. Alors quand on lit ça, on se dit plus, est-ce que c'est pas moi qui me met martel en tête ou qui débloque... qui m'invente des trucs ou quoi. C'est rassurant.*
>
> *(Céline) Maintenant, je te dis, j'essaye d'appliquer par les livres, maintenant ce n'est pas toujours facile et j'ai surtout heu ces livres m'ont beaucoup plus aidée dans un, dans une, dans la compréhension d'une attitude, dans ce que j'ai, j'ai pu, j'ai l'impression parfois par les livres que je suis rejointe. Je suis, 'fin, tu lis quelque chose et tu allais le dire et tu as cette impression d'être comprise que je n'ai pas eu par exemple dans la gestion (…) machin, et heu sophrologie machin, intérioriser et machin, ça m'a pas du tout aidée donc je veux dire, je suis peut-être dans l'intellectualisation des choses et donc les livres m'aident énormément mmmh oui, vraiment oui.*
>
> *(Anne) I. Et par rapport au premier bouquin que vous avez lu, vous avez dit que celui-là vous avait plus marqué parce qu'il est tombé au bon moment, ça veut dire qu'on peut être apprêté d'une certaine manière à recevoir ou pas les messages qui sont véhiculés ?*
> *Oui, parce que, disons que j'avais à l'époque des problèmes professionnels énormes. En fait, je travaillais avec mon père dans une entreprise familiale et je ne savais vraiment plus. Et finalement, je suis tombée sur ce bouquin et je me suis dit : « tout est lié, la façon dont on se sent, la façon dont on se vit avec les autres ». On peut tomber malade parce qu'on est pas bien avec soi-même, un peu le côté psychosomatique. Ca a été une révélation, en me disant que si on ne se sent pas bien, ce n'est pas nécessairement parce que nous on est mal mais c'est peut-être aussi parce que l'autre n'est pas bien. Et donc, de prendre tout pour de l'argent comptant. Finalement tout est lié. Pour moi, ça a été un bouquin important. Je l'ai lu une fois, j'en suis sortie…*
>
> *(Benjamin) Et alors il y a un an, j'ai lu un bouquin sur « plaidoyer pour le bonheur » Ricard, pour moi ça fait aussi un peu partie de ce genre de bouquin. En fait, ça m'a été conseillé par ma tante, ma marraine, qui habite en France. Et elle est très « théorie parallèle », et donc elle aime beaucoup ce genre de bouquins, elle me l'a proposé, je l'ai lu, et même chose, ça m'a marqué, je l'ai acheté, et je suis en train de le relire. C'est des bouquins, on les lit une fois, et on se dit « c'est vrai ce qu'il dit »*
>
> *(JAN41) la lecture de ton livre "Vivre en paix" fut pour moi un déclencheur pour me retrouver aller vers mon chemin. Vers la fin de ton livre, j'ai eu un "ressenti , un flash"*

quelque chose qui vibrait en moi, quand tu écrivais "école de la paix", il signifiait "c'est pour moi, je suis concerné!!"

(TDA31) Monsieur, il n'y a pas de mot pour vous dire combien j'ai été rejoint intérieurement par vos deux volumes. Au plus profond de moi je sens comme une confirmation, un chemin qui s'ouvre devant moi. Je sens une flamme brulante m'habiter, comme une réponse à des années d'écoute et de quête pour trouver ma voie.

Les individus se montrent très sensibles au mot, à la phrase qui convient, celle face à laquelle, comme le dit Stéphanie, on ne peut qu'exprimer « ah ouais, il y a pas moyen de le dire autrement, c'est vraiment ça ». Les entretiens, et les lettres plus encore, regorgent de moments où les individus disent se sentir habités par des termes ou des expressions bien tournées. C'est particulièrement le cas avec le mot « résilience », présenté par Cyrulnik dans ses ouvrages. De nombreuses personnes lui écrivent pour lui dire combien ils sont heureux que quelqu'un ait enfin mis en mot sur ce qu'ils pressentaient sans pouvoir le mettre en forme (on retrouve la même chose avec l'idée d' « intériorité citoyenne » chez d'Ansembourg et celle de « Solution intérieure » chez Janssen).

(CY 17 et 43) Cher Monsieur,
J.F. Kennedy clama un jour, face au monde, "Ich bin ein Berliner". L'effet fut planétaire. je viens de publier un livre que j'aurais pu intituler "je suis un résilient". Son succès est satisfaisant sans être délirant. Il est vrai qu'il porte comme titre "Une brindille dans les bourrasques de l'Histoire", Editions papillon. A travers le récit autobiographique de mes tribulations de jeune Lorrain, je relate l'histoire tragique des populations frontalières et en particulier mosellanes de 1870 à 1950. J'y parle surtout de mon combat pour la vie. Je vous écris parce que j'ai envie de vous apporter, sur un plateau, les épisodes de la lutte d'un résilient qui s'ignorait. Dans le respect le plus strict de la réalité historique, je décris, dans le style des Bildungsromane, la lente élaboration de ma personnalité d'enfant, d'adolescent, de jeune adulte, dans les prisons et camps de concentration nazis de 17 à 19 ans, ma rage de vivre, ma capacité de rebondir, mon évasion pendant les marches de la mort, ma difficile réinsertion dans le monde de l'après-guerre, ma reconstruction physique et ma restructuration mentale, mon amnésie volontaire de 40 ans et mon engagement actuel dans le combat de la mémoire. […] La crainte de ressembler au "musulman", prototype de la "chute" et de la capitulation, provoqua en moi de salvatrices pulsions de vie et me fit découvrir les ressources insoupçonnées de l'adolescent en train de devenir un adulte. J'étais un résilient sans le savoir.

(Cy65) Docteur Boris Cyrulnik,
Je m'appelle Pedro, j'ai 26 ans. Je suis missionnaire brésilien d'une communauté catholique qui s'appelle Alleluia. […] Cela fait seulement trois mois que je vous ai découvert en tant que neuropsychiatre, psychologue et écrivain : je suis en train de lire "Un merveilleux malheur" et le concept de "Résilience" m'a énormément touché.
Ca me touche car il faut vraiment cheminer avec un regard positif même si on vit des événements négatifs. C'est non seulement encourageant mais réel, possible. Il existe aussi un motif personnel car j'ai vécu un traumatisme à l'âge de 10 ans : j'ai perdu toute ma famille dans un accident de voiture. C'était très difficile. Cependant, à la lecture de votre livre, j'ai pris conscience que j'avais commencé à vivre, sans le savoir, ce processus de résilience que vous décrivez. Mais je ne suis pas arrivé au bout du chemin.

Que recouvre cette expérience d'être « transcendé » par un ouvrage ? Il faut entendre ce terme au sens propre, c'est-à-dire comme le fait que l'individu se trouve traversé et porté au-delà de lui-même par le texte. Être « dit » par un texte, voir clairement exprimée une idée jusqu'alors floue, lire un terme ou une phrase qui modélise parfaitement une action, un processus, un ressenti, c'est recevoir

la possibilité de replacer ce contenu (ou de se replacer soi) dans une *histoire*. Les individus ont l'impression que le texte donne un passé et un futur à l'expérience qu'ils vivent, puisque si elle est écrite, c'est qu'elle a déjà été vécue mais aussi qu'elle peut déboucher sur quelque chose d'autre. Le texte donne aux lecteurs qui s'y retrouvent l'impression d'être à la fois derrière et devant eux : il les fait *préexister* en parlant de choses qui les concernent mais les précèdent, et sait à l'avance comment il faut les raconter, quels mots seront les bons pour qualifier ce qui est déjà là. C'est ce que Macé exprime magnifiquement avec l'idée qu'en tant que lecteur, nous « vivons à même des phrases qui nous devancent » pour espérer nous rejoindre au-dehors de nous-mêmes. « Vivre à même les phrases qui nous devancent : beaucoup de comportements de lecture relèvent de cette application à soi qui n'est pas un parasitage de l'expérience, mais son moteur et son horizon. Cela fait de la lecture une expérience intentionnelle particulière, dans laquelle le sujet se porte 'en avant' de lui-même – juste un peu, mais toujours » (Macé, 2011 : 211).

Plus l'expérience de connexion sera forte, réussie, plus elle aura tendance à provoquer une sorte de sidération chez le lecteur qui la vivra dans toute son immédiateté : « c'est ça, c'est moi, c'était donc ça ». Les lecteurs, on peut le comprendre aisément, ne cherchent pas à disséquer intellectuellement cette expérience. Le processus de la connexion les intéresse infiniment moins que ce qui en découle : l'important est d'être préexisté, de pouvoir enfin donner un statut à des éléments peu clairs jusqu'alors, et d'ouvrir des possibilités d'action. Savoir qui a fait quoi pour que ça marche est plutôt de l'ordre de l'interrogation scolastique, et ne trouve aucune place dans l'attente d'efficacité. Qui plus est, le lecteur a tendance à se dénier un quelconque rôle de création[108] (outre celui de sélection sur du déjà-là) dans l'expérience de connexion parce que cette invisibilisation fait partie de l'expérience elle-même, tend à l'étoffer en participant au caractère indiscutable de la connexion : « c'est ça, c'est tout moi, je n'ai rien fait pour, que je le veuille ou non », et procure au final un effet de réalité à ce que dit le livre : « c'est écrit, je ne l'ai pas fantasmé, ce que j'ai ou ce que je suis existe, a un nom ». Ainsi, les lecteurs participent à la construction d'une expérience de connexion, mais enlèvent directement l'échafaudage qui a permis de la monter, et se laissent alors gagner par l'impression qu'elle est là, inscrite dans le texte, et qu'elle tient toute seule. C'est en ce sens que les lecteurs ont tendance à identifier le poème qu'ils hallucinent au texte effectivement écrit sur la page, éventuellement dégraissé de ce qui ne les concerne pas grâce à un travail de sélection qu'ils revendiquent.

Pour les lecteurs, c'est donc le livre qui sonne juste ou pas. C'est lui qui est bon ou à côté de la plaque. C'est l'auteur qui écrit bien ou mal. C'est son savoir qui est « helpful » ou pas. Le déni de son propre travail de création pousse corrélativement le lecteur à attribuer les qualités qui permettent d'expliquer que « ça marche » au livre et à son auteur, sujets de toutes les phrases. Au minimum, ils

[108] Il se peut tout à fait par ailleurs que les individus doivent effectivement « moins chercher » les connexions dans certains livres qui possèdent des qualités intrinsèques, comme lorsque dans l'exemple de l'enfant qui joue à placer des objets dans une tablette, du premier coup, la forme rentre parfaitement dans le trou, mais ce n'est pas mon propos. La piste que j'ai choisie ici est de ne pas faire appel aux éventuelles qualités de l'ouvrage (que je ne suis pas en mesure de présenter), pour me centrer uniquement sur l'activité du lecteur, quel que soit le support sur lequel elle se base.

se voient affublés d'une capacité de mise en mots des situations qu'ils traitent, et « arrivent à mieux dire » ce que l'individu qui a le nez dans le guidon peine à exprimer.

> *(JAN48) Je suis pour le moment plongée dans la lecture de votre livre, qui tombe à point pour renforcer mes intuitions et tout ce que j'ai puisé dans de nombreux ouvrages.*
>
> *(France) Et [le livre de Eric] Baret, quand je l'ai découvert, c'était génial, parce qu'il parlait vraiment dans mon sens. Il mettait en mots ce que je ressentais.*

Le plus souvent, l'auteur et le livre sont perçus comme dépositaires d'une compétence d'intelligence supérieure des problèmes de la vie (des experts *ès* vie), obtenue grâce à leur vécu, à leurs expériences scientifiques ou à leur connaissance de savoirs traditionnels, ce qui explique pour certains le sentiment qu'ils expérimentent d'être mis à nu par le livre, d'être découverts, explorés, finement décrits, comme si l'auteur les connaissait vraiment.

> *(TDA10) Pour me situer, je m'appelle Myriam, j'ai 54 ans bientôt. Je suis native de Namur et vis à Paris depuis plus de 20 ans. Je viens vous remercier d'avoir écrit le livre "Etre Heureux, ce n'est pas nécessairement confortable" ..... comme s'il avait été écrit juste pour moi !! Je me retrouve dans tous les chapitres. Ce livre me déchiffre, me décode, m'exprime. Si j'étais en face de vous, je dirais que vous lisez en moi... comme dans un livre. Jusqu'à présent, j'étais toujours submergée par mes émotions et n'arrivais jamais à /m'exprimer au bon moment, comme je le souhaite. Vous avez éclairci ce qui est confus et j'arrive maintenant à comprendre mes besoins et à les formuler. Je suis aussi rassurée par le principe d'alternance et je m'observe avec bienveillance.*
>
> *(TDA01) Pardonnez ma familiarité, mais c'est que je me sens proche de vous. Par vous, j'ai vécu des moments forts de prise de conscience. De ces moments forts, à la fois émouvants, bouleversants et si personnels, que j'en suis encore toute étonnée qu'ils soient nés de l'écoute et de la lecture d'un parfait inconnu!(de plus en plus connu d'ailleurs!)*
> *L'ouverture aux autres et le discours que vous proposez à l'humanité sont tels que vous avez touché le plus secret et le plus caché de mon être... ce que je réserve (bien malgré moi parfois) à mes " très " proches et à eux uniquement... (comme j'ai hâte d'être capable de me dévoiler sans pour autant avoir le sentiment d'être à nue!)*

Les individus évoquent très fréquemment l'impression d'être véritablement « parlés » par des ouvrages dépositaires de cette capacité d'intelligence. Ces livres arrivent, selon l'expression consacrée, à « mettre des mots sur les maux », à dire à l'individu ce qui est, ce qu'il a, à exprimer ce qu'il ne voit pas clairement. Ici encore, l'ouvrage (ou l'auteur) est considéré comme le seul acteur de la connexion, ce qui est caractéristique de l'immédiateté dont on parlait plus haut : « voilà, c'est ça, c'est moi »

> *(Cy24) Monsieur,*
> *je suis une lectrice bouleversée par vos écrits, et notamment par votre livre sur la résilience. Vous savez mettre des mots sur les maux, et votre évocation de la souffrance trouve un exact reflet dans ma souffrance.*
>
> *(CY80) Monsieur,*
> *Pourquoi n'ai-je pas découvert la Psychologie plus tôt ?*
> *Cet " Art " m'aurait sans doute évité bien des incompréhensions et, par conséquent, bien des déboires dans une vie quotidienne souvent difficile à comprendre.[…] Et puis un jour de cette année (2008), il y a quelques mois, mon épouse m'a offert le premier livre dont vous êtes l'auteur, " De chair et d'Ame ", livre qui restera une charnière dans mon existence.*

Très tôt dans la lecture de cet ouvrage, il s'est passé en moi quelque chose de grandiose. Vous écriviez avec des mots de tous les jours ce que je n'étais jamais parvenu à simplement exprimer. Il m'a fallu de longues séances de lecture, tant le nouveau vocabulaire que je découvrais m'étais étranger. Mon gros dictionnaire ne me quittait plus. Moi si crédule, pour ne pas dire naïf, je vérifiais les expressions les plus courantes qui prenaient un autre sens que celui que je leur attribuais habituellement.

On se rapproche ainsi de la forme la plus extrême de négation de son propre travail par l'individu (ou de l'opacité la plus complète de l'expérience), qui attribue toute la responsabilité de la connexion à l'ouvrage et à son auteur. L'argument des compétences de l'auteur expliquant le fait qu'il peut me lire et me dire prend un tour caricatural (confinant souvent à l'ésotérisme) lorsque certains lecteurs me parlent non plus des livres, mais des thérapies alternatives qu'ils suivent en parallèle de leurs lectures. Ils m'expliquent qu'ils ont été amenés à être convaincus de l'efficacité de ces thérapies, malgré une réticence première (qui les blanchit à leurs yeux de toute implication dans l'expérience de connexion), parce que le thérapeute « sait des choses sur moi qu'il n'aurait pas pu savoir autrement » (qu'en mobilisant ses compétences particulières)[109].

(Céline) La kinésiologie, c'est l'étude du mouvement, c'est l'étude de la kinésio, c'est l'étude de, de, la mémoire cellulaire à travers le mouvement donc c'est une dame qui fait des [manipulations] et qui pourrait te dire par exemple y'a un blocage, vous avez eu un blocage à l'âge de 3 mois ou quand vous étiez en conception depuis 4 mois et donc on a, moi j'ai une kinésiologue qui est excellente à Mons qui est vraiment une personne remarquable d'abord parce qu'elle trouve, elle te dit à 4 mois, 4 mois et mon mari me dit 4 mois et c'est 4 mois de conception attends qu'est-ce qui s'est passé en novembre 65 et y a eu la mort de mon père donc jveux dire voilà c'est tout à fait donc les choses se sont avérées. Elle a décelé que j'avais une soeur jumelle, elle a décelé des trucs sans le lui avoir dit. Donc c'est quelqu'un.

(Alexia) Il y a vraiment plein de techniques à côté, toutes les techniques qui permettent de faire ressortir des émotions, qu'on a pas toujours envie de ressortir, dont on est pas conscient, mais tout ça, c'est de l'énergie, et c'est épatant ce que ça te permet de faire. Par exemple, la kinésiologie, c'est vraiment épatant, tout ce qu'il sait dire sur toi : si tu as eu un accident du genou il y a longtemps, puis il m'a posé des questions sur les disputes avec mon père,... et ça fait réfléchir « ah ben oui, c'est la première fois que j'ai ressenti telle émotion ». Et donc c'est resté en moi... C'est dingue de se rendre compte de toutes les énergies négatives avec lesquelles on vit. Mais bon, quand tu sors de la séance, t'es déstabilisé, tu te sens pas bien,... Et j'ai demandé si c'était normal, et il m'a dit ben oui, c'est parce que les choses se débloquent, et c'est de l'énergie qui est bloqué. Mais c'est dingue parce que tu les connais pas ces gens, ils connaissent pas ton passé, mais il y a comme une recherche sur toi, et ils te sortent les dates et tout !

(Claudine) Et ce monsieur-là [un radiesthésiste], à l'époque, il prenait 800 francs, mais vous pouviez venir à plusieurs, c'était le même prix, donc c'était pas de l'arnaque, donc je suis venue avec ma fille, mon mari... Et je me rappelle qu'il a fait des passes pour elle, elle avait une espèce d'anémie dont on avait pas trouvé la cause, qui est passée d'ailleurs, et alors elle était fort sensible, de sa peau. Et quand on est sortis, bon c'était une enfant, donc elle m'a raconté simplement : « oh c'était marrant hein maman, moi j'ai senti qu'il me tirait des fils du bras ». Donc elle a senti des choses au niveau énergétiques, et moi rien du tout.... Mais le gars avait senti, il avait compris des choses, il m'a dit « vous êtes trop liées toutes

[109] J'ai également retrouvé cet argument chez la plupart des thérapeutes alternatifs interrogés, qui voulaient me montrer qu'ils avaient pu tester l'efficacité de la thérapie qu'ils pratiquaient en excluant toute subjectivité de leur part.

les deux », enfin, il a vu des choses qui se sont révélées exactes après, c'est vrai qu'on a beaucoup de mal à couper le cordon, et d'ailleurs c'est pas fini.

On retrouve facilement l'expression d'un même étonnement mêlé d'espoir dans les lettres adressées à Cyrulnik, d'Ansembourg et Janssen, même si elle ne prend que rarement une forme ésotérisante. Beaucoup de personnes écrivent aux auteurs parce qu'à la suite de la lecture de leurs ouvrages, ils sont convaincus que les écrivains sont dépositaires de capacités qui pourraient leur être utiles et demandent à l'auteur de pouvoir prolonger le travail initié avec l'ouvrage.

(TDA31) Quand je vous ai lu, j'ai pleuré à chaudes larmes, j'ai rencontré un frère d'âme, quelqu'un que je connais depuis longtemps.

C'est dans le cadre de cette proximité ressentie avec un auteur que sont exprimées les demandes les plus larges, et les plus surprenantes. Les lecteurs pensent en effet que l'auteur les a compris comme personne auparavant, et que de cette proximité découle la possibilité que l'écrivain puisse faire quelque chose pour eux, que ce soit dans le cadre classique d'une thérapie (JAN42, JAN 102, TDA79, CY18 parmi tant d'autres), mais aussi par exemple pour expliquer pourquoi les éditeurs refusent de publier un livre de contes pour enfants « pourtant » inspiré de Cyrulnik (CY15), voire pour embrigader l'auteur dans des controverses où l'on voudrait s'en faire un allié de poids justement parce qu'il nous a compris.

(JAN42) La lecture en cours de vos ouvrages me dit que vous pourriez peut être m'aider à défaire un des nœuds de ma vie actuelle.

(JAN102) Bonsoir monsieur Janssen,
En consultant votre site il me prend un urgent besoin de vous appeler au secours.
Ma vie et ma santé se sont totalement effondrés après le décès de mon mari en décembre, je ne suis aujourd'hui plus qu'une loque au sens physique autant que psychologique. J'ai bien lu que vous n'accordez pas de consultation individuelle mais s'il vous plait j'ai vraiment vraiment vraiment besoin d'aide. Je ne crois plus en grand-chose après mes deux mois d'hôpital en janvier et février, je suis perdue, je n'ai que 51 ans et je ne veux pas mourir.[…] S'il vous plait, que pouvez-vous faire pour moi ?

(TDA79) Alors je vous écrit car j'ai besoin d'aide pour accepter ce corps et pouvoir vivre ma vie dans toute sa beauté. Alors, je prouve maintenant en vous écrivant et en vous envoyant ce mail que j'ai suffisamment d'amour pour moi pour crier au secours, je sais que j'ai un énorme potentiel - un énorme potentiel d'amour, mais pas seulement- et que je ne peux pas tout gâcher. Mais j'ai besoin d'aide pour faire ce travail d'acceptation et à part vous, je ne sais pas vers qui me tourner. Vous, je sais que vous m'avez déjà comprise, que vous pouvez m'aider à accepter ma situation, en m'apportant des clefs ou en m'indiquant une voie thérapeutique.

(CY18) Monsieur,
j'ai l'honneur de vous exposer ce qui suit, Je suis avocate à Paris, j'ai 45 ans. J'ai quitté Alger ma ville natale en 1995, pendant la vague de violence terroriste islamique qui a sévi une décennie et dont des survivances demeurent encore. […] J'ai fait des tentatives de thérapies comportementales, EMDR, mais sans succès, je poursuis aussi des traitements chimiques avec tous leurs effets secondaires. Après la lecture pleine d'intérêt et de ressources de vos divers ouvrages, et l'intérêt particulier pour le "murmure des fantômes", j'ai décidé de vous écrire et vous solliciter de bien vouloir m'indiquer si vous consultez en cabinet ou à l'hopital, et subsidiairement pourriez-vous me conseiller une thérapie.

(CY15)Avant de poursuivre l'écriture, j'aimerais seulement connaître la réponse à cette question : est-ce que mon travail est "hors norme" ou est-il inintelligible ? Quel est le chainon manquant entre mon monde subjectif et celui des éditeurs, afin que je puisse y remédier. Accepteriez-vous de porter un regard sincère sur mon texte et me conseiller sur une éventuelle démarche à suivre ?

4.5. Quand la connexion ne fonctionne pas

Se retrouver dans un ouvrage est donc le fruit d'un travail méticuleux du lecteur, réalisé dans une disposition particulière, et objet d'une invisibilisation partielle. C'est aussi une expérience de transcendance souvent ressentie comme très forte par les lecteurs, qui est très investie émotionnellement, tant le plaisir ou le soulagement d'être dit, d'être préexisté, semble important. On comprend donc que l'échec d'une connexion qui semblait pourtant être bien amorcée puisse procurer une déception à la hauteur de l'investissement chez le lecteur. On n'est pas ici dans la même situation que celle évoquée plus haut, où le lecteur tend à laisser dans l'ombre ce qui ne le concerne pas, ce qui ne le touche pas, pour ne retenir que ce qui est évocateur pour lui, ce qu'il peut connecter avec des morceaux du vrai monde qu'il connaît. Il arrive parfois que le lecteur sente qu'un propos pourrait lui parler et parler de lui mais que, pour une raison ou une autre, un grain de sel empêche la connexion de se mettre en place, et interdit que « ça marche » tout à fait, ce que le lecteur désire pourtant ardemment. Une bonne vingtaine de lettres sont adressées à nos trois auteurs par des lecteurs qui se trouvent dans cette position. Je m'arrêterai plus particulièrement sur les lettres adressées à Cyrulnik, parce que le concept de résilience semble appeler beaucoup de questions chez certains, qui se demandent s'ils peuvent s'appliquer cette idée, si elle parle bien d'eux.

Grâce à leur travail de coopération active et à la disposition d'apérité dans laquelle il prend place, certains lecteurs sont en mesure de jeter des ponts entre des morceaux du monde de la vie quotidienne et des textes qui pourtant, ne semblent pas en parler à première lecture. C'est par exemple le cas de cette personne qui se sent concernée par les propos de Cyrulnik, alors qu'il n'aborde pas formellement son cas, selon elle. C'est également le cas de Bruno, qui ne voit pas de problème à ranger son vécu sous l'appellation résilience – quitte à élargir le concept.

(CY24) Monsieur,
je suis une lectrice bouleversée par vos écrits, et notamment par votre livre sur la résilience. Vous savez mettre des mots sur les maux, et votre évocation de la souffrance trouve un exact reflet dans ma souffrance. Je suis une femme quinquagénaire au passé très douloureux. J'ai été victime de maltraitance de la part de ma mère dans mon enfance. Ces souvenirs continuent de me hanter. Dans votre livre, vous n'abordez pas le problème de la maltraitance par des proches, mais je crois que les souffrances dues à une maltraitance sont les mêmes. Je tiens à vous complimenter pour ce livre qui m'a fait beaucoup de bien mais qui m'a aussi obligée à regarder ma situation en face. J'ai besoin d'aide.

(Bruno) Et dans le bouquin de Cyrulnik, oui il va chercher des trucs loin, mais ça m'empêche pas de me retrouver dans le concept sans me dire, ok j'ai pas été violé ou quoi. Moi je trouve aussi que j'ai vécu des choses que je trouve pas spécialement drôle, et je connais plein de gens qui l'ont pas vécu. Donc je considère que je peux rentrer dans le concept à mon niveau. Et puis pour moi, le concept, il reste un concept, du moment qu'il fait quelque chose en l'expliquant en me permettant de mieux comprendre, et qu'il m'aide à évoluer, c'est parfait quoi.[…] je trouve ça dingue, en général, forcément, les gens ils vont chercher

dans les extrêmes pour que ça soit plus flagrant, c'est partout pareil, il faut que ça marque, mais ça n'empêche pas qu'on peut quand même aller les trouver…

Pour d'autres lecteurs, c'est moins évident. Ils écrivent alors à l'auteur pour tenter d'achever le travail de connexion entamé, mais bloqué par un décalage. Plusieurs cas de figure aux amplitudes diverses se présentent. Certains destinateurs font état de décalages de faible importance qui n'empêchent pas d'être globalement transcendés par les propos de l'auteur. La lettre suivante est typique d'une connexion qui connaît quelques ratés parce que le lecteur n'arrive pas à jeter un pont entre une part de la réalité qu'il entend qualifier et le texte de Cyrulnik (ce qui témoigne du fait que les lecteurs placent souvent la barre assez haut du point de vue de la correspondance entre le livre et le vrai monde), même si au final elle estime que l'auteur a eu « les mots justes ».

(CY82) Bonjour Monsieur et cher collègue,
Au cours de la lecture de 5 de vos livres (trilogie de la résilience, parler d'amour au bord du gouffre, de chair et d'âme), j'ai remarqué avec étonnement n'avoir à aucun moment retrouvé mention d'une symptomatologie que j'ai personnellement vécue […]Parallèlement à une prise en charge par un collègue psychiatre (cette fois, de qualité), la lecture de vos travaux m'a ouvert le chemin de la découverte de mon histoire, en mettant les mots justes sur mon parcours, mon identité clivée et toute la souffrance qui va avec le retour à la vie,...

Le malaise est parfois plus important, et pousse certains lecteurs à poser frontalement à l'auteur la question de savoir si ce qu'il dit peut les concerner, si « ça vaut pour eux aussi ». Telle personne va demander à Janssen si ce qu'il dit « marche » avec l'anorexie-boulimie (JAN13), telle autre destinateur tentera de voir auprès de Cyrulnik s'il est possible de rapprocher son cas de gaucher contrarié de ses théories (CY23). Ces lecteurs vont souvent remplir leurs lettres de détails sur leur monde, dans l'espoir que l'auteur agisse tel un médecin pratiquant une anamnèse et puisse, à la place du lecteur, dire « c'est ça qui se passe chez vous ». Ils vont alors parfois jusqu'à demander à l'auteur de produire un nouveau livre ou d'organiser une conférence sur tel aspect du monde qu'ils rencontrent dans leur vie, parce que son écrit ne l'aborde pas suffisamment :

(JAN09) Cher monsieur Janssen,
Je me lance comme tous ses internautes à la recherche d'une réponse concernant mon ado de fille. Peut-être aussi un bon sujet de conférence sur cette étape de la vie. Ma fille Aline 15 ans a des problèmes scolaires malgré l'aide de son grand père, son père, son titulaire cela n'aboutit qu' à la fuite le mensonge et pour finir en sabotage de son année pour la deuxieme fois .Je me sens démunie et impuissante face à ce lacher-prise car c'est le paradoxe d'être parent et de la laisser grandir. Elle ne veut pas communiquer avec moi de sa souffrance d'adolescente et je suis à chaque fois confrontée à un mensonge ou à une manipulation de sa part .J'ai déja compris que je suis une' bonne poire 'comme on dit. Et si je suis manipulée c'est parce que je mets en place ce processus .
Voilà aussi un théme de conférence à aborder sur la manipulation des gens tout le long de notre vie;. Pourquoi on aime être des bonnes poires? Voilà une première pour moi de vous écrire. Je vous ai déja rencontré sur ma route plusieurs fois mais vous êtes trop impressionant pour vous aborder et moi trop timide aussi.

(CY48) J'en profite pour vous poser une question à laquelle vous pourrez peut-être répondre un jour dans un de vos articles ou livres. J'ai beaucoup de compassion pour les humains et... les non humains et pourtant je ne crois pas aimer souffrir. Pourquoi dites-vous que trop de compassion conduit au masochisme? J'aimerais bien que vous développiez cette notion de compassion évoquée par Elisabeth de Fontenay dans "le silence des Bêtes" p.725 dans son

paragraphe sur le "décentrement" évoqué aussi de manière plus lointaine par Dominique Lestel dans son livre "L'animal Singulier" dans le paragraphe sur le débordement...

Dans une dizaine de lettres, les lecteurs expriment carrément un certain ressentiment par rapport au décalage, à l'impossibilité de la connexion qu'ils expérimentent, sans bien savoir à quoi attribuer la responsabilité de cet échec. Ces personnes voudraient pouvoir faire partie de ceux pour lesquels le concept, le livre ou l'auteur parle, et regrettent de ne pas en être. Ces lettres sont intéressantes car elles témoignent du fait que s'identifier aux situations, concepts ou idées véhiculées par les auteurs est souvent compris non seulement comme quelque chose de rassurant, mais aussi comme quelque chose de désirable, de valorisable, d'abord parce que se retrouver dans ce qui est écrit dans un livre donne une certaine épaisseur au quotidien, l' « héroïse », comme dirait Agamben, mais aussi et surtout, parce que l'accès à la condition de résilient (par exemple) peut procurer certains bénéfices symboliques, voire sociaux, comme l'ont montré Fassin et Rechtman (2007) à propos de la notion de « traumatisme ». Ces lecteurs, qui montrent qu'ils aimeraient en être, se plaignent auprès de l'auteur d'avoir l'impression de ne pas être « assez bien » pour pouvoir mener le travail de connexion à son terme, et se retrouver dans ses propos.

(Cy30) Cher Monsieur Cyrulnik,
j'ai un peu honte de vous avoir importuné, je vous prie de bien vouloir m'en excuser. La résilience ne concerne que les gens intelligents dont je ne suis pas. Il me reste à croire en Dieu, mais à cela je n'y arrive pas.
Bon Noël et bonne année 2008.

Dans la plupart des cas, les lecteurs insatisfaits lui reprochent alors de développer une approche peu démocratique de ses idées, réservées soit à ceux qui ont « vraiment » souffert, soit à ceux qui arrivent « vraiment » à s'en sortir. Ces états, que les livres présentent effectivement comme désirables, les individus ont l'impression de ne pas pouvoir les revendiquer, soit qu'ils pensent qu'ils n'ont pas assez souffert (p. ex. Cy88), que leur problème n'est pas assez grave (JAN15), soit qu'ils considèrent que leur propre processus de rémission est bien moins lisse que ce que le texte en dit (CY71 ou Cy26). On analysera dans le point suivant les implications de tout cela.

[JAN15]J'ai donc décidé de ne pas venir ce dimanche [à la rencontre organisée à partir de l'ouvrage La solution intérieure*]. En effet, nous étions peu nombreuses à ne pas être confrontées avec un cancer, alors pour moi, qui ne vit pas ce phénomène, ma place dans ce groupe trop nombreux est inconfortable et ne me semble pas justifiée, cela me gène de prendre de la place face à des personnes dans un tel désarroi.*
Et pourtant, c'est grâce à l'atelier de 2006 que je n'ai pas perdu les pédales pendant ma sciatique flambante de 2007. elle a brûlé en moi toutes mes misères - mes confrontations avec mes morts : celle de mes 18 mois avec une arachide pendant 3 semaines dans les poumons qui s'est terminée par extraction suivie d'une trachéotomie alors que mes parents étaient en Afrique et m'avaient envoyée comme un paquet avec une nonne à l'hôpital d'Anvers où je suis restée seule pendant six mois et puis à 14 ans, restée 2h devant un mur face à un mulleliste adolescent drogué armé d'une mitraillette (rebelle au Congo) et puis à 50 ans étranglée par un mari qui n'a pas tous ses esprits et qui lâche quand je me dis OK d'ac je n'essaie plus de rester. Franchement tenir à la vie dans ces conditions, c'est se faire des misères. […] Et voilà que je n'ai rien d'autre à raconter que de savoir que si j'étais descendue dans ma respiration, alors que j'étais intoxiquée par la morphine, je m'en allais, paisible et très bien. Je savais que mon organisme ne tenait pas la route et était en chaos complet. J'adhérais à ce départ avec plénitude convaincue que la suite était bien pour moi et certainement meilleure que ce que je connaissais ici. Mais je crois que mes proches me

tenaient ici et j'ai, contrainte, "delayed" parce qu'ils étaient là, à côté de moi et désemparés. Je m'entends dire, "qu'est-ce que tu viens faire ici ?" Evidemment - je n'ai pas de cancer, rien d'extraordinaire, sauf de pouvoir dire que sans ce que j'ai appris à "la maladie a-t'elle un sens" en 2006, je ne sais pas comment je m'en serais sortie d'une souffrance où le corps dit avec insistance : "je suis là", et moi, ça, je n'avais jamais géré et je me suis souvenue de ce qu'avait dit Thierry Janssen et ça m'a sortie du désarroi.

(CY26) Quand une amie m'a informée de votre venue à Aix, à La Libraire *(pourquoi dans cette librairie d'ailleurs?), je me suis dit "Chic, je vais pouvoir échanger sur la résilience, lui poser des questions pour m'éclairer... A la fin de la rencontre, je n'ai pas pu rester pour boire un verre; il a fallu que je fuie. J'éprouvais un tel malaise d'entendre dire que tant de gens (célèbres surtout) ayant subi de graves traumatismes ont su "résilier" et moi, je n'y arrive pas. Moi je n'ai pas subi de graves traumatismes ponctuels, pas de viol. Pas d'inceste. Pas déportée. Pas battue. A la suite d'une séparation d'avec mon compagnon, j'ai fait une grave dépression. Alors que je ne le désirais plus sexuellement, que je refusais la vie qu'il me proposait (avoir des enfants, vivre en couple), lorsqu'il m'a quittée le monde s'est écroulé. Quel paradoxe!*
Mais je ne veux pas vous imposer de vous pencher sur mon "cas". Je tiens simplement à vous dire que depuis 1979 je consulte des psychothérapeutes. Grâce à certains, je vais quand même mieux, puisque depuis trois ans je n'ai plus besoin d'hospitalisation, et que depuis deux ans environ je ne me bourre plus de médicaments. Juste encore un peu, tous les matins au réveil du rivotril ; et toujours régulièrement, je continue à voir une psychiatre plutôt pour une psychothérapie.
Ca va donc faire bientôt 30 ans que je dépends des "psys". Et je ne peux m'empêcher de penser que si je n'arrive pas à "résilier", c'est que je suis nulle. Une fois de plus.
Souvent le soir en me couchant, en m'endormant, je me dis "si seulement je pouvais ne pas me réveiller". Et chaque matin, depuis bientôt 30 ans, je suis terriblement oppressée, écrasée, immobilisée par une tristesse insupportable. Je me dis "encore une journée à affronter..." Je me sens condamnée à vivre, je me sens coupable d'exister. Et pourtant j'ai des bons moments, j'ai des joies, des plaisirs. Je ne veux pas vraiment mourir. Je voudrais arrêter de souffrir. Mais sans affection (pas de mari, pas d'amant, pas d'enfant, plus de parents, deux sœurs et un frère avec lesquels je n'arrive pas à communiquer), personne à qui me confier (sauf à ma psy), c'est dur. Certaines de mes amies ont essayé de me convaincre de leur dire quand je vais mal. Mais je n'y arrive pas. J'ai honte. Je ne veux pas les déranger. Je veux cacher et taire mon état dépressif pour éviter de faire fuir les gens. Quand on me demande comment ça va, je m'oblige toujours à répondre "ça va". Je suis très douée (au moins ça) pour donner le change.
Bon, en fait, hier à la rencontre, je n'avais pas l'intention de parler de mon histoire personnelle. Je voulais juste exprimer que si le concept de "résilience" est plutôt optimiste et porteur d'espoirs, ce n'est pas si simple.
J'ai lu "La résilience" de Serge Tisseron (Que sais-je). Ca m'a fait du bien de lire clairement ce que je ressentais confusément à ce sujet.
Quand j'ai évoqué Primo Levi, vous m'avez répondu que son suicide était dû au fait que sa femme le torturait! Mais auparavant vous aviez insisté sur le fait que lorsqu'on va mal, ce n'est pas dû à une seule chose, à une seule cause. Le suicide de Primo Levi (pourriez-vous me dire s'il vous plait dans quel livre il parle des tortures infligées par sa femme) ne serait donc dû qu'à un seul facteur?
En résumé, ce que je vous reproche, c'est de ne parler que des résilients, et jamais de ceux qui n'y arrivent pas malgré leur prise de conscience et leur désir de se faire aider pour s'en sortir et aussi d'occulter les moyens pas toujours reluisants par lesquels certains ont "résilié".

(CY71)Monsieur,
sans doute, le plus dur va-t-il être de trouver votre adresse pour aller jusqu'au bout de ma démarche. J'ai de vous une représentation mitigée comme homme expérimenté dans l'observation des bêtes et des garçons résilients, comme enfant appartenant à une famille

juive et comme psychiatre dans un centre féminin de schizophrènes par le passé où j'ai exercé très peu de temps en tant qu'infirmière. Mon observation réductrice à travers mes vécus d'enfance et d'adolescence est aussi un appel au secours car je ne parviens toujours pas, malgré des démarches psychologiques multiples de stages et consultations, à trouver la clé de la sérénité par rapport à l'homme masculin. Je "bloque", malgré mes apparences.
[…] Vous l'aurez deviné : j'ai été victime d'agressions sexuelles, au moins de la part d'un grand-père de remariage. Il n'y a jamais eu ouvertement de mots avec moi sur ces comportements de la part de mes parents, et bien sûr, pour moi, aucune reconnaissance des faits : le silence.
Revenue à Toulon où je suis née, j'ai essayée de parler à mon père. les yeux à demi-fermés, illico presto, il m'a répliqué : "mais c'est arrivé qu'une fois". j'en ai été paralysée et révoltée, consternée! Il savait donc, mais a réduit les agressions à une seule, comme si le nombre importait. […] Ma question est : puis-je pardonner, sans condition ou tout court? Dernièrement, il a appuyé ses réactions par une affirmation : "je suis fier de l'éducation que je vous ai donnée". Ma sœur, de 10 mois ma cadette porte le même prénom que ma mère et s'entend bien avec lui. Nous ne nous sommes jamais entendues, ma sœur et moi : un monde nous sépare! Je n'arrive pas à parvenir à cet état inconditionnel préconisé par les plus experts des psy peut-être des "résilients".
La proximité de la St Valentin accentue mon sentiment d'isolement, de différence. J'ai bientôt 59 ans. je suis toujours victime, malgré moi. Je vois bien que je n'arrive pas à grandir. Toujours, le passé me rattrape et m'ampute d'une parcelle de présent.
[…] Peut-être vous demandez-vous pourquoi je vous écris? Sans doute ai-je envie de vous donner une leçon d'humilité, mais je cherche surtout une ouverture. Je mène ma vie cahin caha sans trouver l'issue qui m'empêche de revenir en arrière. je suis née "impasse de la bergerie" : aujourd'hui elle semble avoir été transformée en rue à Toulon! Mais pas pour moi! […]. non, je ne suis pas vivante! "Faire de sa blessure une perle" dit Saule Salomon. Si j'en ai une, c'est une pointe de diamant très incisive, vous voyez... Une sorte d'auto-défense plus lourde qu'une corne d'éléphant enlevée par des chasseurs pour "l'y voir"!
Entre une agression indirecte ("l'aura"(?) de la guerre) et une agression directe intra-familiale, je vois de grosses différences... Peut-être ai-je mal compris vos pensées.

Il est important de rappeler qu'il ne s'agit plus d'une contestation sur le fond, comme on a pu en observer au stade de la connivence passive. Personne ne conteste ici l'existence de la résilience, ni son bien-fondé. Il s'agit plutôt de plaintes du style « je voudrais bien (me l'appliquer), mais je ne peux point ».

4.6. Conclusion intermédiaire

La coopération active est un processus complexe, d'autant plus difficile à étudier qu'il est souvent invisibilisé. Cependant, il s'agit bien d'une réelle compétence que les lecteurs activent en face des textes. Elle leur permet de répondre aux stimuli plus ou moins explicites du livre (voire même de ne plus avoir besoin de tels stimuli), afin que leur expérience de lecture puisse remplir la deuxième mission qu'ils lui octroient : parler précisément d'eux et de ce qu'ils connaissent. Cette compétence ne semble être utilisée que dans le cas particulier de l'attitude efférente où le lecteur attend de sa lecture que sa situation personnelle soit décrite, pour ensuite espérer que des changements surviennent dans cette situation. Cette activation située permet probablement de comprendre le hiatus entre le caractère enjoué des propos que tiennent les lecteurs impliqués (en attente) par rapport à certains livres, et le sentiment d'étrangeté qu'éprouve le lecteur en position scolastique (qui n'attend rien) par rapport à l'*éventuelle* banalité des messages de ces mêmes livres, en se demandant comment il est possible d'y trouver du sens. Cela confirme l'idée que les deux types de lecteurs ne pratiqueront pas la même lecture efférente. En portant uniquement son attention sur le

texte, comme le faisaient les auteurs classés dans les deux modèles du Pouvoir et du Déclin, on risque de constituer en objet quelque chose qui n'a pas d'existence : un texte lu dans des circonstances très particulières par un chercheur qui ne manifeste nullement l' « apérité » que ce point tentait de décrire. Au contraire, en détectant les compétences situées des lecteurs, et en étudiant ce qu'elles lui permettent de faire (c'est également l'objet du point suivant), on fait apparaître un nouvel objet dont il est possible d'interroger la genèse sociale.

5. Les conséquences extra lecture : des consignes respectées ?

Les textes de développement personnel sont consultés par les lecteurs parce qu'ils possèdent la particularité (qu'ils partagent cependant avec bien d'autres types de littérature) de prétendre à une certaine efficacité. Ils contiennent souvent une série de propositions d'opérations « extra-lecture », nommées comme telles parce qu'elles ne concernent plus uniquement la situation de lecture, mais visent explicitement le rapport au monde du lecteur. Plus largement, les textes de DP soutiennent parfois que la lecture en tant que telle peut être productrice d'effets (cf. certains livres qui s'ouvrent par des phrases du style : « à la fin de cet ouvrage, votre vie aura changé »). Dans ce point, on va s'intéresser à la manière dont les lecteurs parlent de la « compliance » qu'ils montrent par rapport aux requêtes que le texte formule plus ou moins explicitement à leur égard, et surtout à la façon dont ils rendent compte des effets qu'ils considèrent comme découlant de la lecture de textes de DP.

Si, comme on l'a vu dans le chapitre méthodologique, le lexique des « effets » n'a pas toujours bonne presse auprès des lecteurs, une fois que l'entretien est suffisamment mûr (c'est-à-dire lorsque la phase de test présentée dans le chapitre méthodologie a pu être dépassée), on n'a aucune difficulté à obtenir des informations de la part des répondants sur « ce que la lecture leur fait », ou sur « ce qu'elle leur fait faire ». Il en va de même dans les lettres. Evidemment, la façon dont les lecteurs vont parler des effets du DP n'a rien de neutre, mais ce n'est de toute façon pas la réalité des effets qui importe ici, mais la réalité qu'ils ont aux yeux des lecteurs.

Premièrement, dans leurs discours, la question des effets potentiels n'intervient qu'à propos des « bons livres », c'est-à-dire ceux qui leur ont donné satisfaction, d'abord parce que ces livres ont pu obtenir leur connivence passive, et ensuite parce que le travail de coopération active du lecteur a pu leur laisser suffisamment l'impression qu'ils étaient concernés par le texte, que celui-ci parlait bien de choses qu'ils vivaient effectivement. C'est uniquement à ces conditions que les lecteurs considèrent l'efficacité potentielle de l'ouvrage, par exemple en choisissant d'appliquer ou non les opérations extra-lecture proposées de manière plus ou moins manifeste. Si le livre s'est révélé crédible, engageant et pertinent à leurs yeux, les lecteurs chercheront activement à cerner comment, grâce à lui, une intervention efficace sur le monde est possible. Les autres livres, qui ont échoué à passer les tests auxquels le lecteur les soumet, ne reçoivent pas la possibilité de voir leurs opérations extra-lecture considérées par le lecteur. La plupart des lecteurs sont donc tout à fait prêts à reconnaître que le « bon » livre de DP remplit la mission qu'ils lui ont confiée en débutant la lecture : rendre possible et même probable des changements. Ils n'ont donc aucun problème pour admettre que le texte a vraiment produit un effet (presque toujours) positif qui n'est, selon eux, contestable par personne (et certainement pas par un sociologue).

Deuxièmement, les lecteurs considèrent un type d'effets bien particuliers, c'est-à-dire ceux qui font sens par rapport à l'attente particulière qui justifie leurs lectures. Leur perspective est donc pragmatique et intéressée : est-ce que oui ou non lire cet ouvrage m'a permis de (mettre en place des choses pour) surmonter la difficulté de vie à laquelle j'étais confronté ? Est-ce qu'il peut (me permettre de) répondre aux questions que je me pose ? Est-ce qu'un changement dans la situation problématique a pris place ? Etc. Seuls les effets que l'on pourrait dire « supportatifs » retiennent leur attention, et ils ne semblent pas considérer la possibilité d'autres types de conséquences, du moins comme on l'a vu pour le « bon » DP (celui qui a passé avec succès les tests et enquêtes auquel

le lecteur l'a soumis)[110]. Bref, les livres de DP restent gravés dans leur mémoire pour ce qu'ils ont *permis*, pour les possibles qu'ils ont ouverts, plus que pour ce qu'ils racontaient effectivement.

Si un sentiment de plus ou moins grande satisfaction l'emporte chez l'immense majorité des lecteurs rencontrés en entretien et des auteurs de lettres (« ça a marché », même si on ne sait pas toujours comment), l'intensité des termes dans lesquels les individus relatent les changements occasionnés par la lecture varie quant à elle de manière importante. Comme on peut s'y attendre, l'amplitude de l'effet perçu par les individus s'inscrit souvent dans la suite des amplitudes précédemment décrites dont elle est, en partie au moins, la fonction. Si la brèche et l'attente qui en résulte ont été d'une grande ampleur, et/ou si l'expérience de connexion avec l'ouvrage a été forte, il y a fort à parier que le lecteur n'hésitera pas à mentionner et à répéter que l'ouvrage a eu des effets importants, massifs. Chez les lecteurs qui ont soumis des domaines d'eux-mêmes plus circonscrits à révision, on remarque que le ton utilisé pour parler des changements occasionnés par le DP est souvent moins dithyrambique, voire moins mystique, et que les changements perçus sont eux-mêmes d'une ampleur plus réduite.

Ce différentiel d'amplitude se traduit au niveau de la *manière* dont les lecteurs discutent des effets et abordent les transformations entrainées à la lecture. D'un côté, ceux qui relatent des effets de moindre importance auront tendance à insister sur ce que le DP « leur fait faire ». Ils présentent le DP comme un outil ou un accessoire efficace pour leur ouvrir des actions possibles dont ils sont les sujets (« le livre m'a permis de mieux comprendre, agir,... »). De l'autre côté, les individus qui admettent et décrivent un effet massif du DP sur le monde ont plutôt tendance à insister sur les transformations que le livre leur a fait subir. Ce que le DP « leur fait (concrètement) faire » est alors subsumé sous ce que le DP « fait » (« ce livre a changé ma vie »). C'est alors le livre, le discours de DP lui-même qui est présenté comme l'agent des transformations, alors que le lecteur constate et témoigne.

Avant de décrire ces deux modalités, il faut noter que, loin de s'opposer, elles peuvent se compléter dans le discours des individus. Il s'agit de deux manières d'insister sur des aspects différents des effets perçus du DP : tantôt sur le fait que la lecture rend des possibilités d'action (constitue le lecteur en acteur), tantôt sur le fait que cette lecture institue le lecteur en lieu d'une transformation. Il est de fait souvent arrivé qu'au fur et à mesure de l'entretien (ou même dans certaines lettres), les lecteurs qui insistaient sur ce que le DP leur « faisait faire » en venaient à subsumer cet aspect sous celui de ce que le DP leur « faisait ». C'est ce qu'on peut remarquer dans l'extrait suivant, tiré de l'entretien d'Aline, dans lequel le rôle attribué au DP va crescendo :

> *(Aline)I : Et est-ce que vous avez remarqué des applications concrètes, par exemple des principes de CNV ?*
> *Ah oui, bien sûr, moi ça m'aide énormément à m'exprimer, bon je dis pas que j'y arrive, parce que ça a l'air très simple : il « suffit » (rire) de décomposer le sentiment, le fait, le besoin et la demande, au lieu d'insulter, mais dans les faits, c'est pas évident d'avoir ce petit schéma, c'est pour ça que moi je m'entoure de petites phrases (elle me montre les affiches sur son bureau), mais déjà ça m'aide à écouter autrement. Par exemple, quand je*

[110] D'ailleurs, presque tous semblent partager la conviction que bien travaillé, un bon texte de développement personnel ne peut que « faire du bien » (Vincent). Selon un argument également souvent utilisé par les partisans des médecines alternatives, ils pensent que « la pire chose qui puisse arriver [à la lecture d'un *bon* livre de DP], c'est rien » (Claudine).

me fais insulter. Bon, je ne dis pas que j'accepte toutes les insultes, mais je redécompose le fait qui a gêné l'autre, quel sentiment ça a provoqué chez l'autre, et quel besoin n'a pas été rempli, comme ça je peux demander ce qu'il voudrait. C'est plus facile à recevoir que « t'es conne » (rire). Concrètement, ça aide vraiment à voir la vie autrement.
I : Ca suppose de l'entrainement ?
Oui, pour que ça devienne une manière automatique de parler. Et d'ailleurs, j'ai remarqué avec mes enfants, depuis tout petits, je leur parle comme ça, et chez eux, c'est naturel. En fait, c'est parce qu'on les culpabilise ou quoi qu'ils commencent à mentir ou à essayer de juger eux, mais si on les juge pas nous, eux, ils sont tout francs, ils parlent en CNV naturellement, mais ça dépend dans quel milieu ils sont, et évidemment, s'ils sont complètement tout le temps jugés, ils vont juger eux-mêmes, mais sinon, naturellement les enfants ne jugent pas. Donc oui, à ce niveau-là, ça m'a apporté beaucoup dans ma vie.
I : C'est quelque chose qui continue ?
Oui, j'y crois, ça fait un peu rire les gens autour de moi, mais je pense qu'on peut arriver à vivre sans jugement aucun, au moins comme idéal. Et donc le fait d'avoir des livres qui expliquent des cas. Rosenberg il explique par exemple comment il a fait dialoguer des pères incestueux avec leur fille. Pour moi c'est incroyable. Ou un violeur avec sa victime, et ils arrivent à la fin à se pardonner l'un l'autre. Enfin, elle lui pardonne, et à se parler, à comprendre. Et donc Rosenberg a été dans les prisons, il a fait parler les Israéliens et les Palestiniens. Ici aussi dans l'entreprise, on a aussi des gros problèmes, plus personne ne se parle, et je rêve que quelqu'un vienne le faire [ici à mon travail]. Donc, voilà, ça transforme la vie.

5.1. Ce que le livre « fait faire » : le lecteur comme acteur

Les lecteurs qui parlent des effets du DP en insistant sur ce qu'il leur « fait faire » montrent qu'ils « mettent en pratique » les opérations extra-lecture que leur suggèrent de manière claire les livres de DP. Ces requêtes ou suggestions, souvent facilement repérables dans le texte, prennent la forme de conseils, de check-lists, de méthodes en tous genres, qu'ils peuvent suivre dans la vie de tous les jours pour devenir les acteurs du changement tant espéré. Les lecteurs parlent de « plans », de « clés », de « trucs » ou de « techniques » dont ils vantent l'utilité pour « travailler un domaine, un chantier » (Frida) de leur vie, qui n'est souvent autre que celui qu'ils ont accepté de soumettre à révision pour répondre à l' attente.

(Claudine) Mais les bouquins de Kubler-Ross sur le deuil, ça m'a vraiment aidé. Comme Salomon donnait la cartographie du couple, elle elle a donné les clés d'évolution du deuil. Entre le moment du deuil et le moment où on en sort. Et c'est fabuleux, moi je n'ai plus aucun problème à aller à un enterrement pour réconforter les gens, je suis connue pour ça, parce que j'ai les clés. Parce que quelqu'un qui est en deuil ne m'effraie plus, parce que je sais quoi faire, et je trouve ça fabuleux, comme aide en terme de DP ou pour la société, je trouve ça, vraiment utile. Et pourtant elle a été mise au ban de la société académique, parce qu'elle a été un cran trop loin !

(Géraldine) Ce sont des petites choses du quotidien qui peuvent nous bouffer. Et justement, ces petits trucs là, c'est tout bête à faire, mais, on y aurait pas pensé si on l'avait pas dit quoi. […] Et c'est des petites choses comme ça où ben par exemple, dans ce livre-là, ils expliquent aussi que les hommes quand ils ont un problème, ils n'ont pas envie qu'on les aide à trouver des solutions. Nous, les femmes, on a besoin d'en parler, que les autres nous écoutent et tout ça tandis que les hommes, si on leur propose de les aider « ah ben tu devrais faire ça, ou tu devrais faire ça », ils le prennent mal parce qu'ils pensent que leur compagne se dit qu'il est pas capable de résoudre son problème tout seul. Et c'est vrai que moi d'instinct, si mon compagnon me parle d'un problème au travail ou de ci ou de ça, par exemple il est trop fatigué, ben moi je lui dirai « ben oui travaille moins » sans me dire dans

ma tête « si je lui donne un conseil, ça va le vexer dans sa virilité. » Et puis après avoir lu le livre, ben je l'ai compris quoi donc. C'est vrai que des choses comme ça...

(Céline) il n'y a rien à faire, les ouvrages psychologiques pour moi ça a été un peu les grandes règles du jeu de la vie, les grandes règles du jeu des relations, des relations et des fonctionnements

(CY80) Monsieur,
Pourquoi n'ai-je pas découvert la Psychologie plus tôt ?
Cet " Art " m'aurait sans doute évité bien des incompréhensions et, par conséquent, bien des déboires dans une vie quotidienne souvent difficile à comprendre.

Il est frappant de constater que dans la grande majorité des cas, les domaines qui peuvent être améliorés ou travaillés concernent le rapport à autrui, la « communication ». Il s'agit, comme on le verra plus tard, d'un aspect de la vie que les individus semblent considérer comme aisément formalisable, pouvant faire l'objet d'un apprentissage via une connaissance accrue de trucs et astuces ou de lois éternelles. Devenir assertif, comprendre les intentions d'autrui, éviter ou résoudre les conflits, se faire respecter d'autrui et respecter les autres, repérer les « manipulateurs », etc. constituent des objectifs que les individus estiment accessibles grâce à une série de techniques qui toutes permettent de mieux *planifier* l'action, au sens que Thévenot donne à l'idée d'action en plan.

Cette planification comprend d'abord un aspect cognitif de clarification, d'identification des tenants et aboutissants des situations que l'on vit. Les lecteurs défendent l'idée que la possibilité d'un changement dans le monde passe d'abord par une fine observation, une meilleure connaissance, une analyse poussée de ce qui se trame (éventuellement à l'intérieur de soi). Ils disent du DP qu'il donne les « clés d'analyse » parce que ce discours apporte de l'information grâce à des descriptions, des typologies, des exemples vécus, etc. – en bref, qu'il participe à une certaine objectivation du monde (savoir *ce qu'il en est*), que l'on prépare pour cette action en plan efficace. En ce sens, le DP vise à offrir une définition de la situation comme un *problème donné* auquel il sera possible d'appliquer une *solution* (c'est d'ailleurs le seul but de cette formalisation des situations, qui n'est pas recherchée pour elle-même ou pour la satisfaction intellectuelle, mais pour les prises qu'elle est censées offrir).

(Benjamin) Je sais que très vite j'ai essayé de me lancer dans des résolutions de conflits. J'avais les techniques en tête, mais ça demande du travail, on devient pas grand communicateur en un jour. (...) Donc je comprends ce qui se passe dans un groupe. Lui c'est le mec qui a un problème dans le groupe,... Ca me donnait de l'info pour agir.

(Nathalie) …Donc, moi je les [les livres] utilise comme des outils, qui mettent des autres mots, qui permettent de comprendre, qui m'apprennent aussi des choses…la cyclothymie, maniaco-dépressive….je ne connaissais pas très bien ce qu'était la partie maniaque…Là, j'ai lu et ça m'intéresse pour moi ou maintenant je me dis, « tiens, telle personne, je comprends mieux ce qui se passe »… Ca ouvre, ce n'est pas que pour moi personnellement, mais ça permet de comprendre des choses.

(CY25) D'autre part, je tiens à vous remercier pour un éclairage que vous m'avez apporté sur un de mes comportements dans votre livre "Un merveilleux malheur". Il m'était incompréhensible d'être plus ébranlée émotivement par des fictions que par la réalité. J'ai compris que les enfants de survivants vivent la souffrance - réelle - de leurs parents sur des faits qui leur sont fictifs.

(Claudine) Salomon [qui a écrit Le couple solaire], *ce qui est intéressant, c'est que c'est comme une carte [du couple]. Elle ne vous dit pas ce que vous devez faire, elle vous dit « voilà, des observations qu'on a faites, on peut vous dire qu'un couple, il passe par telle et telle phase », et donc ce qui nous a aidés, c'est en fait de se dire « et nous, on est où là-dedans ? », et donc on a repéré, et ça nous a aidé, on s'est dit « ha bon d'accord c'est normal », on avait les clés, et donc ça nous a aidé, à nous après d'en faire ce qu'on voulait. Parce qu'en fait, on vivait un changement de phase sans s'en rendre compte. Et là, c'est comme si on avait une carte, ça ne vous dit pas où vous devez aller, ça ne décide pas pour vous, ni ce que vous allez faire, mais au moins on a un repère.*

(Nicole) Moi, comme je vis un deuil important, ma psy m'a conseillé « Vivre la rupture », parce qu'il y a différentes étapes du deuil, j'ai peut-être pas acheté le bouquin, mais le fait que je sache qu'il y a des étapes, et qu'enfin j'arrête de me dire « bon écoute, ça fait 5 mois, et t'as encore dur, c'est n'importe quoi, c'est quoi cette histoire », rien que ça ça me fait du bien. Donc, j'ai peut-être pas acheté le bouquin, mais rien que le fait qu'elle me parle de ces étapes, je suis plus tendre avec moi-même, je me dis que j'avance, que c'est normal, que je suis humaine.

Ensuite, la planification de l'action concerne l'agir de l'individu lecteur en tant que tel, qu'elle vise à rendre plus réaliste, plus pragmatique, bref, plus efficace. Pour les individus, la solution au problème passe par l'application de techniques ou de marches à suivre préétablies (qui répondent aux questions du *comment faire*) dont l'utilité est attestée par l'expérience que l'auteur partage. En ce sens, « formaliser », « mettre en forme » une situation signifie notamment la « commensurer » (Van Espeland et Stevens in Illouz, 2006), la rendre nommable voire mesurable pour pouvoir ensuite la comparer avec d'autres scènes et échanger des bonnes pratiques. Grâce à cette formalisation en « problème-solution », les lecteurs peuvent donc non seulement affirmer : « ce que je rencontre au bureau est bel et bien une situation de manipulation », ou « je traverse bien une phase dépressive parce que je me retrouve dans l'exemple de Pierre », mais ils peuvent également considérer que le plan d'action qui leur est proposé fait sens et est applicable dans leur cas, puisque c'est bien du même problème qu'il s'agit (« dans le cas d'une manipulation c'est ça qu'il faut faire »). Les lecteurs se montrent alors désireux de voir comment l'auteur qui raconte son vécu (ou celui d'autres personnes) s'est extirpé de situations problématiques similaires à celles qu'ils rencontrent, et disent par ailleurs tirer un grand apaisement de savoir « qu'on peut s'en sortir », et que les moyens pour le faire sont accessibles, enseignables.

(Olivia) Moi par exemple, j'ai vécu le suicide d'un proche, de quelqu'un de très très proche. J'ai lu des choses là-dessus, […] c'est une démarche où je voulais trouver des gens qui parlaient, des témoignages, des choses où l'on parle de la famille d'un suicidé, des proches, etc., mais ça m'a fait aller vers un chemin de « guérison » où moi je me prenais en charge et je lisais quelque chose par rapport à ça

(Nathalie) Je sens des choses, je vis des choses, je mets des mots ou je n'en mets pas parfois, et quand je lis, une fois, il y avait un paragraphe dans un livre, j'efface le prénom de la dame, et je mets le mien, c'est bon, c'est ça quoi. Alors quand on lit ça, on se dit plus, est-ce que c'est pas moi qui me met Martel en tête ou qui débloque... qui m'invente des trucs ou quoi. C'est rassurant. […] dans l'éducation des enfants... Un enfant qui dit non tout le temps à 2 ans. « Ecoute tu commences à pomper l'air ». Mais comme moi et mon mari, on est intellectuels, on va commencer à analyser, c'est pas simplement « tais-toi et c'est bon », c'est toujours « pourquoi ? » et alors on prend des livres sur les enfants, on voit qu'il se passe ça, alors ok, on sait qu'il faut accepter ces non, pas se bloquer dessus, il est

en train de se construire, voir qu'après il y aura telle étape, et comme ça on peut comprendre ce qui se passe.

Si l'idée d'une planification de l'action semble assez claire (analyser, formaliser, agir efficacement), les lecteurs ne décrivent généralement pas comment ils appliquent concrètement ces conseils, sauf à préciser qu'ils essayent souvent de formaliser eux-mêmes les situations en les « mettant sur papier », par exemple pour préparer à l'avance des interactions prévues comme difficiles. On trouve cependant parmi quelques autres un exemple presque caricatural de cette formalisation des situations en « problème-solution » dans une lettre consacrée à la description de l'application concrète des plans offerts par le DP. La lectrice, qui a trouvé dans le CNV de d'Ansembourg une grille d'analyse apparemment parfaitement applicable, a poussé sa famille à retraduire toutes les « données » de la situation problématique dans les termes de cette grille (le besoin, l'écoute,...). La demande de « comment faire ? » qui ponctue la lettre est très révélatrice de la conviction qu'il existe une solution, que la lectrice ne connaît pas (encore), mais que l'auteur, grâce à ses connaissances ou son vécu pourrait aisément donner à partir du *paramétrage* de la situation par la lectrice et sa famille.

(TDA74) Cher Monsieur,
J'ai découvert votre livre "Cessez d'être gentil, soyez vrai" lors d'un voyage au Canada et je l'ai dévoré avec passion tellement il sonnait vrai pour moi.
[…] Essayant de mettre en pratique vos conseils relatifs à l'identification des besoins au sein de ma famille (2 parents et deux ados de 18 et 16 ans), nous avons eu une discussion passionnante et sommes arrivés au constat que 3 membres de la famille (moi-même la maman, le garçon aîné de 18 ans et la fille de 16 ans) exprimaient comme besoin de base: "être à l'écoute les uns des autres pour partager et trouver ensemble des solutions satisfaisantes au besoin de chacun; créer une ambiance harmonieuse dans la famille afin qu'il y fasse bon vivre". En même temps qu'il exprimait ce besoin mon fils disait que c'était impossible à réaliser parce qu'un membre de la famille, à savoir son père n'avait pas ce même besoin d'être à l'écoute des autres. Interrogé à ce sujet mon mari déclarait qu'il avait également besoin d'harmonie au sein de la famille mais qu'en raison de son travail épuisant et très exigeant intellectuellement (conseiller fiscal) il éprouve quand il est à la maison le besoin de récupérer et pour cela de se fermer aux autres, de ne pas les écouter. Dans votre livre, si j'ai bien compris, vous dites que les besoins fondamentaux sont les mêmes pour chacun de nous mais dans notre situation le besoin le plus important de mon mari (je crois pour survivre) est de se reposer en se fermant. Que pensez- vous de cette situation et que pouvez-vous nous conseiller ?
J'espère que ma démarche ne vous apparaît pas trop osée et dans l'espoir d'une réponse, je vous envoie mes pensées les plus positives et mes remerciements pour tout ce que vous nous avez déjà apporté.

(Philippe) Par exemple le Process communication management. Comme tout couple, nous sommes passés par des problèmes et c'est en revenant d'un stage de PCM que je me suis dit « tilt ». Ma femme est ce qu'on appelle dans la typologie un « rêveur éveillé », et quand j'ai lu la description du rêveur éveillé, comment il fallait lui parler, le traiter, comment il fallait faire, hé bien notre couple a changé.
I : C'est vrai ?
Ah oui, ça c'est un fait. Il y a les niveaux de communication aussi, en passant de pas de communication, à la simple communication avec politesse pour aller jusqu'à la communication profonde. Hé bien, avec mon épouse, j'ai volontairement refait tout le chemin inverse. A un moment donné, je me suis rendu compte que la communication ne passait plus du tout.

Si de tels comptes-rendus ne sont pas très fréquents dans les entretiens et dans les lettres, les lecteurs sont par contre souvent en mesure de mentionner de nombreux problèmes précis, identifiables, dont ils attribuent la résolution à la planification de leur action grâce au développement personnel : Kala arrive à parler à ses neveux sans utiliser une discours culpabilisant (« si tu fais ça, tu n'auras pas ça ») grâce aux *Quatre accords Toltèques* de M. Ruiz, Huguette a su parler à sa fille avec qui elle était en conflit grâce à un ouvrage qui traitait du pardon, Céline s'est sortie d'une situation où elle subissait la manipulation exercée par sa belle-mère à la suite du livre *Les manipulateurs sont parmi vous*, Olivia a pu reprendre l'avion après la lecture d'un livre dont elle ne se rappelle plus, Benjamin a pu résoudre des disputes chez les scouts, Melody sait y faire avec les sautes d'humeur de son compagnon grâce à l'ouvrage de John Gray, Claudine sait comment il faut prendre son père qui est un « angoissé perpétuel » depuis qu'elle a lu *Comment réagir avec des gens difficiles*, Vincent sait gérer les situations de stress grâce aux techniques de respiration de Sri Ravi Shankar, etc.

En insistant sur la planification de l'action que permet la formalisation « problème-solution », les lecteurs se présentent comme des acteurs disposant de nouvelles compétences apprises grâce à la lecture et qui doivent être travaillées pour pouvoir être mobilisées quand cela s'avère nécessaire. La cause du non-dépassement des « problèmes » est retraduite comme un manque de savoir (« je ne savais pas comment analyser et comprendre la situation ») et/ou de savoir-faire efficace (« je ne savais pas comment m'y prendre, quelle solution adopter ») de l'individu, que la lecture, alors décrite comme un apprentissage, vient combler. Ils estiment que leur part de responsabilité dans le changement promis est de se montrer suffisamment appliqué, par exemple en s'exerçant sans relâche.

> *(Baden) je me constitue petit à petit comme un canif suisse. Je suis modeste, je me considère pas comme un expert dans un domaine ou dans l'accompagnement, et je n'ai pas une pratique quotidienne suffisamment grande que pour développer une boite à outil complexe. Je suis un canif suisse, parce que c'est un outil à tout faire. La lame sur le canif, c'est pas le meilleur couteau du monde, mais dans un certain nombre de cas, c'est bien utile. De même le tournevis, c'est pas le meilleur, mais il a un champ d'action suffisamment large pour que je n'ai pas besoin de trimballer 5 tournevis différents ultraprofessionnels. Mais pour bien maîtriser mes outils, je dois les pratiquer régulièrement. Je préfère avoir 5 outils polyvalents que 10 outils que je maîtrise parfaitement. Je me réfère aux choses en fonction des situations. Pour moi c'est quand même beaucoup dans la littérature que j'ai pu découvrir tous ces outils.*

Les mises en forme des situations et les opérations extra-lecture sont donc volontiers prises en compte, et on est loin de la méfiance affichée au début par les lecteurs par rapport à la littérature de conseils qui n'utilise pas le « ton qui convient » (voir « le DP engageant »). Puisqu'il est censé augmenter les capacités d'agir des individus (grâce à la formalisation problème-solution), le DP est perçu comme un activateur de possibles qui donne des prises sur un monde dont les lecteurs estiment pouvoir maintenant modifier le cours. Dès lors, même les lecteurs les moins enthousiastes encensent souvent le DP parce qu'ils ont l'impression que ce dispositif participe à réduire - au moins imaginairement – la part de la fatalité, du subi en rendant les situations déchiffrables et modifiables pour que l'individu puisse reprendre la main.

> *(France) Il y a deux thèmes particuliers pour le moment qui m'intéressent. Un qui est un peu une grande mode, qui est sur la loi de l'attraction. En fait le livre s'appelle être « l'auteur de sa vie ». C'est le genre de bouquins qui donne des clés assez concrètes pour les*

> *projets. Et donc moi ça m'intéresse parce que je remarque qu'en général, on sait pas ce qu'on veut. Et là ça aide à voir clair, à mettre sur papier ce qu'on veut. Donc ça, ça m'intéresse, mais c'est très concret.*

De l'idée que le livre, support technique, « fait faire » des choses au lecteur en permettant d'analyser les situations et de planifier l'action, on glisse souvent vers l'idée plus totalisante (et plus émerveillée) qu'il « fait » des choses à son lecteur, parmi lesquelles lui rendre du pouvoir.

5.2. Ce que le livre « fait » au lecteur : le lecteur comme foyer d'une transformation

Chez les individus dont le parcours est caractérisé par des amplitudes importantes, il arrive assez souvent qu'on puisse relever une autre manière de parler des effets constatés à la suite de la lecture, complémentaire à la première[111]. Le livre devient l'agent des changements observés, et le lecteur un simple témoin parfois ébahi des modifications que son existence connaît. Ce cas se présente souvent lorsqu'une expérience de connexion très forte au cours de la lecture a « suffi » à faire en sorte que les choses changent, que la vie puisse reprendre son cours.

> *(Julie) Moi j'ai utilisé un [livre de DP] parce que j'avais besoin d'être rassurée, de voir qu'il y a d'autres gens qui avaient vécu ça que j'étais pas la seule folle sur l'univers donc rassurée que j'appartenais bien à la race des êtres humains non j'te jure pour moi c'était vraiment important parce que dans la famille [c'était vraiment terrible] mais c'est comme ça que moi je l'ai vécu et puis…oui le bien être de ne pas être toute seule et puis…donc un témoin d'appartenance et puis la volonté d'avancer y a les deux puis à un moment donné ça te donne moi ça m'a donné le courage nécessaire à faire le pas dans ma vie réelle*

Dans la continuité de ce qu'on a présenté sur la coopération active, on peut supposer que cette manière de percevoir et de présenter les effets, où le livre et l'auteur se voient dotés de compétences importantes au point que la simple lecture puisse *directement* changer certaines choses dans la vie quotidienne, permet au lecteur de tirer certains bénéfices secondaires (voire semble faire partie du jeu de la lecture), comme par exemple celui de pouvoir faire valoir un changement dans lequel sa subjectivité ne joue (presque) aucun rôle (cf. supra) : je n'y croyais pas trop, mais j'ai dû me rendre à l'évidence, puisque j'ai moi-même subi ces effets. Mieux encore, c'est parfois l'entourage incrédule voire méprisant qui se trouve confronté à l'efficacité indéniable des livres :

> *(Aline) : Mon mari, enfin mon ex-mari a vu des changements. Au début, je croyais qu'il trouvait que c'était nul de lire ces bouquins là et tout ça, et une fois il m'a dit que c'est parce qu'il avait pas le courage de les lire, donc c'était quand même un peu différent. Donc c'était pas que je lisais des conneries.*

Il n'est pas question de dire que les individus croient dur comme fer au fait que le texte produit directement des effets sur la réalité par on ne sait quelle magie[112], mais plutôt, dans la continuité de

[111] Au final, cette façon d'exprimer les effets semble intervenir dans plus de la moitié des entretiens, et dans la plupart des lettres.

[112] Même si, dans certains cas extrêmes dont la structure est fort proche de ce qu'on avait pu observer avec la kinésiologie, où le thérapeute sait des choses qu'il n'aurait pas pu savoir autrement (cf. « Quand la connexion

ce qu'on a présenté dans les points précédents, qu'ils ont tendance d'une part à minimiser leur responsabilité dans ces changements qu'ils constatent, et d'autre part à ne pas être très attentifs aux voies par lesquelles ces changements opèrent concrètement. C'est également ce qu'a constaté Favret-Saada (2009) par rapport aux cures de désorcèlement : les ensorcelés ne cherchent pas vraiment à savoir « comment ça y fait », du moment que l'effet escompté intervient (voir en particulier le chapitre intitulé « L'invention d'une thérapie »). De fait, ces lecteurs abandonnent volontiers le langage des plans d'actions, des trucs, des techniques, c'est-à-dire le langage qui permet d'expliquer comment on s'y est pris pour que ça change. Ils restent très évasifs sur le « comment » mais insistent volontiers sur le caractère massif de l'observation qui s'est imposée à eux : après la lecture du livre, c'était différent. Ils soulignent la fracture que ce moment a représentée, qui sépare définitivement un « avant » et un « après ».

> *(Benoît) Par exemple, dans ce livre, il y a un chapitre qui m'a vraiment marqué, et qui a mis des mots sur des choses que je vivais et sur lesquelles j'arrivais pas à mettre des mots, et je savais pas trop comment m'en sortir. Et là, ça a déclenché quelque chose.*
>
> *(Cy56) Monsieur,*
> *quand j'avais vu la première fois votre titre "un merveilleux malheur", j'étais très en colère... puis quelques temps après, j'ai acheté le livre et sa lecture a été lumineuse pour moi. De Re.née.sens, je passe à Renaissance mais cela laisse des traces indélébiles. Il faut apprendre à vivre avec. Chaque humain vit avec ses "casseroles", mais elles sont plus ou moins "invalidantes". Le mystère de la vie reste pour moi entier mais j'estime que tout compte fait, j'ai eu beaucoup de chance. Le mot résilience fait écho chez moi. Toute cette cuisine permet de rendre la vie "vraie" avec plus de sérénité et une attention aux autres qui n'ont pas eu autant de chance.*
>
> *(CY80) Et puis un jour de cette année (2008), il y a quelques mois, mon épouse m'a offert le premier livre dont vous êtes l'auteur, " De chair et d'Ame ", livre qui restera une charnière dans mon existence. Très tôt dans la lecture de cet ouvrage, il s'est passé en moi quelque chose de grandiose. Vous écriviez avec des mots de tous les jours ce que je n'étais jamais parvenu à simplement exprimer.*
>
> *(François-Michel) Le développement personnel pour moi c'est la première étape. Il m'a fait comprendre des choses, je l'ai lu j'avais 19 ans, il m'a vraiment changé ma vie, ma façon de voir les choses, la perspective sur le monde, tout ce qui m'entoure, c'est vraiment je trouve très important.*

Lorsqu'ils s'expriment dans ces termes, les lecteurs sont moins capables (ou moins intéressés) de cerner des changements concrets, facilement identifiables dans leur vie quotidienne. Ils trouvent d'ailleurs que citer l'un ou l'autre exemple ne rendrait pas justice aux bienfaits du livre, parce que la

---

réussit »), les lecteurs affichent leur hébétude face à un effet du DP qu'ils ne peuvent expliquer autrement que par une certaine puissance de l'ouvrage. C'est par exemple le cas de deux personnes qui attribuent leur guérison de pathologies à composantes psy comme la maladie de Crohn (JAN07) ou un trouble bipolaire (TDA73) : « Bonjour, Je m'appelle Eleonore, je suis une jeune personne de 25 ans et on m'a étiquetée "bipolaire". J'étais il y a un mois en hôpital psychiatre à Rouen pour dépression quand j'ai lu votre livre "cessez d'être gentil, soyez vrai"....merci pour cet ouvrage! Je ne comprends pas quel "processus mental" ce livre a eu sur moi mais je me sens mieux depuis l'avoir lu. Je ne suis plus déprimée, je me sens mieux, simplement. Disons qu'avant, j'attendais aller mieux par un coup de baguette magique ou par une aide extérieure et j'ai compris que moi seule détenais les clés de mon bien être. Je ne sais pas quels passages du livre m'ont aidée...mais le fait est que depuis, je me sens comme libérée ».

transformation a été globale. Elle ne concerne plus l'un ou l'autre domaine particulier de l'existence, mais bien l'existence toute entière. C'est dans cette mesure que les individus se présentent alors moins comme les acteurs du changement que comme les sites, les lieux d'une transformation : ils sont, dans une certaine mesure, devenus *autres*.

Avant d'analyser les caractéristiques de ce « nouveau soi », il faut noter que lorsque les lecteurs mobilisent ce jeu de langage de la transformation de soi, ils soulignent avec force que la lecture du livre n'aurait rien été sans l'éprouvé (souvent négatif), la brèche qui en est au principe. C'est « tout ça », cet ensemble-là, ce qu'on a vécu *et* ce qui en a découlé grâce à la lecture du DP, qui est considéré comme le facteur de changement, l'entité agissante.

> *(Marion) vous avez l'impression que la vie de quelqu'un peut vraiment être changée du fait d'avoir lu un de ces livres?*
> *oui, peut tout à fait changer, on peut devenir, on peut... moi[dans un premier temps] ca m'a pas changé parce que j'étais endormie. Au fond j'étais endormie, je je j'avais ma petite vie et tout allait bien et bon ben il y a eu ma période de crise mais après j'ai commencé, ca m'a fait réfléchir. Donc, oh, la vie et comme ça, oh, la vie est comme ça !*

> *(TDA22) Salut Thomas,*
> *Merci d'être toi, 2 mois plus tôt, je me voyais arriver au seuil de mes 30 ans sans aucune perspective, me croyant inexorablement perdu! et aujourd'hui, je commence à percevoir le début de cet immense océan hors de mon aquarium. Depuis un petit moment une peur me tiraillait chaque jour, la peur de revenir en arrière, de redevenir comme avant, de me rendormir...Mais hier soir je crois avoir enfin réalisé que j'étais libre, et que le tout, toi, mes parents, mes amis, ceux qui m'ont fait du bien comme ceux qui m'ont fait du mal, Aurélie, ma psy, ma rupture, cette mort qui m'a laissé une seconde chance... Vous avez tous participé à mon réveil, dans cette période précise.*

Lorsque les individus parlent de ce qu'ils sont devenus à la suite de ce morceau de vécu[113], ils insistent sur l'accession à de nouveaux modes d'être au monde. Ils parlent d'un « nouveau moi » dont les principales caractéristiques sont de disposer premièrement d'un rapport plus intense à la vérité de soi ou à l'authenticité, et deuxièmement d'une puissance d'agir accrue.

5.2.1. La vérité, l'authenticité

À la lecture des livres de DP, beaucoup d'individus ont eu l'impression de traverser un miroir, d'accéder à une certaine « vérité » à travers le développement d'une « conscience » plus aigüe d'eux-mêmes et d'une réalité qui existait déjà, mais que la plupart des gens ignorent parce que leur chemin de vie ne les a pas (encore) conduits à cette « conscience »[114]. Les individus ne développent pas très souvent ni dans les lettres ni dans les entretiens le contenu de cette nouvelle conscience,

[113] Comme on le verra dans les citations qui suivent, la plupart des extraits sont tirés des lettres et non des entretiens. En effet, ces derniers ont livré relativement peu d'information à ce sujet. Je pense que la principale raison est méthodologique, les entretiens (tels que je les ai menés en tous cas) ne permettant sans doute que difficilement aux personnes d'accéder à la possibilité de raconter ces expériences proprement issues du régime de familiarité.

[114] Le recours à la terminologie de la conscience est particulièrement fréquent tant dans les ouvrages de Dp que dans le discours des lecteurs.

mais ils considèrent que l'expérience par laquelle ils sont passés leur permet de dire qu'ils vivent maintenant « vraiment », « réellement », « plus en conscience », loin de l'insouciance superficielle qui caractérisait leur « ancien moi », lorsqu'ils vivotaient « simplement », préoccupés par des choses qu'ils considèrent maintenant comme secondaires, voire insignifiantes. Le thème de la profondeur opposée à la surface, au superficiel est très souvent exploité pour qualifier cette transformation. De nombreuses expressions sont également utilisées pour tenter d'expliquer l'accès à cette vérité authentique : c'est un « réveil » (TDA22), cela permet d'accéder au « bonheur de vivre en conscience » (TDA41), « c'est comme si on enlevait les œillères » (Vincent), etc.

La véritable conscience est d'abord conscience de soi, de son intériorité, de ses propres profondeurs, qui semblent receler la vérité après laquelle on court. Les individus usent volontiers de l'opposition entre faux-self (le moi d'avant) et vrai-self (le moi d'après transformation) popularisée par Alice Miller notamment (*L'avenir du drame de l'enfant doué* (2004) notamment). Le faux-self est, dans une acception de sens commun partagée par les lecteurs, une identité hétérodéterminée, la façade que construit l'individu qui pense connaître ce qu'il est, mais n'est en fait qu'un reflet de ce qu'il voudrait que les autres pensent de lui. Le faux-self est donc un mensonge que nous maintenons pour répondre aux besoins d'une situation souvent difficile. Ce mensonge peut tenir tant que les circonstances de la vie ne nous confrontent pas à la fragilité qu'ils masquent tout en l'entretenant. Les lecteurs qui ont connu un *choc,* une *crise*, racontent comme cette épreuve et la lecture de DP qui en a découlé ont ensemble conduit l'individu à *s'éprouver*, lui ont permis de savoir qui il était *vraiment* et, comme on le verra, d'agir en conséquence en se prenant pour objet d'étude et de travail.

> *(TDA05) Monsieur D'Ansembourg,*
> *Comment trouver les mots justes pour vous exprimer ma gratitude?*
> *Je tenais absolument à vous témoigner combien vous aviez contribué par vos deux livres à une prise de conscience qui a remis pas mal de choses en question dans ma vie. Et ce juste à un moment où je ne savais pas trop ce qui n'allait pas mais je savais bien une chose, c'est que cela n'allait pas. Après avoir traversé différents épreuves personnelles, je suis devenu assez orgueilleux, hautain voir méprisant mais surtout très fier d'avoir pu endurer tout cela sans broncher. Ce n'est que depuis quelques années après que j'ai pris le contre-coup. Sans le sentir vraiment, me (le) cachant dans l'hyper-activité.*
> *Si j'étais conscient que cela ne me convenait pas ou plus, je ne savais pas trop comment en sortir parce que je ne parvenais pas à bien identifier les pièges. Depuis quelques temps, j'essaie de profiter pleinement de l'instant que ce soit lors de mon activité professionnelle ou avec mes 2 enfants. J'essaie d'être pleinement avec eux et non plus dans le futur proche, dans la planification incessante et l'organisationnel. C'est dur de changer après que cette façon de vivre se soit tellement bien ancrée en vous mais c'est essentiel, salutaire.*
> *Vous m'avez éclairé sur bien des choses : sur le principe d'alternance, sur la compréhension de ce qui se passe en moi, sur la culpabilité, les sentiments, etc. Tout est devenu tellement limpide, c'était l'évidence même!*
> *Enfin voilà, je voulais être également une goutte d'eau dans cet océan et vous faire part du changement auquel vous aviez contribué. Encore merci et surtout ne vous arrêtez pas, continuez dans cette voie à travailler pour une meilleure prise de conscience.*

> *(TDA36) Bonjour M. D'Ansembourg,*
> *Je sentais le besoin pressant de vous écrire pour vous partager mon immense joie: je suis rendue à la lecture du 5e chapitre de votre livre "Cessez d'être gentil, soyez vrai" et je vous avoue sincèrement que vos écrits ont déjà changé plusieurs de mes perceptions. Mon rapport à moi-même est en train d'évoluer et, ce faisant, mon rapport aux autres. Pour la*

1ère fois de ma vie, à 25 ans, je commence à explorer profondément mes sentiments et je commence à vraiment définir mes besoins. Votre livre est tellement un beau cadeau que je me suis offert! Il est pour moi un véritable guide bienveillant qui m'amène doucement et sûrement vers le fond intérieur de moi-même, vers ce lieu 'si triste' qui a été déserté par la guerre des relations familiales. Cette guerre a été tellement froide que j'ai cédé mon territoire, j'ai rendu les armes... Mais maintenant, je suis en train de me rendre compte que la vie y existe toujours et qu'il y a de l'espoir. Il y a encore des petites pousses vertes et elles ont grandement besoin d'eau, de soleil et d'attention quotidienne pour reprendre leur croissance. M'hyperagiter à tenter de garder la tête hors de l'eau (hors de mes sentiments) m'a fait perdre de vue ce qui se passait (ou ne se passait pas) à l'intérieur de moi-même. Je me suis trouvée un masque et je l'ai enfilé pour être capable d'aller sous l'eau sans me noyer.

(TDA10) Me voilà donc pleine d'enthousiasme, en pleine réorg, comme on dit au boulot. Peut-être je me vante mais j'ai l'impression d'avoir fait des progrès pour la suite de l'aventure de la Vie.

Pour appuyer le caractère massif de cette transformation, les lecteurs insistent volontiers sur le fait que vivre une telle expérience de rencontre avec le vrai-self ne peut manquer de laisser des traces dans le rapport au monde et aux autres. En quittant le superficiel factice pour aller vers les profondeurs véritables, en s'éloignant du faux-self pour enfin vivre selon leur propre vérité, les individus avouent développer (voire revendiquent) un sentiment d'étrangeté à l'égard de certaines de leurs anciennes relations, celles qui sont « restées au même niveau », alors qu'eux-mêmes évoluaient. Les lecteurs disent percevoir à présent la relative fadeur voire la platitude des interactions avec leurs connaissances incapables de comprendre le niveau de profondeur auquel ils voudraient les mener, mais continuent généralement à entretenir une certaine bienveillance à l'égard de ces personnes préoccupées par les choses de ce monde, parce qu'ils n'en sont pas vraiment responsables.

(François-Michel) : Côté paternel de la famille, ils sont vraiment durs. J'essaye le plus possible d'éviter les réunions de famille avec eux parce c'est d'un terre à terre les discussions avec eux. La discussion la plus mémorable que j'ai eue avec mon cousin Pierre - on est huit cousins et cousines de ce côté-là - c'était une comparative entre le GB et Carrefour, donc voilà… pour te mettre le niveau… Pourtant ce n'est pas des gens cons, lui il est radiologue, une autre cousine est gériatre et a épousé un chirurgien orthopédiste, sa sœur est avocate. C'est vraiment pas des cons mais c'est des gens qui restent coincés dans le carré, qui ne se demandent pas ce qu'il y a de l'autre côté, c'est triste. […] Avec eux je ne me sens jamais aussi seul que quand je suis au milieu d'eux. C'est vraiment une corvée, c'est pour faire plaisir à mon père, c'est vraiment ça. C'est des gens gentils mais, il n'y a rien qui dépasse, complètement lisses aucune aspérité, ça ne se creuse jamais. […] Oui, bien sûr il y a une exploration mais je vais dire une exploration de façade. C'est vrai qu'ils vont à des expositions, ils vont au théâtre, ils vont à l'église, ils croient en dieu, mais ça reste toujours très superficiel, ils ne vont pas s'interroger sur ce qu'ils font, pourquoi telle culture fait cela […]. Effectivement je vais pouvoir parler culture avec eux mais ils ne vont jamais aller gratter en dessous du vernis, ils ne vont jamais me dire ce qu'il ressentent, jusqu'où ils vont aller pousser la réflexion sur ce qu'ils ont ressenti, sur ce que ça leur apporte comme nouvelles perspectives, comme nouvelles connaissances, comme nouvelle manière de comprendre ce qui les entoure

(France) Ben tous mes anciens amis, je sais pas ce qu'ils pensent, mais ça doit pas être triste. Quand j'ai changé de groupe d'amis, ils m'ont tous prise pour une timbrée, une illuminée, en disant « avec quoi elle vient, elle va a des trucs où elle va encore plus mal en sortant... ». et oui c'était des trucs qui remettaient en question, qui faisaient des prises de

conscience, parfois vous êtes plus mal le temps de l'encaisser. Et on s'est un peu séparés. Maintenant je les revois comme ça, moi je les aime toujours bien, même si on a moins de choses à partager. Mais je remarque que eux n'ont pas pris cette voie là, mais soit ils picolent, ou ils sont malades, mais ils sont pas nécessairement bien, ils résolvent pas leurs problèmes de la même manière.

(Julie) C'est un truc qui a été assez mal reçu dans le milieu de tes amis ?
Non du tout mais ils ne me comprennent plus donc moi j'ai…quand on se parle ils ont des sujets de conversations qui m'ennuient, ben oui c'est normal. Maintenant j'ai une copine elle s'est mariée bon quand on se voit elle parle de quoi, de sa maison, de ses impôts, "j'en ai marre mon amoureux ne fait pas suffisamment les tâches ménagères", mais ça m'emmerde, ça m'intéresse pas du tout. Mais c'est pas ça, c'est chouette c'est sa vie et tout mais je trouve que moi pour le moment je suis en quête d'essentiel et donc ce genre de…elle peut continuer sa vie comme ça, ça me dérange pas du tout qu'elle continue c'était comme ça avant, ça non ça m'intéresse plus, c'est tout. Peut-être que je vais y revenir, peut-être que dans dix ans c'est moi qui aurai fini ma quête d'essentiel, j'aurai trouvé ma mission et je dirai "maintenant j'ai envie d'un peu d'action, un peu de concret" c'est juste pour le moment c'est plus le moment mais ça reste des copines. Puis elles font un chemin qui est différent c'est tout.

Certains, par contre, ont l'impression de pouvoir développer de nouvelles relations avec ces personnes qualifiées encore une fois de « profondes » ou de plus « avancées », avec lesquelles il est possible de vivre certaines épiphanies dans la communication et l'échange, matérialisées par un sentiment de communion très fort : comme avec l'auteur de DP, on se sent compris, écouté.

(Bruno) : [Je connais] certaines personnes qui sont des spécialistes pour quasi ne faire que ça. Qui zappent tout de suite le concret et qui en viennent sur des thèmes plus profonds... C'est chouette et alors c'est drôle parce que c'est souvent des gens qui ont beaucoup voyagé. Moi ça me marque. Une amie qui a fait Bruxelles-Saint Jacques à pied, qui va beaucoup marcher, elle a une profondeur, où t'as l'impression que dès que tu parles elle te comprend. Elle lit énormément de trucs hyper spirituel. Tu sens que ce sont des gens qui ont eu le temps de se poser tellement de questions eux-mêmes que du coup, c'est tellement évident de partager avec les gens... Et puis ils écoutent super bien, tu parles d'un truc, t'as l'impression que tout est clair. Et du coup, on sait tout de suite aller très vite et très loin dans l'échange de choses qui sont plus compliquées avec des gens avec qui tu as une relation disparate. Ca marche très bien quand tu parles concret et quand tu échanges sur les langes que t'achètes. Et par contre, la résilience, ça lui dit rien, il en a rien à foutre, il préfère qu'on parle d'autre chose. Il faut s'entourer, je trouve, c'est important d'avoir des gens qui sont plus... Moi ça me manque un peu dans mon entourage. J'en ai quelques-uns, mais c'est pas la majorité. Et ces gens-là, quand t'as le temps de parler avec eux, je sais pas s'ils lisent 50.000 bouquins, mais t'as l'impression qu'ils ont même pas besoin parce qu'ils ont fait tellement de chemin par eux-mêmes... C'est le chemin le plus important. Moi effectivement, je me considère faisant un chemin en m'aidant de temps en temps de quelques lignes de tel bouquin et quelques lignes de tel autre. Mais j'ai l'impression que ces gens-là sont super loin sur le chemin et que les bouquins sont déjà loin...

5.2.2. Une puissance d'agir accrue

En même temps qu'ils accèdent à une nouvelle vérité ou à une authenticité, les individus disent se découvrir de nouvelles capacités, de nouvelles compétences, et pensent pouvoir explorer des pistes d'action insoupçonnées. Comme je l'ai entendu très souvent dans les entretiens, les épreuves et le traitement de celles-ci par le DP permettent de découvrir qu'« il y a plus en nous que ce que nous

croyons ». Le « nouveau moi » à la conscience claire disposerait d'une puissance d'agir accrue par rapport à l' « ancien moi » ankylosé dans ses routines mortifères. A nouveau, les individus présentent ces pistes d'action comme étant d'abord des moyens de se pratiquer, de se changer eux-mêmes, et éventuellement de demander de l'aide à des personnes plus avancées sur le chemin de la vie pour entreprendre ces transformations. Comme on va le voir dans les extraits suivants, les lecteurs montrent donc que le DP réinstaure les conditions d'une action possible d'abord sur soi et ensuite sur le monde. Grâce à la lecture, les individus qui pensent maintenant voir clair peuvent remettre le pied à l'étrier, découvrent en eux des gisements d'énergie, retrouvent le goût d'aller de l'avant et d'entreprendre les changements qu'ils estiment nécessaires pour enfin se respecter, même si le chemin jusqu'à la vie authentique peut encore s'avérer long voire douloureux.

> *(JAN24)Bonjour,*
> *Je m'appelle Simon. Bien que ce site ne soit pas destiné à prendre des rendez-vous, puis-je vous demander comment m'y prendre pour vous rencontrer. Je vis de façon pénible le fait que mon épouse m'ait quitté, et en lisant le "Travail d'une vie" je sens le besoin d'être aidé, même si je sens bien que la solution viendra de moi.*
> *Merci déjà de votre réponse.*
>
> *(CY24) Dans votre livre, vous n'abordez pas le problème de la maltraitance par des proches, mais je crois que les souffrances dues à une maltraitance sont les mêmes.*
> *Je tiens à vous complimenter pour ce livre qui m'a fait beaucoup de bien mais qui m'a aussi obligée à regarder ma situation en face. J'ai besoin d'aide. Je vous remercie donc de bien vouloir me recevoir, ou de m'indiquer une personne qui saura m'apporter cette aide.*
>
> *(TDA03)Cher Monsieur,*
> *Tout d'abord je tenais à vous remercier pour votre dernier livre. Parmi les nombreux thèmes qui ont trouvé écho en moi, j'ai particulièrement apprécié cette approche de la communication basée non sur l'efficacité – si souvent proche de la manipulation – mais sur la vérité, la prise de conscience de ses besoins dans la nuance et l'expression claire de ses désirs.*
> *Le livre m'a également permis d'écarter davantage le voile qui recouvre la tétralogie bonheur/peur/devoir/travail. En comprenant davantage certains des blessures en jeu, je peux maintenant mieux me situer par rapport à celles-ci. Surtout, j'ai pris conscience que mon cas n'était pas « isolé », et qu'il était possible de progresser dans la découverte émerveillée de ses propres potentialités. Conscient d'un certain nombre de blocages résistants, j'aimerais pourvoir être aidé à les regarder en face pour progresser sur la voie du changement profond, et ce dès les vacances qui s'annoncent (même si 38 ans n'est pas un âge canonique, je n'ai plus l'intention de pratiquer le fameux adage « ne jamais remettre au lendemain ce que l'on peut faire le surlendemain » !).*

Les individus qui évoquent des effets de grande amplitude ne semblent pas considérer la possibilité de revenir en arrière une fois que "le chemin" vers plus de vérité et de puissance a été emprunté. Cela devient une question de loyauté par rapport à ce vrai soi récemment découvert, dont on n'a pas pris suffisamment soin par le passé (et dont on parle souvent comme d'un « petit enfant à l'intérieur »). La seule issue possible de ce qui est parfois présenté comme une quête est sa poursuite infinie, au moins jusqu'à trouver « sa destinée », « ce dont on est fait ».

> *(TDA30) Et pourtant, vois-tu Thomas, je croyais si peu en moi que même lorsque je recevais des mails qui me disaient « Mais toi, t'as rien à faire dans une compagnie d'assurance ! C'est écrivain que tu devrais faire », je riais aux éclats, en me disant que mes amis étaient fous. Et bien maintenant, grâce à toi, j'y crois de toutes mes forces. Car les évidences sont*

là, et ce n'est pas en continuant d'avancer un sac sur la tête que je trouverai l'étoile qui me guidera. Je suis par contre bien conscient que je n'en suis pas encore là, et que tout ceci me semble encore bien loin. Et pourtant, je suis à même de te dire que ce projet est déjà bien en moi. Et j'accueille cet élan de vie à bras ouverts, d'où mes sentiments agréables qui s'invitent chaque jour à prendre un peu plus de place en moi.
La vie nous montre tout, nous donne tout ce dont nous avons besoin. Il « suffit » d'être en pleine conscience pour le voir. Et de ta conférence, j'en ai retiré une phrase que tu as lâchée à un moment/ Lorsque tu as dit « Si vous m'aviez dit que j'animerais un jour des conférences, je vous aurais pris pour un fou ». Inutile de te dire que ça m'a parlé.
Mon but est précis, mes envies sont claires, ma volonté d'avancer fait corps avec moi. En ce mois de décembre, où beaucoup de monde s'active dans tous les sens afin de préparer les fêtes qui approchent, moi j'ai plutôt envie de goûter cette approche des fêtes comme un moment de recueillement, un moment où j'aime me rappeler au bon souvenir du petit garçon qui vit toujours en moi, et qui chaque matin au réveil se réjouissait énormément d'ouvrir la petite fenêtre de son calendrier.

Comme on l'a vu plus haut, même les lecteurs les plus enthousiastes se refusent habituellement à adopter une attitude prosélyte par rapport à la lecture d'ouvrages de DP et au chemin qu'elle pousse à emprunter, quand bien même ceux-ci les auraient fortement marqués, invoquant un relativisme qu'ils considèrent comme éthique (chacun a sa voie, on ne peut pas juger, je ne critique pas, etc.)

(Julie) elle [une amie qui ne lit pas de DP] peut continuer sa vie comme ça ça me dérange pas du tout qu'elle continue c'était comme ça avant, ça non ça m'intéresse plus, c'est tout. Peut-être que je vais y revenir, peut-être que dans dix ans c'est moi qui aurai fini ma quête d'essentiel, j'aurai trouvé ma mission et je dirai "maintenant j'ai envie d'un peu d'action, un peu de concret" […] elles font un chemin qui est différent c'est tout.

(France) Avant, je pensais bêtement avoir découvert des choses extraordinaires que les autres ne connaissaient pas, et que tout le monde avait la même voie, alors qu'en fait chacun à sa voie. Et elle ne passe pas nécessairement par ça. Toute voie est honorable, il n'y a aucune raison que la mienne soit meilleure. La seule chose, c'est que moi je vois ce que ça m'apporte et ça me plait, mais d'autres gens peuvent avoir de trucs qui leur plait et croire autre chose, c'est ok quoi.

Malgré ces nombreuses occurrences où ils affirment se retenir de juger, il n'est pourtant pas compliqué de se rendre compte que les lecteurs ont tendance à connoter positivement ce nouvel état d'eux-mêmes par rapport à l'ancien, mais aussi par rapport à celui d'autres personnes qui n'auraient pas emprunté cette voie. Ce processus d'acquisition d'une vérité et d'une nouvelle puissance d'agir, les individus qui pensent l'avoir vécu la présentent comme s'il s'agissait d'une *Aufklärung* qui n'a rien de facile, une sortie de l'état de minorité qui implique une perte des illusions, un abandon de la candeur avec laquelle on appréhende un monde allant de soi pour accéder à une maturité qui se révélera au final gratifiante, même si elle provoque de la souffrance dans un premier temps (comme une sorte de deuxième naissance).

(Julie) [en rentrant dans un processus de questionnement] t'es obligé, tu perds ton évidence, ben oui tant que ton évidence est là et que tout autour de toi fonctionne bien, pourquoi se remettre en question.

(France) [Quel serait le dénominateur commun à votre expérience de cette littérature ?]
Ce serait d'être dans le mouvement de la vie. D'arrêter de vouloir s'accrocher à des trucs qui n'ont plus lieu, le détachement et l'acceptation. Ca pourrait paraître comme ça, et c'est ça que j'aimais pas à un moment... Quand je me suis rendue compte que j'allais perdre ces illusions, je me suis dit que la vie allait être plate et horrible sans trucs auxquels on tient

absolument. Et c'est tout le contraire. C'est passionnant. Moi j'ai l'impression que ma vie commence. Alors qu'elle a déjà été bien remplie. Mais j'ai l'impression d'avoir un autre pan de vie qui commence et qui me correspond beaucoup plus à ce que je suis et non plus à ce que j'ai cru que je devais être.

(Marion) I : vous avez vraiment trouvé une solution pour votre vie dans ce livre-là.
Oui, pour le restant de ma vie, la seconde partie de ma vie.

Par ailleurs, les lecteurs sont unanimes pour dire qu'ils désireraient consacrer une partie de cette puissance d'agir nouvellement acquise à rayonner, faire profiter les autres de leurs expériences, offrir leur vécu au plus grand nombre pour qu'ils puissent à leur tour emprunter leur chemin de transformation, à la manière des auteurs de développement personnel tels que les lecteurs se les représentent. Leur évolution personnelle est, selon eux, indissociable d'une évolution sociale.

(TDA31) La flamme intérieure, nourrie dans le silence, me remplit de nouveau. Cet élan de vie qui était présent en moi depuis ma petite enfance une conviction que tout ce que je vivais servirait à enflammer d'autres petites braises, leur montrer que le chemin, le seul, l'unique vers la Lumière est à l'intérieur. […]. Je ne sais pas comment mon élan de vie se concrétisera, mais ce matin, en fermant votre livre, j'ai suivi ce mouvement et spontanément je vous écris... J'ai vraiment eu comme une certitude d'avoir trouvé en vous, un frère, un ami. Si je pouvais participer à votre mission d'enflammer le monde de la flamme qui brille en chacun et aider à montrer le chemin de l'intérieur au plus grand nombre, ma mission serait atteinte. Ma fusée, comprimée depuis l'enfance, prendrait enfin son envol.

(France) Je dirais qu'après avoir fait tout ce qu'il fallait faire en espérant combler un vide et être bien, hé bien on se rend compte qu'on est toujours pas bien, et il y a une période de grosse désillusion, puisqu'on a tout essayé et que ça nous a quand même pas comblé, on perd ses illusions. Et c'est une période très dure parce qu'il n'y a pas d'autres repères. Et moi j'aurais envie d'aider des gens à passer cette période, en leur montrant, en disant que ce qu'on découvre après est mille fois mieux que dans les illusions. C'est un truc important.

(Cy06)Dear Mr Cyrulnik :
My name is Julietta, I'm a Mexican Psychologist from University of Mexico (currently residing in San Francisco, USA) and an author, soon to be published in my country.
This upcoming may 3rd 2007, my book "Fresh Water in the mirrors (child sexual abuse and resilience)" will make its debut in Mexico.
This book gives a very complete testimony (my own) on surviving sexual and physical abuse in the context of an incestuous relationship (with my father). Most of all, is a testimony on the long path taken to re-build and build a life according to my own terms, and the standards of love and compassion which have been a personal choice - and the best one I could find and inherit from life- to address, work, overcome and repair the damages left by parental abuse. A process that has probably taken most of my life, since age 4 and until 38 (I'm 39 years old).

Lorsque les lecteurs disent « vouloir faire quelque chose pour les autres », cela passe par l'organisation d'espace de parole, de thérapies mais aussi et surtout par la production de récits de leurs propres expériences de souffrance, d'épreuves, de rémission, de cheminement – cette technologie de soi qui a tant intéressé les foucaldiens. Comme on l'avait vu dans le point sur la crédibilité des ouvrages, communiquer à partir d'un vécu authentique est considéré comme un *must.* Ce qui a été vécu à travers les épreuves et le dépassement de celles-ci doit être raconté pour que cela serve à d'autres. C'est ainsi que les lecteurs pensent qu'ils rempliront mieux la responsabilité ou

la mission qu'ils se sentent automatiquement confiée lorsqu'ils entrent dans le processus de découverte de leur vrai-self à travers ces épreuves qui ne peuvent être tues : devenir des témoins mais peut-être aussi des acteurs d'un éveil massif qui enclencherait une évolution du monde. Les lecteurs insistent fort sur ce point, pour bien montrer que le « développement *personnel* » est bien mal nommé, ou en tous cas bien mal compris.

Tout ceci peut prendre un tour fort ésotérique chez certains lecteurs (sur le mode de l'avènement d'une nouvelle époque, comme dans l'ouvrage de M. Ferguson *L'ère du Verseau*), mais ce n'est pas forcément le cas chez tout le monde, comme on va le voir dans les extraits qui suivent. Quel que soit le langage utilisé pour en parler, le but de la pratique du DP, de la vérité et de la puissance d'agir qu'il permet d'obtenir, est au final d'arriver à un « changement social », comme par capillarité pourrait-on dire.

De l'effet, massif ou non, du DP qu'ils ont pu expérimenter, les individus font en effet souvent découler une sorte de « responsabilité sociale » du DP[115], considéré par plusieurs comme le principal vecteur de ces transformations sociétales qui semblent nous attendre (ou à tout le moins notre meilleur allié pour leur permettre de déployer tous leurs effets positifs). Les individus, quant à eux, poursuivent la dynamique impulsée par le DP en travaillant sur eux-mêmes. Le potentiel de cette littérature séminale est considéré comme « révolutionnaire » (Aline, Anthony), « décisif » (Cy04), il dépasse largement le cadre de l'attente que les lecteurs lui avaient formulée en première instance, lorsqu'ils n'avaient pas encore accédé à cette conscience claire qu'a permise leur évolution. Les auteurs sont quant à eux « les acteurs d'un renouveau transcendant de notre vision du monde » (Cy96), car leur travail donne des clés pour comprendre et agir sur le micro comme sur le macro, sur l'interpersonnel comme sur la géopolitique, puisqu'au final, il s'agit peut-être bien des mêmes blocages qui empêchent l'humain et l'humanité d'évoluer.

> *(Adeline) Donc, oui, des ouvrages grand public je trouve ça super intéressant parce que c'est ça qui permet à la population d'évoluer mais alors que ce soit vraiment des trucs qui fassent évoluer et pas, euh, ce qui donne des fausses idées ou des conseils qui ne servent à rien et des choses qui ne sont pas fondées.*
>
> *(Alexane) Un autre aspect, c'est ce qui concerne le courant J. Salomé, qui apprend à se sentir bien soi-même pour être bien avec les autres, rentrer en communication harmonieuse avec les autres. Dans le même courant, il y a Marshall Rosenberg que j'admire énormément, la CNV, pour moi ce type est un génie. Je l'ai rencontré à un forum à Spa, c'est un monsieur très simple, déjà d'un certain âge, il chante, il joue de la guitare, il a un terrible sens de l'humour. Mais ce qu'il dit est extraordinaire. Et si tout le monde pratiquait la CNV, le monde irait beaucoup mieux. Notamment, si on pratiquait la CNV dans nos relations avec la Chine, la Chine arriverait certainement à pouvoir nous entendre.*
>
> *(Aline) parce que je pense qu'on ne peut aller vers les autres et communiquer vers les autres que si on communique bien avec soi-même, et donc c'est un peu le message de ces livres aussi. Filliozat, elle dit que si les gens étaient en accord avec eux-mêmes, il y aurait pas d'entreprises polluantes, d'entreprises qui exploitent les autres parce qu'on ne peut pas à la fois être en accord avec soi-même et faire des choses comme ça. Donc moi je trouve que, ces livres sont très positifs pour la société, pas du tout, ne renferment pas les gens sur eux-mêmes.*

[115] Lorsque j'ai présenté mon projet de travail à Thomas d'Ansembourg sur les raisons que les gens avaient de lire des livres comme les siens, celui-ci l'a d'ailleurs qualifié de « travail de salubrité publique ».

(Cy10, qui écrit de sa cellule en prison) j'ai lu la presque totalité de votre œuvre publiée, livres chèrement acquis en prison... C'est à partir de là que j'ai commencé à réfléchir et à prendre des notes sur la condition carcérale, l'organisation pénitentiaire et les ressorts du fonctionnement de la machine justice-punition-prison dans le contexte social actuel et dans le contexte historique et traditionnel christiano-catholique.[…] Mais ce faisant, est-il possible, concevable de proposer un autre modèle de pensée, une autre manière de penser la punition, pour autant que cette notion soit indépassable, une autre façon d'obliger une personne à comprendre, la situation, les faits, la victime, la société, le "système", et last but no least, lui-même. Grâce à vous, il semble que oui. J'affirme même que ce modèle que vous proposez était attendu, comme soeur Anne attendait en haut de sa tour! Au-delà, il permet même de construire une organisation, un système, directement issus du concept même.

(CY86) Cher Monsieur,
Je ne vais pas m'étendre sur le rôle très important que vos livres ont joué dans mon développement personnel et familial. La résilience est pour moi une méthode d'évolution, bien au-delà du champ de l'éducation.
Le sujet de cette lettre n'a rien à voir avec ces remerciements sincères. En revanche, mon sujet est sur la résilience.
Notre humanité est confrontée à des risques inédits et létaux :

- *Développement durable*
- *Ingénierie génétique*
- *Risques politiques liés à l'épuisement de ressources stratégiques*
- *Survie de la démocratie dans la mondialisation*
- *Philosophiquement, nous n'avons plus de terres de conquête*

L'énergie politique et citoyenne est très concentrée sur les solutions. Nous savons tous que les solutions existent ou existeront mais qu'elles seront radicales et accompagnées de sacrifices monumentaux.
Nous sommes en quelque sorte dans une société pré-résiliente (sous votre contrôle) qui n'est pas prête à éclairer ces sacrifices et, si elle en survit, qui en gardera des névroses terribles.
Mon pari est que nous pouvons fonder dans ces catastrophes annoncées un nouveau sens universel.

(TDA52) Je veux croire que 2008 verra plus encore que jamais la communication non violente se répandre comme une "épidémie", aussi vite mais cette fois pour faire du bien. Notre monde actuel a bien besoin de réapprendre à communiquer, chaque individu avec lui-même mais tout autant avec son voisin, ses proches, son entourage. Alors à vous qui contribuez à ce que cette épidémie touche le plus de monde, je vous remercie sincèrement et vous félicite!

Grâce au DP, à l'intelligence qu'il permet, l'état du monde, comme l'état de l'individu perdent leur fatalité. Comme on le verra dans le chapitre suivant, cette perspective eschatologique partagée par un certain nombre de lecteurs fait état d'un nouveau monde accessible, et dont les prémisses peuvent éventuellement déjà se donner à voir, notamment à travers l'émulation que suscitent les divers mouvements qui gravitent autour du développement personnel. Du coup, il n'est pas rare de voir des individus s'insurger contre le fait qu' « on » n'accompagne pas plus ou mieux cette transition en reconnaissant au DP le rôle qui devrait lui être dévolu (et les oiseaux de malheur que représentent les sociologues ou autres critiques du DP n'ont évidemment pas bonne presse à cet égard). Plutôt que de le vilipender pour des prétendus effets individualisants ou normatifs, il faudrait acter son existence et son efficacité en reconnaissant les possibles qu'il ouvre, l'officialiser, l'enseigner pour

mieux armer les individus, qui ne demandent qu'à devenir heureux dans un monde meilleur. C'est parce que le DP rend ce dernier travaillable qu'il devient accessible.

> *(Aline) On peut pas être en harmonie avec les autres, avec le monde, le monde peut pas être harmonieux si les gens ne touchent pas eux-mêmes. Si finalement, il y a des dysfonctionnement, c'est qu'on s'éloigne de soi. Donc je trouve que le message de ces livres est très positif, et aussi je trouve que, j'apprends beaucoup dans ces livres-là, plus que dans les articles de psychologie scientifique. Peut-être que ce qu'ils disent n'est pas prouvé scientifiquement, j'en sais rien, mais je trouve que c'est très pertinent.*
>
> *(Benjamin) Et moi quand je lis ce genre de bouquins, un truc qui me vient en tête régulièrement, c'est comment ça se fait qu'on nous apprend pas ça à l'école, parce que les maths, c'est très bien, il faut, mais ce genre de bouquin là... Par exemple, un truc qu'on m'apprenait dans mes cours de communication, c'était apprendre à écouter et à s'écouter. C'est vrai qu'on apprend à compter, à lire, et tout,... Ecouter, apparemment, c'est naturel. Bien se comporter avec son partenaire, ce sont des choses qui doivent venir naturellement. Donc tout ce qui est comportement et développement de soi, c'est quelque chose que la société laisse aux gens pour eux, s'ils ont envie.*
>
> *(Joëlle) Moi j'ai utilisé pas mal de ses exemples, avec Rogers et bien d'autres. Par exemple, la notion d'empathie, qui est intéressante professionnellement pour les toubibs et les infirmières, mais même les profs, je suis frappé du nombre de gens qui ne savent pas ce que c'est. Et quand on demande à des gens comment ils réagiraient dans ces situations, comment est-ce que tu veux être empathique ? Ceux qui ont pas eu ces formations, c'est zéro. Donc ça, au niveau du boulot et de la vie, c'est indispensable. Si déjà à l'école on apprenait ça, à communiquer, ça serait vraiment intéressant. Il faut vulgariser ça. Pour le moment, ça ne passe pas dans l'enseignement, et ça c'est une faille monumentale. Mais je trouve qu'il y a énormément de bouquins qui sont très concrets, et ça c'est intéressant. Maintenant, qu'est-ce que les gens en font... Il y en a qui en font du bien, il y en a qui rentrent pas dedans... ça dépend, mais moi j'ai vu des gens vraiment progresser. Souvent il leur faut un problème pour qu'ils veuillent bien avancer.*
>
> *(JAN43) PS: envoyer un exemplaire de votre livre à Ségolène Royale... si elle inclut vos propositions dans son programme électoral, je vote pour elle (Je suis française) !!!*

Au terme de ce point, il apparait que c'est moins la réalité des effets détectés par les individus qui importe que, d'une part, le fait même que cette expérience de lecture apparaisse la plupart du temps sensée du point de vue des individus au point d'être dotée d'effets indubitables pour eux, et d'autre part le langage assez particulier qu'ils utilisent pour en parler, et qui oriente la nature des changements qu'ils disent détecter. C'est ce complexe, constitué de la capacité des lecteurs à trouver *facilement* du sens aux propos du DP et de la possibilité à exprimer à la fois les attentes légitimes par rapport aux livres et les effets qu'ils ont pu avoir dans l'existence de chacun, qui représente la troisième compétence *nécessairement* mobilisée par les lecteurs face aux ouvrages.

6. Conclusion

J'ai cherché dans ce chapitre à décrire une expérience qui n'avait auparavant reçu que très peu d'attention, soit parce qu'on pensait qu'il n'était pas nécessaire de s'y attarder (étant supposément transparente), soit parce qu'on n'avait pas mobilisé des outils conceptuels qui permettaient de la constituer en objet sociologique. En mettant au jour ce pan de réalité, je pense avoir montré que la

lecture d'ouvrages de DP est d'abord un objet à problématiser, bien avant d'être un indicateur évident d'autres phénomènes. Comme le proposent Barker et Petley (2001 : 7) qui travaillent sur la réception des contenus médiatiques contenant des scènes violentes, j'ai cherché à voir ce que la « parole des convaincus », une fois prise au sérieux, pouvait nous apprendre. Jusqu'à présent, le type de problématisation développé a porté sur les conditions effectives de cette expérience.

D'abord, on a pu voir que la lecture du DP ne prenait sens qu'en situation, et que c'est donc en situation – et non en laboratoire ou dans l'éther d'une expérience de pensée – qu'elle devait être étudiée. En observant le rôle et la place que les individus lui attribuent (souvent *ex-post*) dans leur parcours, on a pu voir qu'il s'agissait d'une lecture réalisée d'une part à la suite d'une attitude de questionnement consécutive à une brèche dans la vie des lecteurs, et d'autre part en vue d'agir sur cette brèche ou sur les difficultés qui en découlent. Il s'agit donc d'une lecture totalement en prise avec la réalité de la vie quotidienne (telle qu'elle a été définie au début du chapitre), ce qui oriente fortement la façon dont les lecteurs distribuent leur attention sur les parties du texte. Elle ne peut donc être présupposée sans l'étude de ce contexte.

Ensuite, à travers la description du travail du lecteur, j'ai cherché à voir comment les individus répondaient aux demandes des textes. L'expérience de lecture n'a pas lieu dans tous les cas. Il semble qu'il arrive souvent qu'un ouvrage ne parvienne pas à obtenir la connivence passive du lecteur par rapport au caractère de « réalité suffisante » de ses propos. Mais si les lecteurs filtrent, c'est bien en fonction de leur attente d'efficacité (qu'ils ont bien tous en commun), et non en fonction de critères esthétiques ou scientifiques : ils cherchent à ne pas être déçus dans leurs espoirs qu'ils veulent raisonnables. Par ailleurs, une fois passé ce stade de sélection, les lecteurs se montrent très enclins à participer à la réussite de l'expérience en tentant de s'appliquer personnellement les propos du texte, et ensuite en pratiquant les recommandations plus ou moins explicites qu'il contient. Cette sélection et cet investissement permettent peut-être de comprendre pourquoi les individus que j'ai rencontrés en entretien ou à travers leurs lettres ne font finalement que très rarement mention d'expériences ratées, c'est-à-dire sans effets détectables. Au contraire, à leurs yeux, l'immense majorité de leurs lectures sont considérées comme significatives, ayant rencontré l'objectif poursuivi. Selon eux, pour autant que l'ouvrage soit de qualité et que le lecteur soit « bien disposé », il n'y a rien à craindre mais tout à espérer de telles lectures.

Enfin, ce chapitre a permis d'entrer en contact avec un jeu de langage particulier, celui dans lequel les lecteurs décrivent ce que le DP leur fait ou leur fait faire. Ils parlent dans un vocabulaire qu'on peut d'ailleurs retrouver dans certains livres de DP, celui du « sens », des « ressources intérieures », de la « capacité à rebondir », des « clés d'évolution personnelle », des « conseils », etc. La pratique de ce vocabulaire constitue, au même titre que la capacité à donner un sens aux propositions du DP, le dernier aspect du travail du lecteur analysé dans le cadre de ce chapitre. Il s'agira, dans les pages qui suivent, de monter en généralité en abordant un autre type de problématisation, qui ne concerne plus cette fois le fonctionnement de l'expérience – ses conditions de possibilité effective –, mais bien la signification sociologique de ce que le lecteur met en jeu pour qu'elle puisse avoir lieu.

Chapitre 6. Vers une interprétation sociologique du succès et de l'efficacité du développement personnel

1. Aller au-delà de la question de l' « impact de la lecture »

Les analyses de matériau empirique portant sur le travail, l'activité des lecteurs d'ouvrages de DP trouvaient leur raison d'être dans les insuffisances méthodologiques et épistémologiques inhérentes aux modèles du Déclin et du Pouvoir. J'ai montré comment leurs analyses du discours de DP et de son impact sur l'individu ou sur la société prenaient des raccourcis qui permettent aux auteurs partisans de ces modèles de tenir des propos peu prudents sur ce que signifie l'existence du DP. Estimant qu'une étude de sociologie ne peut soutenir de telles thèses sans les appuyer empiriquement, j'ai jugé utile de procéder à un « détour de production » (Boltanski, 2009, selon l'expression de Bohm-Bawerk) en insérant entre le constat de l'existence du DP et un discours sur ses effets, une étude aussi fine que possible des *usages* de cette littérature. Pour cela, j'ai fait l'hypothèse que le « DP » pouvait être problématisé comme la rencontre entre un dispositif (le livre, le discours) et une disposition (des compétences manifestées par les lecteurs).

Les approches du Déclin et du Pouvoir ont tendance à mobiliser un modèle dit de la « seringue hypodermique » (parfois même sans que les auteurs s'en rendent compte) qui postule que ce qui se trouve dans le texte étudié se retrouvera bel et bien effectué dans la réalité. Ce modèle communicationnel relativement pauvre a pour conséquence (voire justifie) que les études empiriques, quand elles existent, se limitent au texte des ouvrages (les « inputs », qui permettent de prédire les « outputs »). Or, les principaux enseignements du chapitre précédent sont d'abord que le discours de DP ne prend sens qu'en situation et à la condition que le lecteur active une série de compétences (qui, je le rappelle, ne se confondent nullement avec les qualités critiques que les lecteurs s'attribuent éventuellement quand ils cherchent à se montrer résistant), et ensuite que ni cette situation (d'attente) ni ces compétences propres à la lecture efférente ne peuvent être déduites à partir du simple texte de DP. En étudiant des lecteurs en situation, on évite de devoir faire appel à l'*homunculus* que les modèles du Déclin et du Pouvoir construisent pour des questions de convenance méthodologique.

Le passage par une étude empirique questionne la pertinence de l'idée d'effets aussi lisses que massifs développée par les deux modèles (plus proche, comme on va le voir, de l'idée d' « impact »), chatoyante sur un plan théorique, mais sans doute peu convaincante une fois testée sur le terrain. En effet, on a pu voir que, même si les individus, en tant que lecteurs produisant un travail, étaient amenés à pratiquer des opérations similaires, l'amplitude de leur investissement de la lecture était très variable, dépendant d'une série de facteurs. Ainsi, on se rend bien compte qu'il serait problématique de supposer que la lecture du même livre ait eu grosso modo le même impact sur tous les individus qui l'ont lu. C'est donc seulement maintenant, au terme de ce travail de description et d'analyse empirique que le sociologue pourrait être habilité à traiter autrement que de manière

hypothétique ce qui semble être pour certains la seule bonne raison de s'intéresser au phénomène : la question de l'impact du DP. Puisque l'analyse de ce que le DP « fait » à la personne ou à la société paraît être la fin toute indiquée de pareille enquête, il faut donc considérer la pertinence et la faisabilité d'un tel projet. Deux questions se posent alors. La première est méthodologique, la seconde est épistémologique.

D'abord, on peut se demander de quel matériau une analyse des effets ou de l'impact disposerait-elle pour tenter d'offrir quelque chose de convaincant ? Une première piste à explorer pourrait être d'utiliser ce que j'ai présenté comme étant les opérations extra-lecture du point de vue des lecteurs. Indéniablement, il s'agit bien là d'impacts du DP, repérés par les principaux « acteurs » eux-mêmes, qui expliquent leurs agissements *en raison* voire *à cause* de leurs lectures. Comme on l'a vu, les individus parlent volontiers de changements positifs engendrés par leur action, ou même directement par leurs lectures. Dans une analyse « tempérée » des effets, il ne serait bien sûr absolument pas question de nier l'existence de ces effets supportatifs repérés par les individus (dont la possibilité n'a d'ailleurs pas vraiment été considérée par les modèles du Déclin et du Pouvoir). Il n'y a aucune raison de ne pas croire les individus lorsque, dans les lettres ou les entretiens, ils affirment que la lecture du DP les a rassurés ou protégés dans des situations menaçantes, qu'elle leur a permis de se sentir moins seuls, qu'elle leur a remis le pied à l'étrier lorsqu'ils étaient au fond du trou, qu'elle leur a « sauvé la vie » (Claudine et Cy06 entre autres), qu'elle les a rendus « heureux » (TDA09 entre autres), qu'elle les a guéris, etc. Comment nier que le DP donne des prises efficaces sur leur existence et sur le monde à des individus qui en expriment le besoin[116] ?

> *(Géraldine) Donc, je pense que le message qu'ils [les livres] veulent transmettre quel que soit le sujet c'est que « si on le veut, on le peut ». Aucune situation n'est inextricable. On peut être au plus profond du trou, rempli de pleins de choses désagréables. Si on veut s'en sortir, on peut. Ils n'essayent pas de nous dire que c'est facile. Souvent, ils insistent sur le fait que la transition d'un état à un autre est douloureuse et que, justement, c'est ce côté douloureux qui bloque les gens mais qu'une fois qu'ils auront réussi ça ira quoi.*
>
> *(TDA87) Bonjour Monsieur, je suis religieuse et je suis très heureuse d'avoir été mise en contact avec le livre que vous avez écrit "cessez d'être gentil soyez vrai !" car je pense y avoir trouvé une porte ouverte pour sortir de ce labyrinthe dans lequel je suis enfermée depuis fort longtemps et qui m'empêche de bien vivre mon état, mais je ne sais ce que je dois faire pour continuer dans cette voie. J'en ai vraiment besoin c'est vital pour moi. Si vous pouviez me répondre je vous en serais très reconnaissante.*

Cependant, si quelqu'un qui mobiliserait la perspective du Giddens des *Transformations of intimacy* (1994) se satisferait peut-être de se faire le porte-voix des effets supportatifs avancés par les individus[117], cela ne sera pas forcément le cas dans d'autres perspectives sociologiques qui auront de très bonnes raisons pour questionner le statut de ce discours émanant de lecteurs qui, installés dans une logique de sens commun, n'interrogent que des effets pratiques, identifiables en fonction de

[116] C'est d'ailleurs parce qu'ils ont l'impression que l'analyse de sciences sociales (telle qu'ils se la représentent) refuse obstinément de considérer ce type de conséquences supportatives que certains lecteurs la considèrent comme obtuse, détachée de la réalité.

[117] Je partage la position d'Eva Illouz qui, dans son analyse des conséquences des ouvrages de DP s'écarte radicalement de la perspective développée par Giddens : « Giddens's analysis unfortunately too often only replicates the psychological credo (that intimacy derives from equality) and has failed to interrogate the social consequences of the transformations it purports to describe » (Illouz, 2008 : 142-143).

leurs attentes. Le problème n'est donc certainement pas que ces effets « supportatifs » existent vraiment ou non, mais bien le risque qu'on court à trop se centrer sur ceux-ci, d'occulter d'autres types d'effets dont les lecteurs ne semblent pas considérer la possibilité, mais qu'un analyste de sciences sociales pourrait (voire se devrait de) réussir à mettre en évidence malgré ou au-delà de ce qu'en disent les individus. Lorsqu'on parle d' « effets » dans une perspective de sciences sociales, ce n'est pas principalement à ces aspects supportatifs que l'on pense directement, mais bien plutôt à des conséquences que l'on dit normatives, qui pourraient d'ailleurs bien se loger au creux des avantages que les individus acceptent de considérer : untel a dit que la lecture le rendait « heureux », mais ne s'agit-il pas d'un bien-être étriqué, aux prétentions réduites et adaptées à une logique de marché ? Un autre prétend qu'il est « plus assertif », mais ne masque-t-il pas en même temps les vrais rapports de pouvoir dans lesquels il est engagé, de sorte que la marge de manœuvre que lui permettrait de gagner son assertivité se réduit à la portion congrue ? Cette personne dit que la lecture et les stages lui ont permis de rencontrer beaucoup d'amies avec lesquelles elle se sent en affinité, mais ne s'agit-il pas d'une sociabilité asociale ? Ce lecteur se vante d'être enfin libéré de toutes les contraintes qu'avaient fait peser sur lui des relations familiales tendues, mais ne voit-il pas que ce travail sur soi qu'il revendique comme rédempteur en fait plutôt le lieu de l'exercice d'un pouvoir invisible propre aux sociétés libérales, ne comprend-il pas qu'il est « obligé d'être libre » ? Etc. Ces effets normatifs, de nombreux analystes supposent qu'ils restent la plupart du temps inaccessibles à la conscience des individus qui les subissent, et ce pour différentes raisons souvent liées à la délicate question de la « conscience des acteurs eux-mêmes », indissociable d'une réflexion en termes d'effets (les effets sont insidieux, les individus n'ont pas le recul nécessaire ou ne veulent pas les voir, le DP agit directement sur des présupposés qui ne peuvent être mis en question, etc.) Ils considèrent d'ailleurs volontiers que moins l'effet détecté est conscientisé par l'individu, plus il risque d'être réel, important et donc intéressant pour l'analyse. La partie du phénomène que les lecteurs repèrent et abordent d'eux-mêmes ne constituerait que la face visible d'un iceberg : on ne s'attend pas à entendre les individus proposer eux-mêmes des interprétations normatives du style « je me sens psychologisé », « ces livres m'hyperresponsabilisent », « l'activation qu'ils m'imposent produit chez moi une certaine fatigue psychique », « je me sens formaté » (pour reprendre quelques catégories classiques des analyses critiques des effets du DP).

C'est ici que la question épistémologique se mêle au problème méthodologique. A la lecture de beaucoup de travaux réalisés à propos du DP dans le cadre des deux modèles du Déclin et du Pouvoir, il se dégage l'impression (qu'il faudrait toutefois systématiser) d'un usage assez restrictif d'une approche par les effets, presque caricaturale, qui se résout dans la question de l'*impact* du DP sur son lecteur (qui semble prolonger à sa manière l'idée développée par Lasswell et d'autres au cours d'analyses portant sur des phénomènes de propagande dans les années 1920 : un émetteur produit un message qui a forcément un impact (mesurable) sur son destinateur). Autant toutes les questions posées au cours du paragraphe précédent semblent pertinentes, autant il paraît difficile et surtout inintéressant de vouloir faire de la seule lecture une variable indépendante dont on pourrait mesurer (objectivement) l'impact. Or, il me semble que c'est bien cette forme de démonstration qui est engagée lorsqu'on prend un ouvrage de DP pour analyser ce qu'il « fait » à ses lecteurs (les *rendre* narcissiques, les *rendre* calculables, etc.). Il ne faut pas longtemps avant de se rendre compte que cette perspective d'une analyse de l'impact est intenable dès qu'elle est systématiquement et empiriquement appliquée (ce qui n'est pas le cas dans les articles discutés au chapitre 2). Si l'on

essaye de mener le raisonnement à son terme (par l'absurde), il faudrait donc, pour parler en termes d'impact (et dans le cadre d'une analyse de discours), parvenir à monter un modèle d'analyse qui puisse cerner dans les propos des individus des éléments dont le chercheur peut affirmer qu'ils découlent de la lecture du DP, sans avoir besoin de recourir au fait que les individus *fassent eux-mêmes le lien* entre une cause et une conséquence, puisqu'on convient qu'ils ne peuvent considérer ce lien. Dès lors, deux nouveaux problèmes se posent. D'une part, il faudrait pouvoir détecter à travers les propos des lecteurs ces indicateurs susceptibles d'être érigés en conséquences de la lecture. De quoi s'agirait-il ? De mots de vocabulaire et de tournures de phrases, de descriptions d'expériences post-lecture particulières, de façons de voir le monde, ou tout cela à la fois ? Cela suppose de savoir sur quoi cette lecture pourrait agir (une manière de parler, une façon de socialiser, une manière d'être au monde, etc.), ce qui n'est pas forcément évident. D'autre part, quand bien même ce premier problème serait résolu (en décidant par exemple que ce qui nous intéresse, c'est le vocabulaire que les individus utilisent à cause de leurs lectures – mais est-ce vraiment intéressant ?), on serait quand même confronté à la difficile question de savoir comment administrer la preuve qu'il s'agit bien là d'un impact du DP. Comment une telle analyse pourrait-elle possiblement démontrer que ces univers symboliques qu'on aurait réussi à esquisser à travers l'usage de certains mots par les lecteurs découlent ou ont subi l'influence des textes de DP incriminés ? Alors que c'était si simple pour une analyse de premier niveau qui aurait « collé » au discours des individus – puisque les lecteurs relient eux-mêmes les transformations dans le monde au DP (donnent les *raisons* de leurs actions) – cette question acquiert une complexité importante dans une perspective qui revendique d'aller détecter des impacts au-delà du discours des lecteurs : comment peut-on, en sciences sociales, dans une analyse qualitative de discours, prouver une relation de causalité ? Une telle interrogation peut paraître incongrue, déplacée, mais elle a le mérite de pointer le doigt sur le fait que, si on prend cette version assez caricaturale de la notion d'impact au sérieux, on ne peut faire autrement qu'entrer dans un raisonnement positiviste. Utiliser ces termes revient à s'inscrire dans une vision (voire une mythologie) de la causalité qui a cours dans les sciences exactes[118]. Le phénomène A (lecture d'ouvrages de DP) *cause* mécaniquement le phénomène B (utilisation d'un type de vocabulaire, transformation des univers symboliques), et on a donc bien raison de s'en inquiéter, de le vilipender, ou pourquoi pas de s'en réjouir. Or, on se rend bien compte qu'il serait absurde de chercher à utiliser les possibilités de mesures habituellement attachées à cette manière particulière de concevoir l'impact, comme par exemple une étude statistique avant/après le moment de lecture, ou l'utilisation d'un groupe contrôle de non-lecteurs. Toutes ces méthodes d'investigation présupposent, à travers l'hypothèse d'un *ceteris paribus* (toutes choses égales par ailleurs), qu'il est possible d'isoler l'impact « pur » d'une ou plusieurs variables en particulier du « bruit » que représentent le hasard et les autres relations de causalité qui n'entrent pas dans le cadre de l'analyse. Or, l'une des conclusions du chapitre précédent portait justement sur le fait que la lecture de DP était une pratique située, difficile voire impossible à comprendre sans la compréhension du contexte particulier dans lequel elle prend place. Je montrerai dans la suite de ce chapitre que la prise en compte de l'environnement social et culturel permet de mieux comprendre cette pratique.

[118] D'ailleurs, les articles de psychologie scientifique cités au premier chapitre ne se privent certainement pas d'études statistiques pour démontrer, à l'aide de coefficient de régression ou d'autres artefacts susceptibles d'établir une relation de causalité, qu'il est possible de constater des effets sur la santé psychique des lecteurs de DP.

Ainsi, prétendre cerner l'impact de la lecture de DP est surtout un effet... d'annonce, qui possède d'ailleurs un pouvoir de séduction non négligeable (permettant de prendre la liberté de proférer des propos généraux sur des effets bien lisses), ainsi qu'une portée politique. Tant d'un point de vue épistémologique que d'un point de vue méthodologique, ce vocabulaire s'avère risqué, voire piégeant. Il y a déjà 25 ans de cela, J. Radway, en conclusion de son étude sur les lectrices de romans à l'eau de rose arrivait au même constat d'impasse que celui qui semble s'imposer ici : « I feel compelled to point out, however, that neither this study nor any other to date provides enough evidence to corroborate this argument fully. We simply do not know what practical effects the repetitive reading of romances has on the way women behave after they have closed their books and returned to their normal, ordinary round of daily activities. » (1984 : 217). Des travaux comme ceux réalisés autour de Barker et Petley en communication viennent corroborer l'idée qu'une appréhension de l'impact d'un contenu culturel, séduisante du point de vue théorique, s'avère au final être une chimère épistémologique[119], qui ne peut produire autre chose que des propositions spéculatives[120].

Au final, il ne semble pas intéressant de s'enferrer dans un questionnement de la poule ou de l'œuf (ce que l'on observe est-il une *conséquence* de la lecture du DP ?), de même qu'il ne semble pas intéressant d'y opposer une approche par la *résistance* des lecteurs (qui risque de rester dépendante du vocabulaire de l'impact ou de son absence). On peut par contre se demander s'il n'est pas opportun de renverser la perspective pour s'interroger non pas sur ce que *cause* l'expérience de DP, mais bien sur ce qui fait qu'elle existe, et qu'elle puisse avoir un sens aux yeux les lecteurs.

2. S'interroger sur les conditions sociales et culturelles d'une expérience réussie aux yeux des lecteurs

Même si on abandonne l'idée de détecter l'impact du DP, l'analyse de l'expérience de lecture n'a certainement pas été réalisé en vain puisque, si elle a permis de mieux comprendre les conditions de possibilité et le fonctionnement de cette expérience, elle devrait également avoir fourni son lot d'étonnements par rapport à celle-ci (sur le mode du « comment se fait-il que... »). Bien sûr, un tel sentiment a déjà été revendiqué par certains auteurs des modèles du Pouvoir et surtout du Déclin. Comme eux, je cherche à ce que cet étonnement puisse permettre aux interrogations de prendre de la hauteur. Il est cependant différent de celui que ces auteurs avaient pu manifester pour deux raisons. D'abord, parce qu'il ne conduit pas *automatiquement* à une dénonciation de ce qui cause cet étonnement, et ensuite parce qu'il ne porte pas exactement sur la même chose. Plutôt que de s'étonner du « succès » du DP comme si c'était un phénomène unitaire, il me semble qu'on peut questionner au moins deux choses très liées qui conditionnent l'expérience de lecture qu'on a pu *observer* dans le chapitre précédent : le fait que les individus « savent s'y prendre » avec ce dispositif

[119] Mais qui, pour paraphraser Ehrenberg à qui je reprends cette expression, pourrait contenir sa part de « vérité sociologique » pour peu que l'on accepte de se pencher sur les raisons du succès de cette appréhension par les effets.

[120] Que se passerait-il si l'on remplaçait l'approche en termes de causalité par une approche en termes de corrélation, et si l'on parlait d'affinités entre deux phénomènes plutôt d'effet ? Une telle analyse serait bien sûr plus humble, puisqu'elle chercherait seulement à découvrir des co-occurrences. Si elle semble plus praticable, elle resterait cependant confrontée au même problème de la définition des indicateurs.

d'une part, et le fait que les propositions du discours du DP semblent facilement (même si c'est au prix d'un travail) faire sens pour eux, à tel point qu'ils décrivent des effets perçus d'autre part. Comme annoncé à l'entame du précédent chapitre, je chercherai donc à comprendre non pas tant ce que l'existence du DP peut nous dire sur la nouvelle société ou le nouvel individu, mais bien ce que nous apprend le travail des individus dans le cadre d'une pareille expérience de lecture qui fait sens et possède des effets *à leurs yeux*[121].

Que peut-on dire sur une société dans laquelle des individus, lorsqu'ils rencontrent une brèche dans leur existence, développent une attente d'efficacité par rapport à ce type de textes en particulier, et *savent s'arranger* pour qu'ils y répondent, d'abord en les sélectionnant en fonction de cette attente d'efficacité, ensuite en lisant « à travers » ces textes pour parvenir à les connecter au monde de la vie quotidienne, puis enfin en les performant ? Comment se fait-il que les lecteurs puissent doter ces textes d'effets et en parler dans les termes qu'on a vus ? La lecture d'ouvrages de DP *et les compétences qui la sous-tendent* représentent bien un complexe social et culturel que l'on peut rendre significatif : des individus qui tentent de faire de leur réalité quotidienne, et bien plus encore d'eux-mêmes, les sites d'une transformation qu'ils espèrent voir naître à la suite de la lecture d'ouvrages de DP. Je pense que ce complexe est social parce qu'il ne peut prendre sens qu'au sein d'une société dont son existence dépend. Il est également « culturel », au sens où Illouz parle de culture. Par ce terme, dit-elle, « I refer to the way we make sense of who we are through actions shaped by values, key images and scenarios, ideals, and habits of thought; through the stories we use to frame our own and others' experience ; through the accounts we use to explain our own and others'failures and successes ; through what we feel entitled to ; through the moral categories we use to hierarchize our social world. » (2008 : 8). En ce sens, explorer les conditions sociales et culturelles de possibilité d'une expérience réussie de lecture du DP, c'est tenter d'abord d'étudier les les grammaires (pour reprendre le terme de Wittgenstein) que les individus partagent et sans lesquelles une expérience de lecture de ces textes qui soit réussie du point de vue des lecteurs ne serait pas possible.

La perspective que j'aimerais développer maintenant est donc celle d'une anthropologie ou d'une sociologie du sens commun (comme l'entend Herzfeld cité par Fassin et Rechtman (2007 : 407), et bien avant lui E. Evans-Prittchard (Douglas, 1980: 4)), qui suppose que l'on lise cette fois « à travers » le discours des lecteurs, pour tenter de cerner la structure des jeux de langage à travers lesquels ils se rapportent au monde et à eux-mêmes (la grammaire de leur langage ordinaire), et à l'intérieur desquels la lecture du DP peut prendre sens et faire effet pour les individus. Cela suppose de déplacer la focale et de prendre le matériau par un autre bout. Grâce aux entretiens et aux lettres, on dispose d'une masse de discours de lecteurs qui portent non seulement sur la lecture mais aussi sur de nombreux autres aspects de leur vie, particulièrement lorsqu'ils abordent les *problèmes* qu'ils rencontrent et la manière dont ils les ont *surmontés* (dans laquelle ils pensent que le DP a joué un rôle). Dans ces dits et écrits, ils laissent entrevoir le monde dans lequel la lecture de DP intervient, la grammaire qui est au principe de la maîtrise des techniques qu'on a présentées jusqu'à présent. C'est cette grammaire qui fournit les règles selon lesquelles les individus peuvent penser et agir. Dans cette perspective « grammaticale », « […] il s'agit tout simplement d'admettre que tout un

[121] C'est ce qu'on avait appelé plus haut les « conditions sociales et culturelles d'existence des conditions de possibilité effective de la lecture d'ouvrages de DP ».

chacun sait, dès lors qu'il parle un langage ordinaire et parce qu'il le fait couramment de façon correcte (c'est-à-dire sans faire l'objet d'une remarque explicite sur son incorrection), quel est l'environnement dans lequel il se trouve et comment qualifier – donc entrer en relation avec – les individus, les choses et les événements qui le composent » (Ogien, 2007 : 109).

Je chercherai donc à détecter dans le discours des individus un ensemble de représentations socialement partagées qui s'articulent entre elles (ce qui ne veut pas dire qu'elles sont cohérentes à la manière d'une pensée scientifique) en fonction de grammaires. Ces cartographies symboliques qui conditionnent la disposition dans laquelle se mettent les lecteurs à l'égard du discours de DP sont, comme elle, loin d'être des purs contenus cognitifs. Elles sont d'ordre *pratique*, c'est-à-dire qu'elles représentent non seulement des manières de se rapporter à soi et au monde cognitivement et affectivement, mais aussi (et peut-être surtout) des façons particulières d'entreprendre le monde et de s'entreprendre soi-même. Il s'agit, comme le dit F. Keck à propos de la magie (2002) d'une « logique insérée dans la pratique ». En vertu de cette double dimension symbolique et actionnelle, je propose d'appeler ces formations en suivant l'expression de Ladrière (in Lacrosse, 1993): une *anthropologie à visée pratique*, doublée d'une *cosmologie à visée pratique* : une façon de concevoir l'homme et le monde pour les rendre accessibles à l'action.

Ce savoir pratique de l'humain et du monde (de soi et de son environnement) n'est presque jamais évoqué « pour lui-même », ni dans la vie, ni dans les lettres ou les entretiens. Il s'agit d'une connaissance dirigée vers le monde, autrement dit qui n'est jamais exercée ou engagée qu'en contexte, en situation, pour permettre à l'individu de se figurer ce qui se passe (notamment lorsque des accrocs adviennent), et éventuellement de le communiquer à un tiers (auteur, chercheur,...). Il s'agit donc d'un ensemble d'« assumptions » plus ou moins visibles à travers le discours des lecteurs, qui semble être pour eux moins inaccessible (puisque les individus le mobilisent sans arrêt) qu'indiscuté (Jeanne Favret-Saada parlait d'une « admission sans reconnaissance » (2009 : 51)).

Dans un premier temps, je décrirai cette anthropologie et cette cosmologie en les donnant à voir dans le discours des lecteurs. Mon but sera de montrer comment elles sont partagées par *tous* les lecteurs que j'ai rencontrés en entretien ou à travers les lettres, même si elles peuvent se manifester différemment (par exemple sous un aspect plus ou moins ésotérique chez certains).

Ensuite, on verra en quoi il est possible d'en tirer des conclusions sociologiques. Si, pour reprendre la question posée plus haut, je pense que la réussite d'expériences de lecture de DP et le fait qu'elles fassent sens pour les individus peuvent permettre de parler de la société à l'intérieur de laquelle de telles expériences prennent place, c'est parce que je fais l'hypothèse, à la suite de nombreux auteurs (dont dernièrement Ehrenberg) que la nature et l'origine d'éléments comme l'anthropologie et la cosmologie à visée pratique qui sous-tendent l'expérience du DP sont fondamentalement sociales, et pas psychologiques ou neurologiques (« dans la tête des individus »)[122]. C'est pourquoi je tenterai dans un deuxième temps d'en proposer une interprétation (en m'inspirant d'Ehrenberg) pour défendre la thèse selon laquelle cette anthropologie et cette cosmologie représentent ce qu'on pourrait appeler une « manière sociale d'agir et de subir », c'est-à-dire une façon particulière de vivre l'échec, la contingence, le malheur propre à la société de *l'autonomie comme condition*

[122] Ehrenberg reprend l'expression de « configuration globale d'idées-valeurs » à Mauss (Ehrenberg, 2010 : 327).

(Ehrenberg, 2010). C'est dans cette manière d'agir et de subir que la lecture du DP prend pour les lecteurs un sens tellement évident qu'ils perçoivent souvent comme une attaque la moindre remise en cause critique de leur usage d'un tel support.

Levy-Bruhl (voir Keck in Levy-Bruhl, 2011) puis Evans-Pritchard (voir Douglas, 1980) ont fait l'hypothèse que toutes les sociétés développent un tel système de gestion de la contingence. C'est pourquoi on se posera la question de savoir si (et si oui en quoi) il est opportun de qualifier cette « manière d'agir et de subir » propre à la société dans laquelle on peut voir des gens lire des ouvrages de DP de « nouvelle ». A l'occasion, je proposerai des éléments de comparaison avec les travaux d'autres auteurs (sans prétendre aucunement faire une comparaison en bonne et due forme). Ceci permettra d'une part de ne pas emprunter le champ lexical de la « mutation anthropologique », et d'autre part de relativiser l'interprétation en termes de « psychologisation ».

3. Détecter les grammaires dans les cartographies symboliques

3.1. L'anthropologie à visée pratique : une grammaire de l'intériorité

Comment les lecteurs s'appréhendent et se pratiquent-ils ? J'aimerais dans ce point tenter de systématiser quelques caractéristiques de la grammaire de l'intériorité que les lecteurs manient lorsqu'ils parlent d'eux-mêmes et d'autrui. On aura probablement été frappé par la fréquence des références que les individus font, dans les extraits cités jusqu'ici, à une longue liste d'entités : « mon Masculin », « mon Cerveau droit », « mon Observateur », « l'Inconscient », « mon Enfant intérieur » (des dizaines de fois !), « le Divin en moi », « mon Corps émotionnel », le « savoir reptilien », « mon quotient émotionnel », « ma petite Voix », « ma mémoire cellulaire », « le Créateur en moi », « ma Base », « mon Identité propre », « mes Besoins fondamentaux », « mon Moi profond » etc. sont autant d'expressions dont les individus font usage lorsqu'ils se rapportent à eux-mêmes. Au-delà de la diversité des appellations, les entités qu'ils évoquent possèdent plusieurs caractéristiques communes. Il s'agit d'instances qui se rapportent toutes au même lieu : elles sont localisées « dans les individus », à l'intérieur d'eux-mêmes. Dotées d'une certaine autonomie (« c'est le Divin qui parle en moi », « c'est mon Observateur qui s'exprime »,...), elles participent ainsi à cliver le lecteur qui ne contrôle pas ou pas totalement ces entités internes, ce qui le pousse à instaurer (au moins dans le discours) ce que Descombes (2004) appelle un rapport transitif à lui-même : il peut se faire des choses (s'écouter, s'améliorer, s'exprimer, etc.). Ces entités sont toujours connotées très positivement par les individus, bienveillantes à son égard. Elles le qualifient en propre, l'individualisent, sont son essence, « qui il est vraiment ». En fait, au-delà de telle ou telle entité particulière, c'est le « lieu » où elles se trouvent qui est perçu et raconté comme désirable et individualisant par les individus : l'intérieur de nous-mêmes, le « for intérieur », notre « intériorité ».

Pourtant, cette intériorité ne se donne pas immédiatement à voir à ceux qui l'abritent. Elle est cachée, secrète, peu accessible à la conscience et à l'action. Ils en parlent comme d'un « trésor » dont on a oublié l'existence ou d'un coffre dont on aurait perdu la clé. Si l'accès à ce « lieu » ou à cette dimension n'est pas automatique, c'est d'abord parce que notre manque d'écoute ou de pratique de nous-mêmes nous a éloignés de cette identité première (lorsque, par exemple, on a

« perdu contact avec notre enfant intérieur »). Cette absence de contact avec son intériorité peut d'abord être le fait d'un environnement qui n'invite pas les individus à prendre soin d'eux-mêmes, voire leur interdit de le faire (notre « passé judéo-chrétien » est souvent incriminé pour sa déconsidération de l'individu, mais ce peut-être aussi l'environnement familial de notre enfance, des disputes d'ancêtres que nous n'aurions pas connus, etc.). L'absence de connexion avec notre intériorité peut ensuite être causée par la présence d'autres entités qui nous empêchent de la réaliser : les « peurs », les « carapaces », les « sacs à déchets », les « souvenirs douloureux », les « masques », les « pensées automatiques », les « scénarios de non-vie », «les « démons du passé », les « croyances », « le faux-self » etc. Ces autres objets sont également situés « dans » les individus et dotés d'une certaine autonomie, mais à la différence des premiers, ils ne sont pas considérés comme « naturels ». Ils auraient été introjectés par un agent extérieur ou créés par les individus eux-mêmes, par exemple pour faire face aux différentes situations de la vie qui les ont peut-être déstabilisés, voire blessés. Il s'agit en tous les cas de produits réactionnels, parasites, qui n'appartiennent pas à l'individu. Ils l'individualisent peut-être (« ce sont mes peurs ») mais ne « sont pas lui », et sont responsables de nombreuses difficultés dans son existence, l'empêchent de bien vivre, d'être lui. Les individus qui pratiquent ce langage se présentent comme la résultante de l'action de ces multiples entités, et ils font souvent valoir qu'ils n'en sont pas satisfaits. Ils ont l'impression de devoir accommoder, voire sacrifier l'expression (parfois douloureuse) de leur intériorité au joug des entités introjectées qui les dirigent parfois même malgré eux, ou à celui des messages de l'extérieur qui les empêchent de prendre soin d'eux-mêmes.

> *(TDA07) Votre présence, votre écho et ma réceptivité ont permis de dénouer un nœud qui m'enfermait dans un scénario de non vie.[…] Ce n'était pas moi […]. Je me sentais comme un fruit à l'automne qui refuse de tomber, qui s'accroche désespérément même si les feuilles sont déposées sur le sol et à la fois l'adage le dit si bien : lorsque le fruit est mûr, il tombe... Je m'épuisais en refusant de mourir à mon illusion, en refusant de me transformer. Je voyage un peu plus léger...*

> *(Jan44) J'ai été en contact dans le passé, il y a plus de 20 ans, avec la Gestalt, l'Analyse Transactionnelle, la Bioénergie, le Tantrisme, la psychanalyse et je me soigne depuis lors avec succès grâce à l'acupuncture, l'homéopathie, l'ostéopathie, je pratique l'aquagym qui me fait un bien immense. Mais il reste au fond de moi une détresse que je ne suis jamais parvenue à guérir, qui me semble liée au passé, au décès de mon père lorsque je fus petite, à la généalogie familiale. J'ai l'impression de porter un poids qui ne m'appartient pas vraiment et de ne plus rien pouvoir faire. D'être victime de quelque chose qui me dépasse et qui m'empêche de faire un "vrai" choix surtout en matière affective, de répéter inlassablement des comportements qui ne me conviennent pas, comme si j'étais menée par le bout du nez dans une voie qui m'attire inexorablement et me fait sombrer.*

> *(Alexane) Mais finalement, ce qui m'intéresse le plus, c'est les moyens de retrouver les connexions avec notre moi profond, notre moi intérieur, et d'être totalement en harmonie. Or il y a des tas d'obstacles qui font qu'on est pas en harmonie, qu'on est pas nous-mêmes, on est pas centrés, on dépend des autres, on a des comportements qui ne nous appartiennent pas tout à fait, on est téléguidés par des pensées, et donc c'est plus cet aspect là qui m'intéresse.[…] Si vous tapez pendant des siècles sur la tête de quelqu'un en lui disant « tu n'es rien, tu ne vaux rien, misérable ver de Terre, va te cacher », voilà ! Et le Dp dit « mais non, tu as une valeur, le divin, il est pas seulement je ne sais où, il est aussi en toi, tu es dieu aussi, et tu mérites l'abondance, mais tâche de te mettre en accord avec..[ce qu'il y a à l'intérieur de toi]. ». Donc ça me semble plutôt positif, c'est l'idée qu'il faut un accord avec son environnement.*

(Aline) Et d'ailleurs, j'ai remarqué avec mes enfants, depuis tout petits, je leur parle comme ça, et chez eux, c'est naturel. En fait, c'est parce qu'on les culpabilise ou quoi qu'ils commencent à mentir ou a essayer de juger eux, mais si on les juge pas nous, eux, ils sont tout francs, ils parlent en CNV naturellement, mais ça dépend dans quel milieu ils sont, et évidemment, s'ils sont complètement tout le temps jugés, ils vont juger eux-mêmes, mais sinon, naturellement les enfants ne jugent pas.

3.1.1. L'intérieur comme ressource de sens et de puissance

En quoi cette intériorité est-elle connotée si positivement ? Pourquoi les individus tiennent-ils comme une évidence que son exploration ou sa reconquête est un parcours éminemment désirable ? L'intériorité de chaque individu se voit affublée de deux qualités (qui correspondent justement aux deux points sur lesquels les lecteurs insistent pour parler des effets du DP) : une caractéristique d'authenticité, et une caractéristique de force.

L'intériorité est d'abord associée à l'idée d'authenticité. A l'intérieur de nous se trouverait notre « vraie nature », notre individualité propre, ce que nous sommes vraiment, et qui ne se résume pas à ce que nous avons cru être. L'intérieur de nous-mêmes est considéré comme un lieu de pureté originelle, le fin mot de qui nous sommes. A quoi cette idée d'un « vrai soi à l'intérieur » renvoie-t-elle ? Les lecteurs se conçoivent comme des êtres en quête, qui vont « vers » quelque chose. Tous se vivent comme étant à la recherche d'une relation particulièrement adéquate entre eux et l'environnement qui leur permettra d'exprimer leur plein potentiel, d'être en paix avec eux-mêmes, de faire ce qu'ils aiment, etc. Ils estiment tous que la clé de cette adéquation est justement à trouver dans l'intériorité que l'on consulte sans arrêt comme un oracle : qu'est-ce que je sens ? Qu'est-ce que j'apprécie ? Qu'est-ce que ça me fait ? etc. L'idée d'un vrai soi vivant et habitant dans notre intériorité (qui peut s'exprimer malgré notre contrôle) donc, est investie comme un principe explicatif majeur de nombreuses situations : elle permet de comprendre ce qu'on aime ou n'aime pas, ce qui fait qu'on est à l'aise ou non dans son travail, dans une relation, etc. sans que l'on sache toujours formuler pourquoi il en est ainsi : ces situations, ces événements *me correspondent ou pas*. L'explorer, se mettre à son écoute, c'est se donner la possibilité de comprendre le « sens des choses » (Olivia), « vers où on va », autrement dit de savoir ce qui nous permettra de nous accomplir et nous rendra heureux (ce n'est d'ailleurs pas ce qui rendra un autre heureux, et vice-versa : il s'agit d'une équation unique). La quête de l'authenticité de l'intériorité est dès lors indissociable d'une quête de la place que l'on doit occuper dans le monde : pour quoi suis-je fait ? Est-ce que la place à laquelle je me trouve est bien la mienne ? Etc. Ce faisant, les individus montrent qu'ils considèrent que cette place qui est la leur est moins à construire en fonction d'expériences qu'à découvrir à l'intérieur de soi (il faut « savoir ce qu'on veut », « trouver son projet », etc.). Pour les individus qui adoptent volontiers un langage plus ou moins franchement ésotérique, il s'agit non seulement de trouver ce qui les rend heureux, mais aussi ce pourquoi ils sont là, leur « mission », leur destin, l'étoile qu'ils doivent suivre. L'individu qui s'est réalisé est l'individu qui s'est trouvé en trouvant sa place, qui vit une vie qui lui *convient*. Il a trouvé le *sens* de sa vie.

(Jan57)Maintenant j'aurais voulu vous demander si au long de votre parcours ou de vos consultations, (j'ai lu deux de vos ouvrages, à savoir « Le travail d'une vie » et « Vivre en paix », ouvrages remarquables d'ailleurs), vous n'avez pas eu l'occasion de rencontrer ou

de suivre en thérapie des personnes qui ont une sensibilité à fleur de peau (en anglais on les appelle des HSP, highly sensitive persons).
Je dois vous dire tout d'abord que j'ai toujours eu le sentiment qu'avant d'incarner je me trouvais de l'autre côté dans une sphère d'harmonie et que j'ai longuement hésité avant de faire le saut sur cette terre.
J'y ai été poussé. Avec la question : qu'est-ce qu'on demande d'y aller faire ?

(Claudine) Mais c'est quelque chose qui touche à la dimension spirituelle, c'est une des clés du DP, c'est essayer de comprendre qu'est-ce que vous êtes venus faire sur Terre, c'est quoi votre mission ? Maintenant, on apprend plus ça. Votre mission c'est de devenir une entreprise personnelle. […] c'est vrai que quelque part, en vieillissant, quand vous vous retournez, vous vous rendez compte qu'il y a pas de hasard, moi j'ai appris des choses comme ça, on reçoit des messages et c'est 20 ans après que vous comprenez pourquoi. Par exemple, je suis tombé, quand j'ai eu ce problème là... […] Et ce livre là répond à ça, à la mission bien spécifique que vous avez. Bon j'avoue que ce côté mission, bon, je sais pas peut-être bien, mais l'idée qu'on soit enfermé dans une mission comme ça, au dessein de qui, de quoi. Ceci dit, j'ai souvent vu des gens en souffrance, parce qu'ils étaient pas dans leur truc, à la bonne place, dans le boulot. Pour moi aussi. Avant je le voyais pas, mais maintenant j'ai les clés que j'avais pas avant.

(Julie) il y a mille et une techniques et il faut trouver la sienne et à un moment donné si on a fini avec une technique, qu'on sent qu'on va plus loin, c'est pas grave on passe à une autre parce que peu importe les outils que tu utilises le but, c'est chaque fois d'enlever une couche de l'oignon pour aller au cœur et une fois que tu es au cœur de toi-même tu découvres ta mission de vie et tu peux t'assumer et alors trouver quelle est ta place

Qu'ils expriment cette idée de la « bonne place » dans des termes ésotériques ou non, les individus se représentent leur existence comme une quête vers cette vie bonne, et font volontiers usage de l'image d'un chemin (métaphore tant utilisée) sur lequel ils avancent : ils parlent de « tremplin pour avancer » (Benoît), ils décrivent « là où j'en suis avec mon propre sac à dos » (Jan40), ils « n'attendent pas d'aller mal pour avancer » (Frida), ils explorent un « cheminement vers le bonheur » (TDA04), etc. Cette idée de l'individu comme un être en puissance qui doit s'accomplir ou s'actualiser, ils se l'appliquent à eux-mêmes, mais également aux autres. Nous serions tous, ou nous devrions tous être dans une telle quête, même si elle prendra bien sûr une forme différente chez chacun. Tout le monde y passe et on ne peut y couper. Ils sont d'ailleurs plusieurs à plaindre les personnes qui sont décédées sans avoir pu « s'accomplir », « se trouver », « se rassembler », en évoquant leur propre crainte de se retrouver dans le même cas. Il faut bien faire quelque chose de nous-mêmes.

(Anne) Si vous arrivez dans une tradition spirituelle et qu'on vous dit dans une tradition que vous devez faire ça et ça, il faut fuir tout de suite. De toutes façons il y en a qui vont commencer par le stade 5 et d'autres par le stade 1 et puis voilà. Il y en a qui vont prendre moins de temps mais chacun a une échelle à monter mais pas de la même façon. Les échelons ne sont pas numérotés.

(TDA47)Sinon après plusieurs années de souffrance après la disparition de ma mère j'ai compris ce week-end que ce n'était pas tant les réactions de la famille (indifférence ou bagarre) ou la perte d'une vieille dame (90 ans) qui m'avaient à ce point bouleversées mais la constatation d'un destin inaccompli : elle n'a pas su avant de partir (se) rassembler !!
Finalement mourir est moins effrayant que de n'avoir point vécu et accompli les objectifs fondamentaux riches de sens. Donc j'envoie, avec espoir, une bouteille dans la mer

déchaînée pour m'aider à décider de changer ou non de lieu d'exercice professionnel, je sens que des enjeux fondamentaux sont en jeu....

(Julie) Moi en tirant les cartes j'ai…parce que je me suis demandée pour les autres, j'ai trouvé la carte pour ma grand-mère, je me suis dit "mais c'est ça qu'elle doit travailler" et bien elle va mourir sans l'avoir réalisé parce qu'elle n'en a pas conscience, mais ça dépend aussi ce que toi tu attends de ta vie sur terre, si tu détermines "voilà ma vie sur terre c'est, j'estime que j'ai réussi ma vie si j'ai eu une femme, des enfants, que j'ai eu un bon job toute ma vie et que j'ai payé ma maison", ok si c'est ça une vie réussie ? ok le jour où tu perds ta femme, ta maison, tes enfants, ta vie est ratée oui mais alors j'espère pour lui qu'un jour il va perdre tout ça pour qu'il puisse enfin commencer sa vraie vie, tu passes à côté de ta vie.

Pour les individus, « se réaliser », entreprendre ce chemin n'est donc pas une question d'esthétique, mais bien une question existentielle, qui comporte un volet moral (il s'agit de se respecter, de ne pas gâcher un potentiel, etc.), mais aussi un aspect quasiment sanitaire touchant aux possibilités de vivre. On peut payer chèrement le fait de ne pas chercher à vivre en adéquation avec notre intériorité. De nombreux événements (comme des maladies ou des désaccords dans la communication) ou certaines sensations (comme la douleur physique ou le malaise dans une relation) sont considérés comme les conséquences d'une dissonance trop importante entre l'individu qui vit au quotidien et ce vrai soi qu'il abrite. Lorsqu'il est brimé, dénié, bâillonné, il revient à la charge en se rappelant au bon souvenir de l'individu qui croyait pouvoir l'oublier. C'est en effet ainsi que les lecteurs interprètent des réactions de leur part qui leur échappent, par exemple des complexes d'émotions ou des réflexes physiologiques. Le corps et les émotions sont en effet souvent compris dans une perspective plus vitaliste que mécanique comme des soupapes qui prennent le relais quand la dissonance entre ce que nous faisons et ce que nous sommes vraiment devient trop importante (autrement dit quand on vit une vie de « hamster sprinteur », quand on ne se « respecte » plus, quand on est « en guerre avec soi-même », quand on s'est « oublié pour faire ce qu'on attend de nous », etc.). Au contraire de notre « mental » que l'on peut contraindre à ne pas entendre des signaux de détresse qui émanent de l'intérieur, le corps et les émotions sont les garde-fous qui empêchent de verser dans une vie trop inauthentique. La douleur devient ainsi le prix du mensonge à soi-même.

(Claudine) Mon mari fait de l'hypertension, c'est clair que c'est lié au fait qu'il a du mal à exprimer sa colère, c'est des choses assez basiques, quand on apprend à sortir plus ce qui ne va pas, on se sent mieux.

(Jan56) Cela fait plus de 2 ans maintenant que j'ai commencé un travail pour soigner mes blessures d'enfant et me débarrasser de mes peurs. Cela fut très bénéfique, surtout dans la relation avec mes enfants. Aujourd'hui, je suis découragée. Mon corps ne me laisse pas en paix et me rappelle sans cesse que je n'ai toujours pas réussi à me connecter avec mes émotions. J'ai compris beaucoup de choses mais je n'ai pas retrouvé la confiance en la vie.
De fortes douleurs aux jambes m'empêchent d'avancer et je n'arrive toujours pas à lâcher prise.

Ensuite, l'intériorité est considérée positivement parce qu'elle recèle une force, une puissance d'agir bienfaisante que l'individu pourrait se rendre disponible. « Nous sommes plus que ce que nous croyons », comme le répètent à l'envi les lecteurs. En l'état, empêchés du contact avec cette intériorité par leur manque de pratique d'eux-mêmes ou à cause des entités introjectées, les

individus pensent qu'ils n'utilisent qu'une petite partie de ce potentiel d'énergie dont tout homme dispose. A l'instar, sur un registre physiologique, des fameux « 10% de capacité de notre cerveau » (Anthony) ou des « 5% de notre capacité respiratoire » (François-Michel, Vincent), la vie en nous pourrait se manifester avec plus de force, nous permettre de faire plus et mieux, de vivre plus pleinement. La question « de quoi suis-je capable ? » complète donc celles du « qui suis-je ? » et du « pour quoi suis-je fait ? ». Elle s'y confond même souvent. Pour les individus, c'est en effet cette quête du soi authentique qui libérera en même temps les ressources cachées.

> *(TDA34) Bonjour Mr.Thomas ;*
> *J'ai lu que la mer a la grande énergie positive sur terre ; maintenant pour moi c'est faux ; et quant je vous ai vu et malgré que cette rencontre n'a duré que peu; l'homme a la plus grande énergie positive dans l'univers.*
>
> *(TDA43) Je prends aussi de plus en plus conscience que accepter ma fragilité est un cadeau de la vie mais je sens que ma carapace, certes moins épaisse, existe encore mais elle fond comme la neige de nos Alpes au soleil ! Notre vie de couple a aussi bien changé ; j'aurais envie de dire que je sens cette relation comme plus fragile qu'avant mais surtout plus vrai ; ce qui dans mon cas, cela signifie plus d'intensité dans les moments de bonheur comme dans les périodes d'orage ; pas contre, dans les moments plus difficiles, je ne doute pas du tout d'avoir tous les outils en main pour retrouver une harmonie momentanément perdue (une sorte de force en moi qui ne doute pas d'une issue favorable).*
>
> *(JAN100) Si je me permets de vous contacter personnellement, c'est que j'arrive à une croisée de chemins et je me sens effectivement comme démembrée et flottant sur l'eau…*
> *Les personnes qui m'accompagnent actuellement et me guident dans ce cheminement personnel ne peuvent aller plus loin. Ils m'ont donné énormément de clés et d'outils, et si j'ai grâce à eux, certes, déjà fait un merveilleux parcours, je constate que des « poussières » très lourdes et enfuies depuis la nuit des temps dans les tiroirs de ma mémoire surgissent et perturbent ma vie au point de me faire très peur. Le parcours de ces dernières années m'a permis de découvrir l'énorme potentiel positif qui sommeille en moi, et c'est merveilleux…*
> *Pourtant à ce stade, j'ai l'impression que je n'ai pas le « mode d'emploi » pour utiliser correctement cette magnifique puissance/force qui peut enfin se libérer.*
> *Je me sens au volant d'une voiture super puissante sans en avoir le permis… (Vous imaginez les dégâts que cela peut faire une fois qu'elle se met en route…)*

Certains commentateurs ont pu penser que nous étions dans une période où l'injonction romantique de Goethe « deviens ce que tu es ! » était passée de mode. L'individu qu'on y rencontrerait serait « un sujet sans substrat, qui nait dans l'événement et qui ne constate que dans l'après-coup les effets de subjectivation, qui ne correspondent donc pas à quelque chose qui serait de l'ordre d'une substance et qu'il faudrait authentifier au travers de procédures construites *ad hoc*, qu'elles soient morales, scientifiques ou thérapeutiques. Il s'agirait de ne rien authentifier du tout. Il s'agirait plutôt de susciter des événements de subjectivation. » (De Munck, in Volcrick, Lebrun, 2005 : 176-177). Nous serions donc des sujets purement constructivistes, protéiens, dont le seul souci serait d'être adaptés à des flux multiples. Il me semble au contraire que les questions de « qui suis-je vraiment » et « de quoi suis-je capable » continuent à animer les individus qui restent attachés à un perspective plutôt essentialiste. Bien sûr, cette quête d'authenticité et de puissance n'est pas poursuivie scolastiquement, pour elle-même. Elle ne prend sens que dans un questionnement sur la vie bonne (et sur la bonne place). Les individus cherchent une adéquation (qui devrait se traduire selon eux en une « sensation » de bien-être) plutôt qu'une substance. Il reste cependant qu'ils pensent que cette adéquation dépend d'une mise en concordance de leur environnement avec ce qui se trouve à

l'intérieur d'eux, et que cette opération présuppose qu'ils puissent connaître et pratiquer cette intériorité fondamentalement bonne[123]. Dès lors, il ne fait aucun doute pour eux que « ce qu'ils sont » et « ce dont ils sont capables » est déjà inscrit en eux. Le sujet ne naît pas dans l'événement. C'est l'événement qui, comme on va le voir, permet de découvrir un sujet déjà-là, préconstitué et à révéler[124].

La lettre suivante, adressée à d'Ansembourg illustre de manière typique ce qui vient d'être présenté sur les raisons qui poussent les individus à considérer positivement cette intériorité. Au-delà de ses accents mystico-ésotériques qui ne sont pas partagés par l'ensemble des lecteurs, la grammaire qu'elle mobilise peut se retrouver chez tous les individus. Elle montre que l'intériorité authentique est considérée comme la ressource ultime de sens et d'énergie, disponible au prix d'un travail sur soi qu'il faut maintenant spécifier.

> *(TDA45) Cher Monsieur d'Ansembourg,*
> *Je souhaiterais vous remercier d'avoir écrit un livre dont la profondeur et le contenu m'ont tellement touchée. Votre livre "se bat" pour la vérité et la lumière qui existe en chacun de nous. Malheureusement, le chemin pour trouver la voie de "l'âme" est long et tout le monde n'y est pas préparé. J'ai fait ce travail pendant 5 ans de ma vie avec ma thérapeute : le travail de connaissance de soi, teinté d'une pointe de spiritualité (intuition). Depuis, je me "bats" pour le bonheur de chacun par l'intermédiaire de mon blog*
> *Votre livre est le reflet de ce par quoi je suis passée. Le résultat a changé ma vie. "Ma vie" résonne dans votre livre, comme la vie de toutes les personnes incarnées sur cette terre qui cherchent cherchent cherchent et ne trouvent pas... car, comme vous le dites si bien, c'est à l'intérieur de nous-mêmes qu'il faut chercher. Les humains ont besoin de se connaître. C'est la voie du bonheur véritable. Il est parfois difficile de le faire comprendre aux personnes qui n'ont pas pu faire le travail. J'espère que les prises de consciences individuelles et les ouvrages qui y sont consacrés amèneront l'humain petit à petit à construire un monde meilleur. Celui où les démons intérieurs sont démembrés, celui où l'amour profond brillera dans les yeux des gens, celui où la voix de "l'âme" sera présente dans tout acte et toute pensée.*
> *J'espère que votre chemin de vie vous amènera à écrire encore et encore.*

3.1.2. La pratique de soi

Comment peut-on se réaliser, actualiser son potentiel, restaurer un contact qui avait été perdu ? Les lecteurs pensent que la vie leur offre (voire leur propose, pour les férus d'ésotérisme) de nombreuses possibilités pour progresser. Pour eux, n'importe quelle séquence de vécu peut faire farine au moulin de l'exploration de soi. Deux situations possibles sont évoquées par les individus. La première, exceptionnelle, est celle d'être *éprouvé* par un événement douloureux qui surgit et qui nous dévoile. La deuxième situation est celle, beaucoup plus banale, d'accrocs, de soucis, de difficultés rencontrés dans la vie quotidienne, qui ouvrent à une pratique continue de l'intériorité.

On aura pu remarquer tout au long des extraits de discours des lecteurs que l'épreuve et la souffrance qui en découle sont investis par les lecteurs du pouvoir de *révéler* l'individu à lui-même

[123] Ainsi, si on peut trouver que la question de la place dans le monde fait echo à la preoccupation antique du cosmos, la perspective serait ici renversée dans la mesure où la place est determine par ce qui se trouve à l'intérieur, et non à l'extérieur de l'individu.
[124] Dès lors, pour les individus, le « Je » et le « m' » dans l'expression « je dois mieux m'écouter » renvoie en fait à des choses différentes.

(Illouz parlait à juste titre de « triumphant suffering »). D'aucuns défendent qu'un individu ne se connaît pas tant qu'il n'a pas été confronté à une telle situation. Pour les lecteurs, l'épreuve douloureuse nous divulgue littéralement à nous-mêmes. Elle nous montre d'abord « qui on est vraiment », parce que le traumatisme qu'elle occasionne est considéré comme l'expression directe de l'intériorité authentique de l'individu (son « cri du coeur »). Puisqu'il n'y a que le vrai moi qui a mal, la souffrance ne peut mentir (voir Fassin et Rechtman, 2007). Celui qui a souffert est un survivant (un sur-vivant), qui, s'il s'est trouvé, peut prétendre devenir une lumière pour les autres (en témoignant à travers des ouvrages de DP, par exemple)[125]. Par ailleurs, pour autant qu'on en fasse bon usage, l'épreuve douloureuse dévoile également « ce dont nous sommes capables », le pouvoir de nous dépasser en puisant dans les réserves d'énergie dont on dispose et qu'on ignorait jusqu'alors. Les individus pensent que lorsqu'il est confronté à une maladie, un accident, lorsqu'il est acculé par des situations qui deviennent inextricables, l'être humain est capable de rebondir, de « faire de ses blessures une force », ce qu'aucun thème ne ressaisit mieux que celui de résilience. Ils se réfèrent très volontiers à l'aphorisme « tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort », pour expliquer qu'il faut faire contre mauvaise fortune bon cœur, et qu'on peut profiter de ce que le malheur frappe pour nous réaliser. Si beaucoup raillent volontiers les formes caricaturales de la pensée positive (que la Méthode Coué incarne souvent), les lecteurs pensent qu'il est tout de même salvateur de faire de nécessité vertu. Comme on l'a vu, tous les individus faisaient d'une brèche (à l'amplitude variable) le point de départ d'une recherche dans laquelle les ouvrages de DP peuvent jouer un rôle important. Rétrospectivement, cet événement est considéré de manière positive pour ce qu'il a permis de faire et de comprendre (on a vu que ceux qui évoquaient des effets de grande amplitude racontaient cette transformation du moi par l'épreuve comme un processus d'Aufklärung). Aller mal, c'est toujours une possibilité de se connaître, et finalement d'aller mieux en étant plus proche de soi. La souffrance a toujours au moins ce sens-là.

S'il est admis que tout le monde possède cette capacité (et pas seulement quelques surhommes), ce n'est pas pour autant qu'elle est automatiquement activée. C'est la responsabilité de l'individu de comprendre ce qui lui arrive comme un défi : il lui revient de prendre le taureau par les cornes, de ne pas se dédouaner, et surtout de ne pas se complaire dans une position de victime (cf. infra). Il doit puiser « en lui » la force (dont l'existence ne fait pas de doute) pour contrecarrer ce qui semble parfois déterminé.

> *(JAN28) Quelle merveilleuse rencontre que les mots de Thierry. Je suis repartie 5 années en arrière, non pas dans la tristesse et la peur de cette maladie mais dans la joie profonde que cette épreuve m'a apportée. Dans la transformation qui m'a permis de rebondir vers autre chose de meilleur, de plus léger. Il fait le lien entre ce que j'ai vécu, au plus profond de moi, dans ma tête et dans mon corps et que je n'arrivais pas toujours à communiquer aux médecins qui m'entouraient car j'entendais bien que tout ce qui n'est pas quantifiable et démontrable scientifiquement est suspect.*
>
> *(CY78) Je suis très bousculée depuis vendredi. Et ne sais pas trop quoi faire de cette énorme boule de colère à l'intérieur. Je pleure beaucoup.*
> *Je sais depuis longtemps que c'est une grande énergie, cette colère.*

[125] D'où les considérations de certains destinateurs de lettres, qui se plaignaient d'avoir l'impression de ne pas assez avoir souffert aux yeux de l'auteur de livre pour « rentrer » dans son concept, alors qu'eux-mêmes le pensent. Ils profitent d'ailleurs de ce courrier pour faire état de cette souffrance.

C'est elle qui m'a tenu debout et fait avancer, depuis la mort de mes parents et de mon frère quand j'avais 20 ans.
Elle qui m'a donné cette résilience.

La souffrance permet de trouver en soi les moyens qui vont nous pousser à la dépasser, et aussi à nous dépasser. Comme on le verra plus bas, les lecteurs ne considèrent *jamais* qu'on ne puisse rien faire de ce qui nous arrive. Le traitement efficace du malheur est de leur ressort. Il ne tient qu'à eux de transformer les graves difficultés en autant d'opportunités de réalisation de soi, même si cela se résout en un exercice de ce qui ressemble à une pensée positive.

(CY65) Cela fait seulement trois mois que je vous ai découvert en tant que neuropsychiatre, psychologue et écrivain : je suis en train de lire "Un merveilleux malheur" et le concept de "Résilience" m'a énormément touché.
Ca me touche car il faut vraiment cheminer avec un regard positif même si on vit des événements négatifs. C'est non seulement encourageant mais réel, possible. Il existe aussi un motif personnel car j'ai vécu un traumatisme à l'âge de 10 ans: j'ai perdu toute ma famille dans un accident de voiture. C'était très difficile. Cependant, à la lecture de votre livre, j'ai pris conscience que j'avais commencé à vivre, sans le savoir, ce processus de résilience que vous décrivez.

(Cy83) C'est avec beaucoup d'attention que j'ai lu vos livres sur la résilience.
Ils m'ont beaucoup aidé dans mon développement personnel, à l'époque où je refusais de consulter un psychologue. Jusqu'au jour où il a fallu que j'accepte d'avoir besoin d'un thérapeute pour avancer. Mon histoire est, malheureusement, commune à beaucoup d'autres femmes. J'ai grandi chez mon père jusqu'à mes 13 ans, puis ensuite la garde a été attribuée à mère. Elle vivait à l'époque sur Lisbonne, avec son mari militaire, qui a abusé de moi. Je n'en ai parlé à personne pendant très longtemps, et ce n'est qu'à mes 27 ans que j'ai entrepris une démarche thérapeutique pour aller au devant de mes peurs sexuelles, et de mes craintes aussi. Après 3 ans de thérapie, je me sentais qu'à moitié libérée. Ma tête allait bien, mais mon corps souffrait encore. J'ai décidé d'écrire sur ces dernières souffrances, et de ne pas les garder pour moi. Car habituellement, je garde tous mes écrits, mais cette fois-ci je ne veux pas. Pour moi et pour d'autres. Pour moi, car je ne veux pas m'enliser dans mes souffrances mais avancer. Pour d'autres, car je me suis dit que sans doute vous-même ou dans vos relations professionnelles, vous connaissez des femmes qui pourrait y trouver un témoignage comme quoi, il est possible de s'en sortir, même si le chemin est long.[…] Aujourd'hui je suis heureuse, une jeune femme épanouie de 31 ans, et je me marie le mois prochain. Tout n'a pas été rosé dans ma vie, mais j'ai appris à apprécier le peu de rosé pour essayer d'en faire fleurir un bouquet.

Ainsi, avoir été foulé aux pieds et *se relever*, *renaître* de ses cendres, *résister* contre vents et marées, *tenir debout* face à un environnement destructeur sont autant de figures très présentes dans le discours des individus, et manifestement très désirables à leurs yeux.

Si les épreuves (et la souffrance qu'elles occasionnent) sont une source d'exploration et d'expression de l'intériorité, les individus considèrent que la réalisation de soi se poursuit également à travers une pratique quotidienne de l'intériorité. Parallèlement aux périodes de grande souffrance considérées comme des moments de vérité (ou à défaut de ceux-ci), c'est dans la vie de tous les jours que nous pouvons travailler pour découvrir ce que recèle notre intériorité et espérer progresser vers cette adéquation recherchée avec l'environnement. Le quotidien des individus est truffé d'accrocs qu'ils s'invitent là aussi à saisir comme des possibilités de réfléchir sur soi et, selon l'expression consacrée,

d' « agir en conscience ». Chaque situation où le cours normal des choses achoppe mérite potentiellement un temps de réflexion, parce qu'elle peut nous dire quelque chose sur nous, mais aussi parce qu'elle est une occasion de s'améliorer (d' «avancer », de « grandir »). Pour faire état de ces bonnes pratiques de soi au quotidien, les individus font appel à deux registres langagiers qui peuvent de prime abord sembler contradictoires, mais se révèlent au final très complémentaires (même si, comme on va le voir, ils donnent lieu à quelques beaux oxymores).

D'un côté, face aux soucis du quotidien, aux disputes de couples, aux décisions à prendre – bref face à tout accroc qui crée de l'incertitude – il s'agirait « simplement » de se laisser aller, d'être « vraiment soi », de se mettre à l'écoute, voire à l'école de notre intériorité pour comprendre comment nous devons penser, agir, nous comporter. Les individus partagent la conviction que c'est en tentant d'être authentique qu'on peut éduquer correctement ses enfants, que c'est en cherchant à exprimer nos besoins fondamentaux qu'on apaisera la querelle de ménage, que c'est en écoutant son intériorité (s'exprimant par exemple à travers notre rythme cardiaque ou notre sixième sens) qu'on saura décider de ce qui est bon pour nous. De ce point de vue qui milite pour un retour au « naturel » et au « ressenti », tout ce qui nous est nécessaire pour bien vivre nous est originellement donné, et se trouve à l'intérieur.

> *(Claudine) Moi j'ai de l'arthrose au pied. Je sais pas si je dois me faire opérer ou pas, j'ai regarder dans des forums, lu des bouquins, parlé à gauche à droite, mais j'arrive pas à me faire une idée. Ca devient difficile. [regret de l'ancien temps]. Même les médecins n'ont pas tous le même avis. C'est comme le nombre de femmes à qui on a enlevé » des seins ou la glande tyroïde. Maintenant pour n'importe quoi, vous avez une surabondance d'information. Et c'est le bon côté, c'est qu'on va devoir intégrer une démarche comme ça. Où on prend en compte qu'il n'y a pas que la raison, prendre en compte le ressenti, le sixième sens, moi je pense qu'on aura besoin de tout pour se faire une idée qui colle avec ce dont on a besoin.*

> *(France)Et je me rends compte que tous les choix que j'ai faits, par exemple de venir ici dans la campagne, de me séparer de mon mari, hé ben pour finir, j'ai bien eu raison de le faire, et j'ai bien eu raison de suivre mon intuition. Je me suis rendu compte que ça sert à rien de s'occuper de ce que les gens pensent ou disent de vous, parce qu'en fait, quand je vois comment ils s'en tirent, je me dis, inutile de les écouter, parce que je trouve que je m'en tire mieux, en faisant confiance à mon intuition, même sans y penser.*

De l'autre côté, les lecteurs pensent que ce retour à soi-même, cette compréhension de notre vraie nature ne se donne pas automatiquement (pour les raisons précitées), et n'est possible qu'au prix d'un travail technique de leur part qui peut requérir le recours à des ressources extérieures. Nous ne pouvons profiter de cette ressource de sens et de force qu'à condition d'acquérir certaines compétences qui ont été malheureusement trop peu cultivées, voire désapprises. Avec la souffrance, le travail quotidien sur soi est l'autre clé de l'avancement sur le « chemin ». Que devons-nous réapprendre ? Les trois qualités les plus souvent abordées par les individus dans la multitude des verbes réflexifs sont le fait de nous *interpréter*, le fait de nous *aimer*, et le fait de nous *exprimer*. Les lecteurs pensent que ces trois aspects de la pratique de soi au jour le jour peuvent faire l'objet d'un apprentissage quasiment technique qui appelle une certaine conscience, une certaine réflexivité de leur part.

S'interpréter correctement suppose de pouvoir décoder les messages qui nous parviennent de l'intérieur et que nous ne voyons pas. Il s'agit par exemple d'éduquer le « mental » à ne pas oblitérer les avertissements que transmettent le corps et les émotions et qui, s'ils ne sont pas entendus, risquent de produire à terme de la souffrance. Pour cela, il faut constamment observer nos propres réactions à des situations qui ne nous conviennent pas, afin de réécrire le mode d'emploi de notre cuisine interne. Nous apprendrons alors à faire de cette intériorité l'oracle que l'on évoquait plus haut, pour ne plus nous imposer des situations qui ne nous conviennent pas vraiment (et dont « on » nous pousse à croire qu'elles nous conviennent).

> *(Julie) Je suis attentive et je crois que c'est la même chose parce que je crois que tout le monde entend des messages "stop arrête il est temps que tu te reposes" tout le monde a ce message, le corps le dit à tout le monde mais seulement la capacité de pouvoir l'entendre ou de ne pas pouvoir l'entendre ça dépend de ton travail de silence, ton travail…ta capacité à t'écouter et c'est un travail oui, je crois que si tu vas voir un moine bouddhiste, il va avoir des évidences que je n'ai pas et que tu n'as pas et il va dire c'est un travail, moi au début je ne me sentais pas du tout capable de faire ça, je crois que c'est la même chose pour le fait de pouvoir comprendre son corps, le fait de pouvoir entendre tout ce que notre âme dit, moi je sais que maintenant j'ai appris des petites techniques de méditation etc. et maintenant j'arrive à entendre…parce qu'avant c'était dingue, mais c'était pour des petits détails, j'allais dans un magasin et je disais "mais qu'est-ce que j'ai envie de mettre" et j'étais incapable de dire si j'avais plus envie d'une robe ou d'une jupe ou quelle matière je sais pas, parce que j'étais pas à l'écoute de moi, je savais pas ce que j'aimais bien, parce que j'avais toujours appris à faire ce qu'on me disait et puis sans jamais m'intéresser à ça, maintenant je vais dans un magasin je sais tout de suite je veux ça ça comme ça ok mais c'est un travail progressif.*

> *(Fanny) Oui, les pensées automatiques, c'est un chouette concept : on a tous des pensées qui reviennent comme ça, qui sont irrationnelles, et qui reviennent automatiquement dès qu'on se retrouve dans une situation. Ca dépend des gens. Par exemple, moi je suis une anxieuse, donc dès qu'il y a une situation de stress, j'ai mes pensées qui reviennent, du genre « j'arriverai jamais, je suis vraiment une grosse nulle, c'est chaque fois comme ça, je rate tout ce que je fais », des trucs des absolus, pas nuancés, c'est tout ou rien et ça s'enchaîne « ah oui, c'est bien la preuve que », et ça tourne en rond. Et en fait on les remarque pas forcément, il faut vraiment faire attention « ah là j'ai une situation qui me stresse, qu'est-ce qui vient dans ma tête » et il faut les noter. Et en fait on en a plus ou moins une dizaine qui reviennent sur le même ton, et après, quand on est dans la situation, on peut la retrouver et l'identifier, et il y pas moyen de les empêcher de venir, mais au moins on peut les identifier, et trouver des petites phrases qui contrebalancent.*

Ensuite, il faut apprendre à s'accepter, à nous aimer tels que nous sommes, à ne pas céder aux sirènes qui nous invitent soit à nous déconsidérer, soit à vouloir être toujours plus et mieux. Nous sommes ce que nous sommes, et les qualificatifs ne manquent pas pour qualifier positivement cette identité (« enfant des étoiles », « divin en moi », « l'esprit inaliénable », etc.) Nous devons également cesser d'avoir peur de nous-mêmes, comprendre enfin que de cette intériorité ne peuvent sortir que de bonnes choses. L'acceptation et l'amour de soi sont elles aussi considérées comme des compétences technicisables (que l'on peut pratiquer à travers l' « auto-louange » par exemple). On peut apprendre à apprécier nos réactions, nos forces et nos faiblesses, ce qui nous plaît et ce qui nous insupporte. Ceci ne manquera pas de nous rendre la vie plus facile et plus fluide.

> *(Anne) Moi je crois que justement, ces livres reparlent en fait de l'autre. En fait, parlent surtout de la relation qu'on doit avoir vis-à-vis de soi mais aussi la relation qu'on doit avoir*

vis-à-vis de l'autre. Parce que, on parle développement personnel et donc, le premier stade c'est d'abord d'être connecté avec soi. Moi je suis étonnée de voir dans mon entourage immédiat d'amis des gens qui en fait, ne s'aiment pas, qui ne s'acceptent pas comme ils sont. Et à l'âge qu'on a, il commence à être temps. C'est vrai qu'à quinze vingt ans, on ne s'aime pas parce qu'on voudrait être comme le voisin, blond, grand,…

(France) Moi ce que j'aime bien chez ce gars là, c'est que ce qu'on ressent, et qui nous désole quelque part, c'est normal quoi, parce que tout le monde le ressent. Et il y a pas à se casser la tête avec ça, il faut juste vivre avec. C'est rassurant quelque part de savoir que quand on a des manques, des tristesses, des colères, tout le monde les ressent, que c'est propre à l'humain, quelque part, c'est rassurant de le savoir, et ça nous permet d'accepter les choses au lieu de vouloir à tout prix supprimer ça, les changer, et faire des choses pour ne plus être en colère, pour ne plus être triste, pour ne plus souffrir... Moi j'ai expérimenté, et c'est vrai, quand on accepte des choses, et lui propose des manières de faire pour accepter ça, et bien les choses changent alors. C'est un changement d'énergie à l'intérieur de soi, qui fait qu'on se libère des choses qui nous ennuient.

(Alexane) J'ai une amie qui m'a invité à pratiquer l'auto-louange. Hé bien c'est une pratique qui a été enseignée par un africain et qui est absolument extraordinaire, parce que ça permet de renverser cette mésestime de soi, cette culpabilité, parce qu'on a beau dire, l'humanité en général, mais plus particulièrement la religion judéo-chrétienne nous ont mis sur le dos un poids de culpabilité terrible. « Tu es pécheur, tu resteras pécheur, et quoi que tu fasses, tu es pécheur ». Essayer de développer l'estime de soi quand on est imprégné de ça depuis qu'on est tout petit, c'est pas évident. Et notre éducation appuie là dessus, donc ça conduit à des comportements, ce manque d'estime de soi, cette culpabilité, ces relations difficiles par rapport aux mères et aux pères dont on arrive pas à se détacher, ça amène à des gens qui sont pas bien, qui font des tas de trucs pour attirer l'attention, le message étant « j'existe ! Essayez de voir que j'existe, je veux exister ». Et notamment chez les jeunes et les ados, c'est un message fréquent. Et donc l'auto-louange, c'est une pratique intéressante pour inverser le courant.

Enfin, nous pourrions apprendre à nous exprimer. Pour beaucoup, c'est là que nous avons le plus d'efforts à faire, mais aussi la plus grande marge de manœuvre pour progresser. La communication avec autrui est pour les individus un chantier qui est hautement technique. Comme on l'a déjà souligné, il n'est pas rare qu'ils revendiquent qu' « on » mette plus d'outils à leur disposition pour s'améliorer dans ce domaine, en cessant de croire qu'il s'agit de compétences innées. Tous ces « savoir communiquer » dont parlent les individus se rapportent à une seule et même chose : exprimer correctement ce qui vient de l'intérieur, parler de nos besoins, exprimer notre malaise. Les interactions problématiques sont interprétées comme des situations où les protagonistes ne se sont pas bien exprimés (c'est l'idée qu'on ne peut pas s'entendre mal si on s'exprime bien). Quelques techniques peuvent permettre de prévenir cela : le « langage « je » », l'identification des besoins, la communication authentique, la méthode des chapeaux, etc. proposent l'idée que les désaccords résultent au final de malentendus eux-mêmes issus d'un manque de communication de l'individu avec lui-même. Elles permettent de caresser le rêve d'une communication « en conscience », de laquelle toutes les émotions négatives (la colère, l'énervement, le ressentiment, etc.) seraient automatiquement évacuées (cf. Illouz, 2006).

(Aline) J'ai lu Alleta Olter : pleurs et colère des enfants, qui a vraiment une approche différente de ce qu'on entend. Elle a un site internet : awareparenting. Là elle met des alternatives à la punition, j'ai lu encore du Filliozat, et c'est là que j'ai découvert CNV. Parce qu'elle donnait un exemple, un enfant qui ne mangeait pas, il faut lui dire, si tu ne manges

pas, ça me blesse parce que je manque de reconnaissance, et donc maintenant j'aimerais bien que tu me dises pourquoi tu ne manges pas. Et décomposer le sentiment que ça provoque, le besoin qui n'est pas rempli, et la demande, ce qu'on voudrait faire, mais tout pour pas blesser l'enfant. Et j'ai complètement accroché, et j'ai cherché tout ce que je pouvais.

(Nathalie) I. C'est quoi la méthode Desk ?
Le D c'est décrire ce qu'il s'est passé, le E c'est j'exprime ce que je ressens , le S, c'est j'envisage les solutions, et puis alors on conclut en envisageant la transformation, mais sans se justifier. Donc c'est découper une situation. Par exemple j'arrive en retard, vous décrivez, vous exprimez que ça ne va pas, on cherche les solutions et puis je transforme.

(Kala) I y a des livres qui font qu'on essaye d'aller au-delà de la colère. La violence c'est au delà de la communication, c'est déjà trop tard, c'est quelque chose qui n'a pas su s'exprimer. Je l'ai lu, je l'ai pas inventé. C'est essayer de désamorcer déjà quand ça commence à être trop tard, et faire un pas en arrière pour essayer de dialoguer. Et je pense qu'il y a des livres qui en valent la peine là-dedans, surtout pour la communication, parce que je pense que c'est un de nos plus gros soucis.

Ainsi, les lecteurs considèrent comme indispensable de travailler sur leur intériorité pour faire advenir ce qui est déjà présent en eux. Ils mettent en place une « conduite de vie », pour parler comme Weber (1967), dont le fin mot est la réalisation « technique et méthodique » de cette intériorité, ressource naturelle de sens et de puissance, en vue d'un mieux-vivre ici-bas.

(Philippe) [mon travail sur moi m'a] proposé une nouvelle compréhension de soi et des autres, oui c'est certain. J'ai très longtemps utilisé l'idée, en parlant avec des amis, que mon vécu à moi, c'est que je me suis littéralement démonté et remonté, en partant de pas grand chose au départ.

(TDA33) Tant de petites choses qui m'émerveille chaque jour, tous vos conseils afin d'éviter des pièges dans la vie me semblent bien précieux, […].
J'ai une petite recette, sur le bonheur chaque soir avant de m'endormir je re-pense à ma journée et je m'efforce de trouver cinq points positifs, cinq bons moments certains jours c' est plus facile, et d'autres plus difficiles.[…] Merci pour vos livres, il nous ouvre les yeux sur nos réactions, et sur les réactions de ceux qui nous entourent.

Cette conduite de vie se résout en grande partie dans une hygiène de pensée (positive), qui est aussi une gestion des émotions. S'explorer, s'aimer et s'exprimer sont les manifestations de l'idée qu'il faut arriver à bien penser et bien sentir, se surveiller constamment (mais aussi parfois surveiller les autres) afin qu'autre chose que ce qui vient de l'intérieur ne prenne pas le dessus. On doit avoir un « entretien constant » (Huguette) de soi, pour ne pas que nos mauvaises habitudes intériorisées reprennent le dessus. Il s'agit, en fait, de se contrôler... pour mieux se laisser aller. De se surveiller constamment... pour se vivre plus librement. Ou encore, comme le dit Julie, de travailler la foi (!).

Julie : moi je vais être vigilante de ne pas m'enfermer dans une vision que j'ai de moi-même donc par exemple c'est pour ça que je médite beaucoup pour ne pas…parce que c'est facile aussi de se recréer un deuxième personnage et donc toujours rester à l'affut de dire "non je ne m'enferme pas dans la vision que j'ai de moi-même, je suis plus grande et plus belle que ça encore" et on continue, on continue, on continue[…]par rapport à mon poids c'est la même chose, tu dis "allez non c'est bon je peux être mince, je peux, c'est possible" parce que je me suis toujours connue gonflée, je me dis "non laisse tomber, tu n'y arriveras jamais, qu'est-ce que tu veux un jour…" et puis après les autres disent "laisse tomber", non

c'est possible et vraiment c'est pas facile, donc c'est vraiment travailler sa foi, travailler la foi, l'évidence, l'attente, tout ce que tu veux mais en tout cas ça change, moi je vois que ça change.

France : On ne peut que projeter son état d'âme sur le monde. Les jours où vous êtes bien le monde est beau. Les jours où vous n'êtes pas bien, le monde c'est de la merde. Et je crois que tout ça c'est vrai, donc il faut pas s'en faire quand quelqu'un vous trouve chouette ou pas chouette, ça dépend pas de vous, ça dépend de lui et dans quel état il est. En fait, Baret prend beaucoup de recul par rapport aux choses, et donc ça vous aide aussi à vous détacher des choses, et d'être moins une fois bien et pas bien, selon le vent. Je pense qu'on cherche tous une sorte d'équilibre et d'arrêter d'avoir des hauts et des bas, c'est une sorte de détachement.

La pertinence d'un travail technique en vue d'un retour au naturel ne semble pas être mise en doute par les individus, qui n'y voient certainement pas de contradiction. Les lecteurs se montrent capables de retraduire de nombreux problèmes rencontrés au quotidien, mais aussi leur éventuelle impossibilité à passer au-dessus des grandes souffrances que certains disent rencontrer, comme une disharmonie, causée par une pratique insuffisante de l'intériorité. Ils en viennent souvent à rabattre l'origine de multiples soucis qu'ils rencontrent à une seule et même chose : un défaut d'écoute, d'expression, d'amour de soi (« c'est toujours mon même problème de confiance en moi »). Ils considèrent que ce serait une erreur de s'arrêter à une interprétation externaliste de ces problèmes. Ce ne serait que mettre un emplâtre sur une jambe de bois et, plus grave, ne pas profiter de l'occasion pour se remettre en question.

(JAN53) Les crises sont omniprésentes , je suis de plus en plus fatiguée et cela se répercute de plus en plus sur ma santé : au niveau du foie, du pancréas, herpès réguliers (buccal et vaginal) et je n'ai plus mes règles depuis 5 ans... […] Paradoxalement je parviens encore à entrer facilement en contact avec les autres alors que tout est vide à l'intérieur de moi et que je ne sais plus vers quoi me tourner. […] Je travaille comme intérimaire chez l'oréal me persuadant chaque jour que j'arriverai un jour à faire quelque chose de bien de ma vie, à être intéressante, belle, sereine, bien dans ma peau, à être aimée....si je m'aime d'abord.....

(TDA01) Je commence à devenir pour moi même d'une bonne compagnie (enfin pas toujours) et c'est une nouveauté tout à fait exaltante. Votre livre et la CNV que je connaissais par ailleurs constituent pour moi de bons compagnons de route et devraient me permettre de cheminer assurément pendant le congé parental que je m'offre pour les 6 mois à venir! Comme j'ai eu peur de prendre cette pause, comme j'ai eu peur d'admettre que mon rythme de vie ne me plaisait pas! A 30 ans, vouloir profiter de sa petite fille plutôt que de courir après une promotion professionnelle c'est nager à contre courant et comme j'avais peur de ne plus être justement dans le courant! Ma vie de hamster sprinteuse était insatisfaisante mais tellement sécurisante finalement!

A contrario, les individus jugent positivement le fait d'accepter de « regarder les choses en face », et de considérer qu'on est pour quelque chose dans chacune des situations que nous vivons, ce qui signifie, comme on le verra, que toutes les situations sont *contingentes*, et qu'il pourrait en être autrement. Ils sont d'ailleurs plusieurs à écrire des lettres aux auteurs pour exprimer leur gratitude teintée de regrets de n'avoir pas compris plus tôt dans leur vie qu'ils « pouvaient faire quelque chose » aux petits et grands accrocs qu'ils ont rencontrés.

(TDA09) La lecture (la relecture...) de vos deux livres a été pour moi une source de profond renouveau tout dans la réflexion, que dans l'éclairage sur ma vie, mon comportement, mon

approche des autres et de moi-même. Un seul regret : n'avoir pas bénéficié plus tôt de cet apport, ce qui m'aurait sans doute permis de vivre plus « heureuse », et mon entourage aussi, alors que les enfants étaient encore à la maison. Mais fi des regrets, et si je découvre à 60 ans passés que la vie peut ne pas être que combat, que violence, que tristesse, je vous suis profondément reconnaissante car vous y aurez grandement participé par vos livres interposés.

(CY80) Monsieur, Pourquoi n'ai-je pas découvert la Psychologie plus tôt ? Cet " Art " m'aurait sans doute évité bien des incompréhensions et, par conséquent, bien des déboires dans une vie quotidienne souvent difficile à comprendre. […] Et puis un jour de cette année (2008), il y a quelques mois, mon épouse m'a offert le premier livre dont vous êtes l'auteur, " De chair et d'Ame ", livre qui restera une charnière dans mon existence.

Avant de tirer quelques conclusions de cette anthropologie à visée pratique, je voudrais présenter plus rapidement quelques éléments de la manière dont les individus se représentent et pratiquent le monde, autrement dit leur cosmologie à visée pratique.

3.2. La cosmologie à visée pratique : grammaire de la société et du monde

Pour parler de l'environnement global dans lequel ils pensent vivre, les individus se réfèrent à deux termes qui sont connotés très différemment par eux : le « monde » et la « société ».

Sur un mode presque incantatoire, « la société » est considérée comme l'origine de toute une série de problèmes que nous connaissons et de souffrances que nous avons à subir. La plupart des individus mobilisent le schème très rousseauiste du « bon sauvage/mauvais civilisé » pour expliquer que c'est la vie en société qui, pour des raisons souvent peu légitimes, nous éloigne de nous-mêmes[126]. Comme l'avait déjà noté Herzlich (1969), la « société » est un signifiant creux mobilisé à de nombreuses fins. Elle est du côté de l'artificiel qui nous contamine, tandis que notre intériorité représente le réservoir de naturel, de pureté. On incrimine tour à tour notre « mode de vie », le « malaise social », « la société qui se complique », « la société qui foire », « la société qui ne donne plus de repères », « la société de la peur », « la société individualiste où on ne se parle plus », « la société où les valeurs s'effilochent », etc. A la fin de chaque entretien, je demandais aux lecteurs quelle était leur interprétation du succès des livres de DP. La réponse était invariablement la même. Cette littérature répondait à un besoin dont l'origine était à chercher dans « la société dans laquelle on vit ».

(Hélène) Je crois que les gens maintenant se sentent un petit peu déboussolés et très mal dans leur peau et ils cherchent des réponses. Donc, heu, les livres de psychologies en sont une. Je pense que les gens sont pas, la société ne va pas bien, les gens ne vont pas bien non plus ne vont pas bien, et, heu, c'est une recherche. C'est une recherche, je crois qu'il faut lire ces livres-là comme une recherche.

Les lecteurs insistent volontiers sur l'état de mal-être qu'ils pressentent dans leur entourage. Quel que soit leur âge, ils laissent tous transparaître l'impression que, du point de vue de la société, les choses se dégradent, se complexifient : on s'écoute de moins en moins, on ne peut plus communiquer sans être saoul, on a besoin de médicaments pour tenir le coup, il y a de plus en plus

[126] La famille semble avoir la même fonction dans le discours des lecteurs que la société.

de gens seuls et déconnectés de toute réalité, les mondes virtuels deviennent incontrôlables, les valeurs matérialistes prennent de plus en plus d'importance, plus personne ne prend le temps de vivre, etc. On retrouve également très souvent la référence à un « avant », ou à un « ailleurs ». « Avant » (ou « ailleurs »), c'était moins compliqué (voire même plus facile), parce que les individus ne devaient pas aller chercher en eux-mêmes le sens de leur existence. Celui-ci leur était imposé (par la société, la religion, etc.), et les individus, peu critiques, ne s'en plaignaient pas. Ils se contentaient de vivre au jour le jour, en travaillant dur, dans une bienheureuse naïveté. Globalement, on y avait plus de repères et de certitudes, ce qui rendait inutile aux yeux des individus tout usage de livres de DP. « Maintenant », les individus ont du temps libre pour réfléchir à eux-mêmes, mais doivent aussi faire face à une société plus rude, plus angoissante, où ils doivent être plus forts pour « tenir le coup ».

> *(Géraldine) : Ben, je pense que [le succès du DP] est dû en partie à notre style de vie, avec, si on compare aussi avec le passé, y'avait pas de machine à laver, y avait pas de lave-vaisselle, tout ça. Les gens avaient moins de temps que maintenant à accorder à leur propre bien-être. Il fallait fonctionner, il fallait avoir à manger, il fallait aller au travail. Et les gens ne prenaient pas la peine de se demander s'ils étaient heureux ou malheureux. Maintenant avec l'avancement de la technologie et tout ça, les gens ont plus de temps pour se demander s'ils se sentent bien, ont plus l'occasion de se demander…de changer si ça ne va pas.*
>
> *(Anthony) Avant nos vies étaient cadenassées, c'était des vies faciles pour des esprits très peu critiques, et du coup, cette libération de la contrainte permet aussi de donner des voies possibles au sens de la vie, autre que le fait de mériter son paradis, et donc il y a des recherches par rapport à ça pour trouver les capacités de l'être humain, pour être bien en phase avec son environnement, avec les autres.*
>
> *(Philippe) Et je me demande si à l'heure actuelle, c'est pas plus une recherche d'armes pour se défendre dans une société de plus en plus agressive. Voilà à chaud ma réponse, je me demande si c'est pas plus ça. Parce que la vie est quand même beaucoup plus dure maintenant qu'il y a trente ans, et je suis pas passéiste, c'est pas mon caractère, mais quand je discute avec les gens... On le voit. Tous mes anciens collègues, me disent qu'on leur demande de plus en plus. Et donc il y a une source d'angoisse incontestable. […]Mais il est certain qu'il y a 30 ans, la vie y était plus agréable, mais ça veut pas dire qu'on travaillait pas. Mais maintenant, on demande de plus en plus. La vie est plus difficile.*
>
> *(Baden) J'ai l'impression, mais qui suis-je pour faire de grands jugements, que c'est peut-être un peu le prix d'un contexte où il n'y a plus beaucoup de certitudes, mais beaucoup de relativisme. Sans que je sois spécialement négatif par rapport à ça, ça nous évite beaucoup de fanatisme, mais on paye le prix. A partir du moment où on a plus beaucoup de certitudes...*
>
> *(Nicole) Je veux bien croire que c'est un peu un symptôme. Par exemple, à Rio, dans la classe populaire, c'est pas du tout le genre de bouquins qu'on va lire, parce qu'ils ont un lien social très fort, il y a pas d'individu conquérant, ils sont pas là à regarder leur nombril, ils ont autre chose à faire, il faut survivre.*

Dans un tel contexte, on a besoin de trouver des réponses en nous, et pourtant « la société » continue malgré tout à déconsidérer les pratiques d'exploration de soi, en nous « conditionnant » à les trouver égoïstes et individualistes, ce qu'ils ne sont nullement aux yeux des individus, comme on a pu le voir dans le point méthodologique. La « société » est donc doublement responsable

puisqu'elle provoque chez les individus une culpabilisation d'autant plus aberrante à leurs yeux que ces pratiques de reprise de contact avec soi découlent de « la société » dans laquelle on vit.

Il ne faut cependant pas se tromper : le pessimisme qui semble transparaître de ces représentations automatiquement mobilisées à la demande est noyé dans un optimisme beaucoup plus large que partagent l'immense majorité des lecteurs. Cet optimisme ne se rapporte plus à « la société » néfaste voire pathogène, mais au « monde » et à son évolution. Le « monde » est un signifiant aussi creux que celui de société, mais il remplit une fonction très différente dans la cosmologie des individus. Le monde n'est pas un état social particulier, il peut se rapporter à l'ensemble des choses qui concernent les rapports des humains entre eux et avec leur environnement : la nature, l'histoire, les éventuelles entités supranaturelles, etc. En fait, le « monde » caractérise plutôt une atmosphère qu'un état de fait. Pour les individus, le monde dans lequel ils vivent avance vers un mieux. Certains en parleront ici aussi dans des termes plus ou moins ésotériques, en considérant que l'histoire a un sens qui se révèle petit à petit, grâce par exemple à la prise de conscience que d'autres niveaux de réalité existaient, et que le déroulement des choses y était « ordonné » (ils sont plusieurs à évoquer des notions comme celle de « synchronicité », à asséner comme on l'a vu qu'il n'y a « pas de hasard », etc.). Qu'ils soient ou non ouverts à ces considérations ésotériques, les individus pensent qu'ils vivent à une période particulière durant laquelle « les choses bougent », et qu'il y a toutes les raisons d'accueillir ce mouvement avec bienveillance. Tous les indices convergent, et même les crises sont le signe ou la chance d'un mieux (comme l'étaient les souffrances), mais c'est encore une fois la « société » mortifère qui nous empêche de nous en rendre compte. Dans notre « société », « on » n'insisterait que sur l'aspect négatif des choses, en occultant toutes les améliorations, tous les déplacements de coordonnées qui ne font aucun doute pour la plupart des lecteurs.

> *(Alexane) j'ai d'abord voulu explorer beaucoup de choses différentes, et je constate quand même que même si ça ne se voit pas quand on écoute la radio ou la télévision, il y a quand même beaucoup de choses qui ont changé dans notre monde, à beaucoup de niveau, mais ça se voit beaucoup moins que ce qu'on nous présente, que Fourniret [une affaire de pédophilie], etc., parce que c'est toujours ça qu'on met en exergue. Maintenant, moi, ce qui me frappe aussi, que ce soit à propos de Fourniret ou des affaires de Charleroi, c'est que ça a toujours existé, maintenant, on le sait, on le dit, on ne peut plus le taire. Donc, c'est tout. Peut-être que ça ne nous rassure pas sur l'humanité, mais c'est une mauvaise façon de voir les choses parce qu'on ne nous montre jamais que le côté dramatique, émotionnel, tout ce qui fait mousser l'émotion, mais il y a beaucoup de choses intéressantes qui se passent, et les gens sont beaucoup plus conscients, et le nombre de gens qui font l'effort de trier leurs déchets, et le nombre de gens qui sont attentifs et à l'écoute, et qui veulent préserver l'espèce.*

Les individus pensent ce changement comme un nouvel air du temps, à la fois caractérisé et causé par une prise de conscience sans précédent des êtres humains, qui cherchent à s'explorer, se connaître, s'exprimer, s'aimer, etc. Ils sont nombreux à reprendre le thème de Maslow selon lequel nous vivrions une époque où tous nos besoins de base sont satisfaits (en tous cas en ce qui les concerne !), ce qui ouvre au développement d'aspirations plus élevées, parmi lesquelles la fameuse « réalisation de soi ». Ils aiment répéter que « le 21ème siècle sera spirituel ou ne sera pas ».

> *(Christophe) c'est de se dire qu'il y a une communauté de gens qui pensent aussi un peu en dehors de l'air du temps.*
> *I : Comment ça ?*

Ben en dehors de la société, des tendances un peu particulières, en dehors d'une vie centrée sur des préoccupations économiques, la production.... Mais en même temps, on est peut-être en train de rentrer dans la construction d'un autre air du temps, qui est plus détaché de la dimension matérialiste, de prospérité économique, de capitalisme.

(Aline) Mais je crois que c'est un besoin, je pense que le monde n'est pas harmonieux, et ça c'est un besoin d'harmonie, avec en même temps une liberté et une possibilité de trouver cette harmonie. Je crois pas que c'est parce que les gens sont naïfs ou qu'ils cherchent à se réfugier dans quelque chose, je crois que c'est positif, que le monde va changer, c'est une autre manière de voir les choses, c'est une réaction face à la société de consommation, quoiqu'en fait, ça aussi c'est de la consommation.

Ils disent déjà voir les prémisses d'un « tournant majeur » pour l'humanité qui se rend compte que « ça ne peut plus continuer comme ça » et ont le sentiment, comme le disait Lacrosse (1993) à propos de ses propres entretiens avec des « psychologisés » (son expression), d'être « where the action is », là où ça bouge. « Les mentalités évoluent » : de plus en plus de personnes se mettent à réfléchir « en dehors de la boîte », voire « contre le système ambiant », même si tout le monde n'est pas encore prêt. La dimension d'opposition à « la société » est très souvent présente dans le discours des lecteurs. Certains insistent même sur le fait que « tout le monde n'a pas intérêt que ça change », car ils supposent que l'état de minorité actuelle dans laquelle se trouve l'humanité doit bien profiter à quelques-uns : ceux qui sont en place, les « établis ». Ceux-là, souvent représentés par des acteurs économiques comme les « entreprises multinationales », « les laboratoires pharmaceutiques » etc., freineraient des quatre fers en tentant de décrédibiliser ce mouvement de prise de conscience[127].

Aline : Donc moi je pense que tout le monde doit faire ça, mais on peut pas forcer les gens à vouloir entrer en eux-mêmes, surtout que, c'est Corneau qui le dit, une fois qu'on a fait un pas, on sait plus aller en arrière, donc c'est hyper-dangereux quoi. Ca déstabilise, c'est pas bien vu, c'est peut-être ça aussi que ça fait peur. Par exemple, on tape sur les médecins alternatifs, mais c'est parce que il y a des lobbys, des gens en place, et le DP c'est la même chose, on n'a pas envie de soutenir ça parce que c'est dangereux, si tous les gens veulent plus consommer toutes les saloperies, et ils décident qu'ils vont travailler la moitié du temps et qu'ils vont aller dans des coopératives pour cultiver leurs trucs, ben ya des gens à qui ça va pas plaire ! Donc je me dis ça.[…] Moi par exemple, je pourrais pas travailler dans une industrie pharmaceutique. A partir du moment où on est en contact avec soi-même on peut plus travailler là-dedans. Donc moi je pense que c'est très positif pour la société de se relier à soi. En se reliant à soi on se relie au monde. C'est un message que je vois aussi partout.

Les lecteurs ne pensent pas seulement être les témoins de ce monde qui change. Ils sont aussi convaincus d'en être les principaux symptômes mais également les principaux acteurs, au même titre que tous ceux qui, comme eux, ont entrepris un travail sur eux-mêmes. Ils dévoilent ainsi une façon très particulière (et totalement libérale, dirait Ehrenberg) de concevoir le changement social. Pour eux, rien ne sert de chercher directement des prises sur des phénomènes qui nous dépassent. Les

[127] Voilà comment plusieurs d'entre eux inversent le stigmate que pourrait représenter le fait de lire de tels ouvrages : soit en considérant que les critiques ne sont pas prêts, soit qu'ils ont intérêt à ce que ce changement n'ait pas lieu. Ainsi, cette femme qui écrit à TDA : (TDA28) « Mais j'ai souvent remarqué que lorsque la "Lumière" est forte (par exemple celle que dégage vos paroles et qui éclaire un public nombreux), certaines personnes qui sont dans les ténèbres réagissent avec violence parce qu'elles ont peur, entre autres, de devoir se remettre en question ainsi que le monde qu'elles se sont construit ».

phénomènes ne se transforment pas comme cela. Par contre, il revient à chaque individu de travailler sur ce qui est à sa portée (ce qui est « réel » pour lui, au sens développé plus haut).

> *Alexane : Donc j'ai essayé, j'ai lu un certain nombre de choses qui touchent à ces différents aspects, et je reviens maintenant vers une certaine simplicité en ce sens que la psychologie aussi fait partie du développement personnel, et on se rend compte que dans nos relations avec les autres, il y a beaucoup de projections, il y a le rôle de l'ego,... Mais c'est là dessus qu'on a une prise. Je n'ai aucune prise ou aucune influence sur la décision des chinois, d'accord ? Je n'ai pas beaucoup d'influence non plus sur c qui se fait au niveau de la grande finance. Je n'ai pas de prise non plus sur vos décisions et sur la façon dont vous vous comportez. Par contre, sur moi oui. D'accord ? Et donc le DP, c'est aussi un retour sur soi pour apprendre à vivre mieux avec soi, avec les autres, avec le monde qui nous entoure, avec le monde en général : se positionner dans son centre pour être en harmonie avec l'ensemble.*

L'amélioration du monde n'est possible qu'à partir du moment où chacun cherchera à s'améliorer. Les individus pensent leur pratique d'eux-mêmes comme des gouttes d'eau dont une finira bien par faire déborder le vase. En cherchant à retourner à ce qu'il y a de vrai, de bon et de puissant en nous, en cherchant à nous améliorer, nous ne faisons pas que contribuer à notre bonheur personnel, nous œuvrons aussi pour un changement collectif qui ne manquera d'intervenir par surcroît. Le mécanisme est celui d'une main invisible qui agence automatiquement les intérêts : que chacun s'occupe de lui, c'est le meilleur service qu'il peut rendre à l'harmonie globale. Le monde a besoin que nous écoutions nos besoins, que nous retournions vers « ce qu'il y a de divin en nous ». Le travail sur soi se voit affublé d'une dimension héroïque, comme le soulignent les courriers adressés aux auteurs pour les féliciter de leur courage. Dans cette quête de notre harmonie propre, nous ne manquerons pas de rencontrer d'autres individus poursuivant les mêmes recherches. Ensemble, nous serons les acteurs d'un « réveil collectif » (JAN37). Le changement est donc pour eux à portée de main (invisible), il résultera inévitablement de la magie de l'effet boule-de-neige.

> *(Anne) Disons que finalement, présenté différemment, avec un côté plus new age ou plus tradition, ils finissent tous par dire la même chose. Donc à un moment donné, je crois que, enfin moi je suis arrivée à cette conclusion là que tous ces livres, c'est comme si on avait le manuel pour creuser un puits. Et puis à un moment donné, on peut vouloir continuer à creuser des puits mais à un moment donné, il faut s'arrêter et se dire qu'on creuse. A force de creuser, je finirai peut-être par trouver quelque chose en moi, je crois sincèrement qu'à force de creuser un puits, on finit par rencontrer d'autres personnes qui vont creuser un puits, on va retrouver des lacs intermédiaires les uns entres les autres*
>
> *(Benjamin) Ca veut dire quoi un intérêt pour l'humanité ?*
> *Ben je me dis chaque fois en lisant les bouquins comme ça que si tout le monde le lisait, et que tout le monde appliquait ce qui était marqué, il y aurait plus de guerre, il y aurait plus de famines, il y aurait plus rien et tout le monde serait content, donc c'est un message très fort qui apporte des solutions concrètes. Donc il faut de temps en temps essayer de le mettre en œuvre à son niveau, et c'est vraiment intéressant à mon échelle. C'est bien de voir que par exemple au Tibet, dans ce genre de pays là, le message de la non-violence, il est passé, c'est pas arrivé jusque chez nous, mais eux le vivaient très bien.*
>
> *(TDA60) De tout mon Cœur un immense merci pour ce que tu inities avec tant de conséquence et d'audace par ta nouvelle conférence. Cela rencontre mon besoin de contribution à un changement de conscience indispensable pour la beauté de la vie sur notre planète. Le temps est venu pour la profondeur et le « chemin vers soi », comme tu le*

partages si joliment et même avec gravité par moments. La façon dont tu as amené ce thème de l'intériorité est incontournable et très subtilement conduite, ce qui permet de rallier les plus sceptiques à la prise de conscience que tu proposes.

(JAN84) Bonjour Thierry, Je suis en train de poursuivre ma démarche spirituelle et je viens d'avoir le bonheur de lire un de tes livres : Vivre en Paix. Il est génial car il parle à l'âme. Ce qui est merveilleux, c'est qu'il y a de plus en plus de personnes qui s'éveillent et les témoignages diffèrent fortement sur la forme mais sont en symbiose sur le fond. Tes livres aussi ont la pureté de l'honnêteté et la richesse de la connexion. Petit à petit, je crois que le monde va se réveiller et je comprends ma responsabilité de faire le premier pas. Merci aussi pour cela.

(TDA49) Oui, le changement social est possible, et nous y contribuons, chacun à notre façon.

3.3. Conclusion intermédiaire

L'anthropologie et la cosmologie à visée pratique montrent toutes deux qu'il existe un lieu particulièrement investi par le jeu de langage mobilisé par les individus-lecteurs : l'intériorité, source de bonheur personnel et de changement social. Comment ces cartographies sont-elles influencées par le discours des livres de DP que consultent les individus ? Il est impossible de le dire, et ce n'est probablement pas, comme on l'a montré, la piste la plus pertinente à emprunter. Deux choses sont cependant claires à cet égard. D'abord, même si je n'ai interrogé et lu que des lecteurs de développement personnel, il me semble intenable de considérer, comme certains l'ont fait, que le DP serait le seul responsable dans la création de telles cartographies : les individus savent directement s'y prendre avec de tels dispositifs, manifester la disposition adéquate, et ce avant même tout contact avec des livres. Je n'ai jamais rencontré ou lu de lecteur qui exprimait de l'étonnement voire un sentiment d'étrangeté face au discours. Les lecteurs ne semblent pas s'être demandé que faire face à un tel discours. L'apprentissage de ces compétences qui forment ensemble la disposition dont ils font preuve est donc bien antérieur au contact avec ce dispositif. Mais ces compétences y trouvent un terrain de jeu parfait, car les livres qu'ils lisent disposent eux-mêmes les stimuli que les lecteurs pourront activer, et parlent un langage qui peut très bien trouver écho dans ces grammaires. En effet – deuxième point –, ce discours de développement personnel recèle énormément d'affinités avec l'anthropologie et la cosmologie à visée pratique que mobilisent les individus pour parler de la lecture comme d'autres expériences de leurs vies. Ceux-ci savent d'ailleurs très bien quels types d'effets ils doivent attendre de leurs lectures, et aussi comment en parler. Ce sont les affinités que la présentation de ces cartographies donne à voir qui offrent une clé pour comprendre l'existence du complexe culturel que représentent des individus en train de travailler sur eux-mêmes à partir de textes qu'ils cherchent à s'appliquer. On ne peut donc pas le comprendre sans saisir comment ces grammaires participent à lui donner un sens.

La conséquence de ces cartographies symboliques (qui sont toujours en même temps des dispositions à l'action) est aussi importante qu'impressionnante : il n'y a grosso modo aucune situation dans laquelle l'individu ne peut *potentiellement rien faire*. C'est parce que *tous* les problèmes (les couacs du quotidien, l'impossibilité de dépasser des souffrances importantes, le fait que le monde ne tourne pas rond, etc.) que nous rencontrons peuvent *potentiellement* être traduits dans les termes d'une pratique plus ou moins insuffisante de l'intériorité que le DP peut devenir un

objet légitime, voire évident pour avancer (voir plus bas l'idée de *théodicée* développée par E. Illouz). « Potentiellement » signifie que le recours à ces cartographies n'est pas pour autant automatique, comme en témoignent les appels au « bon sens » qui émanent des lettres ou des entretiens. L'origine d'un problème et la solution à y apporter sont parfois tellement évidentes qu'il paraîtrait surfait voire ridicule d'engager les jeux de langage qui viennent d'être décrits. Les exemples les plus fréquents concernent les limites de « bon sens » que les individus estiment devoir mettre eux-mêmes à la communication authentique, notamment avec les enfants. Bien sûr, il est mieux d'être vrai et de parler en « je » (mon besoin, etc.) lorsqu'on cherche à se faire obéir de ses enfants, mais il y a bien un moment où il faut qu'ils aillent dormir, communication en conscience ou non.

> *(Hélène) Par exemple, moi, les livres de psychologie que j'avais lu concernant l'enfance, heu, ça m'a aidé dans la façon d'élever mes fils, qui sont maintenant des petits jeunes adolescents, enfin qui arrivent tout doucement à l'adolescence mais je me suis rendu compte que, heu, vraiment tout obéir, heu, tout, tout utiliser que le dialogue est impossible. Par exemple dans le cas des adultes, on dit que l'enfant doit faire ses expériences, doit apprendre par lui-même. Mais, il faut quand même rester un peu sensé, il y a le côté bon sens pratique qui est là. Oui, l'enfant recherche ses expériences, doit apprendre que le chaud est chaud, mais on ne va évidemment pas le laisser jouer avec des allumettes, ou le laisser mettre la main sur une, heu, vitrocéramique qui vient de, heu, qui vient de cuire pour le repas. Donc, il faut rester logique, il faut rester sensé et ça je vais dire que, depuis toujours nos parents, nos grands-parents, n'ont pas fait tant de bêtises que ça avec nous.*

Mais la perspective que ces jeux de langage offrent de traduire une déconvenue dans les termes d'une pratique insuffisante de son intériorité ne peut pas être d'office discréditée : « peut-être bien que le problème, il est chez moi » (que je ne m'écoute pas assez, que je ne m'exprime pas bien, etc.), ce qui impliquerait par ailleurs que je pourrais y faire quelque chose.

> *Céline : Le « tu qui tue » c'est très vrai, c'est très aidant je trouve en communication. Maintenant, ça n'empêche pas d'être méchant, ça n'empêche pas de sortir des vannes. Parce que faut pas rêver hein. [Il y a des trucs dont] je suis écœurée [et] l'autre le prend quand même en pleine poire hein. Parfois j'ai des mots très forts avec mon mari, ou avec mes enfants, ça il y a qu'eux, il y a qu'eux avec qui j'ai dit vraiment... Ma mère me disait : t'es trop bonne ! T'es trop bonne ! Mais non je ne suis pas trop bonne, je ne sais pas bien dire, c'est tout, je ne suis pas bonne puisque je râle. Si j'étais bonne, je ne râlerais pas*

> *(Julie) Moi j'apprends progressivement à ne pas juger parce que le chemin de chacun est différent, donc chacun vient sur terre avec une mission différente avec un but différent et puis voilà chacun trace sa route, donc moi je sais que progressivement j'écoute, j'ai pas encore trouvé c'est quoi ma mission, j'espère la trouver pour le mois de mai parce que j'en ai marre de vivre avec 900 euros par mois.*

Du coup, on peut donc, comme on l'a vu dans le point sur la « connivence passive », discréditer un livre en particulier, mais pas le genre. Il ne fait pas de doutes qu'on y trouvera des modes opératoires utiles, qu'on pourra s'y sentir décrits et expliqués. C'est exactement la raison pour lesquelles les lecteurs ont recours au DP en cas de problèmes vécus : ils y cherchent l'assurance qu'en tout état de cause, ils peuvent y faire quelque chose, que la solution passera par eux, à l'intérieur. Voilà donc le statut de cette intériorité et des multiples entités qui la peuplent (voir l'énumération au début de ce point) : ce sont moins des entités dont la substance est intéressante que des objets sur lesquels une (nouvelle) action est possible en vue d'obtenir des ressources de sens et de puissance. Les lecteurs

trouvent dans ces livres des moyens pour reculer les frontières de leur réalité, au sens défini plus haut, c'est-à-dire du monde dans lequel une action de leur part est envisageable. Dans tous les cas, ce recul prend la forme d'un élargissement vers l'intérieur. L'harmonie est à portée de main, il suffirait sans doute d'y travailler, peut-être d'un acte de volonté positive pour y arriver, voire même pourquoi pas du constat qu'elle est déjà là. Ainsi, ces grammaires permettent de donner sens tant à l'acte même de lire un ouvrage pour travailler sur soi qu'à la vision particulière du monde et de l'individu que présentent les ouvrages de DP, et qu'on a pu décrire en 10 caractéristiques (chapitre1).

4. La lecture d'ouvrages de développement personnel comme attitude face à la contingence propre aux sociétés de l'autonomie comme condition

> *"We, in our culture, have endowed only a particular set of existences with plausibility. One of the sources of error lies in the assumption that the universes of other cultures should hold no more and no less than the entities that interest ourselves. We should admit that we freely create new entities at need – for example, IQ, to solve social problems of competitive entry, or to absolve from legal responsibility. If we recognize that these entities are patently devised as part of our system of accountability, and that there are as many opaque areas and gaps in our curiosity about them as the Azande have about their witches and demons, then Evans-Pritchard's lesson will have struck home" (Douglas, 1980 : 58-59)*

> *"Mon plaidoyer est que, pour bien décrire, on a besoin de comprendre la cohérence du fait social, en quoi il a une dureté, une solidité dans laquelle nous devons clarifier les raisons de ce qui nous importe, et ce qui importe n'est pas toujours aimable. Mon point de vue est que la sociologie, du moins telle que je la conçois, permet de préciser ce qui ne dépend pas de nous dans ce qui nous importe ou ce que nous aimons." (Ehrenberg, 2009 : 221).*

4.1. L'attitude face au malheur : une problématique de sciences sociales

Les grammaires qui permettent que l'opération de s'appliquer le discours du DP ait un sens et de l'effet aux yeux des individus ne se donnent à déchiffrer, que dans des situations où quelque chose qui suspend le cours de la vie quotidienne se produit et provoque une interrogation, voire une stupéfaction. Du fait de leur côté inattendu ou extraordinaire (comme par exemple le caractère répété d'un phénomène peut sembler l'être), ces situations appellent à ce qu'on leur donne un sens, voire à ce qu'on prenne les dispositions nécessaires pour pouvoir continuer à vivre.

Il existe une tradition de recherche phénoménologique initiée par Schütz sur ces moment où l'on ne vit plus le monde comme « taken for granted »[128]. Elle s'est intéressée à la manière dont ces brèches

[128] Et quelque part poursuivie par le programme d'études sur les « disputes » de Boltanski et Thévenot (1991).

dévoilaient les ressources dont disposaient les individus pour parer à de tels accrocs, et comment ils s'en emparaient « en situation », dans « l'action en train de se faire ». Il est cependant possible de faire appel à d'autres ressources qui permettent aux observations du sociologue de monter en généralité, afin d'évoquer les questions déjà posées à plusieurs reprises dans ce chapitre : quelle est la société particulière dans laquelle, face à des situations problématiques, les individus trouvent du sens à s'appliquer le discours du DP ? Que peuvent dire les grammaires qui sous-tendent ce complexe culturel sur l'environnement social dans lequel elles prennent place ?

Il peut être ici intéressant de faire une incursion dans le champ de l'ethnologie et de se référer à l'anthropologue britannique E. Evans-Pritchard, qui a développé des interrogations similaires en tentant de comprendre la place et la fonction de l'invocation de la magie dans la société Azandé qu'il avait étudiée. Comme le souligne Douglas (1980 : 12), les contemporains d'Evans-Pritchard avaient le plus souvent tendance à mobiliser de naïves explications psychologisantes de ce phénomène (Malinowski soutenait par exemple que la croyance en la magie s'originait dans l'anxiété des individus). Evans-Pritchard au contraire, pensait qu'un tel phénomène ne pouvait s'interpréter qu'en regard des institutions sociales qui rendaient plausible une forme de pensée magique. De ce point de vue, Evans-Pritchard se révélait très proche des préoccupations contemporaines de l'Ecole française de sociologie, qu'animait la volonté de trouver les déterminants sociaux (et non mentaux ou physiologiques) de la religion (Durkheim), des techniques du corps (Mauss), de la mémoire (Halbwachs), etc[129] et ce, même si certains (Keck, 2002) ont plutôt tendance à insister sur les voies différentes qu'ont prises les chercheurs des deux côtés de la Manche à partir du même geste sociologique fondateur (étude de la fonction sociale de la magie et insistance sur la situation de performance d'un côté, étude de la structure de la pensée magique et accent sur la logique de l'autre).

Sur base de son l'étude de terrain, Evans-Pritchard s'était donc interrogé sur les types de situations dans lesquelles la magie était invoquée par les Azandes. La réponse qu'il donna à cette question est que la magie (incarnée dans des accusations de sorcellerie notamment) n'intervient que dans les situations de malheur, et plus précisément quand deux ordres de choses se confondent : d'un côté, le fait qu'un événement (même tout à fait explicable) survienne, et de l'autre côté, le fait que cet événement m'arrive à moi, à ce moment précis. Les Azandés savent bien que c'est la foudre qui est la cause de la chute de l'arbre, mais se demandent pourquoi ça s'est passé à tel endroit, à tel moment, au dessus de la tête de tel individu en particulier. « Azande curiosity is roused (while ours is not) by the 'Why me?' question because for them it unlocks a series of institutionalized procedures by which they hold each other accountable » (Douglas, 1980 : 49)[130]. Quand un tel événement survient, les Azandés cherchent à attribuer des responsabilités selon un système (la magie) codé à partir de ces procédures institutionnalisées et inséré dans la vie quotidienne. C'est cette opération qu'Evans-

[129] « On this issue, the difference between Evans-Pritchard and anyone else in England (apart from Bartlett) was his confidence that the selective principles were to be found in social institutions, and that fieldwork was the way to find them. Seen in this light, his life-work can be presented as a tribute to the French sociologists, Durkheim, Mauss, Lévy-Bruhl, and Halbwachs, […]» (Douglas, 1980 : 21).

[130] Par contre, l'affirmation de Douglas selon laquelle nous ne serions pas taraudés par la question du « pourquoi ce phénomène m'arrive-t-il à moi ?» me semble inexacte. Les maladies comme le cancer sont fréquentes, mais nombreux sont ceux qui, parmi les lecteurs, sont avides de savoir pourquoi ce malheur est tombé sur eux. Une explication stochastique par les lois du hasard leur paraîtrait hautement insuffisante.

Pritchard est l'un des premiers à théoriser aussi clairement. Il développe en effet ce que son élève nommera une théorie de la « social accountability » : qui ou que tenons-nous responsable de ce qui *nous* arrive ?

Douglas souligne opportunément les ponts qui peuvent être jetés entre ce programme développé par Evans-Pritchard et les préoccupations similaires de l'un de ses contemporains : Wittgenstein. Tous deux ont cherché à s'inscrire en faux par rapport à des propos spéculatifs tenus sur les systèmes de sens. De même, tous deux ont défendu l'idée selon laquelle on ne pouvait accéder à la compréhension des pensées et des mots utilisés par les individus qu'à travers une enquête sur la situation et la fonction de ces éléments dans un système. Il s'agit de remplacer le questionnement en termes d'essence et de signification par une interrogation sur l'utilisation. Il faut, disait Wittgenstein, étudier le sens des mots comme on le ferait d'un moteur, c'est-à-dire quand il fonctionne (in Douglas, 1980 : 33). L'idée de « jeu de langage » vise en effet à montrer qu'on ne comprend une parole qu'en étant au fait du monde social dans lequel elle prend place (et certainement pas en la disséquant après l'avoir extraite de son contexte).

Douglas évoque un autre pont entre les deux penseurs. Wittgenstein et Evans-Pritchard ont également cherché à comprendre comment, face à des situations extraordinaires (comme des événements malheureux), les individus étaient amenés à produire une réflexion, *mais aussi comment, dans tous les cas, ce raisonnement (cette recherche de raisons) devait à un moment prendre fin*. Comme les Azandés, nous cessons de raisonner, de réfléchir, d'imputer des causes à une situation à partir du moment où la justification que nous avons pu donner se conforme suffisamment à un corpus de « deep assumptions » (Douglas, 1980 : 32) à propos de nous-mêmes et de l'univers, et dont la nature est *entièrement sociale*. Ces « deep assumptions » pourraient bien être dans notre cas ce que j'ai décrit sous les libellés d'anthropologie et de cosmologie à visée pratique. Il faut alors chercher à élucider les conditions d'un raisonnement mobilisant des critères d'intelligibilité qui, à la différence de l'enquête scientifique, doit ultimement nous permettre de continuer à vivre et à agir au-delà de l'événement qui a suscité la réflexion (Wittgenstein (1992) parle du caractère « apaisant » de formations symboliques[131]).

La magie est donc comprise dans cette tradition comme un système social d'imputation des causes du malheur (notamment biologique, cf. Schmitz, 2006 : 180) qui doit permettre d'aller de l'avant. C'est également dans cette perspective inspirée par Evans-Pritchard qu'a travaillé J. Favret-Saada sur la sorcellerie dans le bocage (1977) pour tenter de comprendre comment les participants à ce système identifiaient les différentes « forces » à l'œuvre lors de la survenance d'un événement malheureux. Le travail de l'ethnologue française a plus particulièrement porté sur les cures de désenvoûtement, c'est-à-dire sur les procédures culturellement instituées par lesquelles on peut tenter d'agir sur ce malheur. Il s'agit donc non seulement d'imputer la responsabilité de ce qui arrive (de donner du sens en cherchant des raisons), mais également d'identifier les *marges de manœuvre* de certains agents (ce qu'on peut faire pour que la situation change). Parmi ces actions possibles, il y a le travail du désensorceleur, les prescriptions que les ensorcelés doivent respecter au quotidien, etc. Ces différents éléments participent de ce que Favret-Saada qualifie de « cure thérapeutique »

[131] Voir aussi la notion de « mode de tranquillisation » chez P. Veyne (1983).

dans la mesure où elle vise à faire « cesser à faire cesser la répétition chez des souffrants » (2009 : 24). On retrouve ainsi l'un des enseignements de Mauss par rapport à la magie, lui qui voyait le mana du magicien non comme une substance ou une chose, mais comme un « ensemble de différences de potentiel, et de potentiel d'action : le *mana* est un verbe et non un nom » (Keck, 2003).

Mon hypothèse est que l'on peut réfléchir les jeux de langage que l'on vient de présenter (et donc la lecture de DP à laquelle ces grammaires permettent à ceux qui la pratiquent de donner un sens) à la manière de ces recherches sur la magie : non pas comme une substance qu'il faudrait décrire (qu'est « vraiment » la magie ou l'intériorité ? Vérité ou mythe ? Etc.), mais comme un élément dont il faut chercher à comprendre la place, la fonction dans un environnement de part en part social. Pour reprendre la terminologie de Wittgenstein, il s'agit de tenter de cerner la « forme de vie » à l'intérieur de laquelle cette grammaire prend place. « Se représenter un langage, c'est se représenter une forme de vie » (Wittgenstein cité par Descombes (2004 : p.469)). Comme le discours autour de la magie, l'anthropologie et la cosmologie à visée pratique mobilisées par les individus en cas d'accrocs dans leur vie représentent ce que Peter Winch (cité par Ehrenberg, 2010 : 346) appelle une « attitude face à la contingence ». Il s'agit, nous dit Ehrenberg, de la « façon dont une société traite l'infortune et les passions que celle-ci fait ressortir » (Ehrenberg, 2010 : 346). Comme dans le cas des pratiques magiques, ces grammaires permettent de produire du sens à propos du malheur, et de continuer à vivre au-delà. Bien sûr, l'attitude face à la contingence que dessinent l'anthropologie et la cosmologie décrites plus haut est très différente de celle qu'Evans-Pritchard a décrit chez les Azandés, ou de celle que Favret-Saada a pu repérer chez les bocains, puisque si toutes les sociétés développent probablement une telle attitude, les caractéristiques de celle-ci dépendront en grande partie de ces sociétés différentes[132]. « Le point décisif est que l'homme ne vit pas *en* société, mais dans *une* société *particulière* qui forme un tout concret et signifiant au sein duquel il se socialise en même temps qu'il se personnalise » (Ehrenberg, 2010 : 22).

4.2. Le contexte de la société de l'autonomie comme condition

Avant de cerner plus précisément certaines caractéristiques de l'attitude face à la contingence qui se dégage de l'analyse du matériau, il faut donc dire quelques mots de l'environnement social particulier dans lequel elle a pu naître, et être dotée d'un caractère d'évidence pour les individus. Je ne prétends nullement dans ce point (pourtant important) apporter quelque chose de neuf ou même faire le tour de la question de l'analyse de « la société contemporaine » dans laquelle le complexe social et culturel que j'étudie prend place. Il s'agit plutôt d'esquisser les conditions sociales et culturelles du phénomène qui nous étonne ici à partir d'autres travaux qui ont analysé en profondeur ce contexte à partir d'autres objets de recherche.

Les sociologues savent depuis Durkheim que nous vivons dans des sociétés qui ont comme point commun d'avoir érigé l'individu en valeur suprême (« en religion »). Durkheim n'a eu de cesse de

[132] C'est ainsi que la perspective que je tente de développer ici s'apparente au travail de Fassin et Rechtman déjà cité, qui tentent de comprendre la signification des usages sociaux et personnels de la notion de traumatisme : « Nous considérons, pour notre part, que le fait que toutes ces réalités soient aujourd'hui subsumées sous le même vocable de traumatisme est une indication importante sur la manière dont le tragique fait sens dans les sociétés contemporaines […] » (2010 : 406).

répéter qu'il ne fallait pas y voir une disparition de la société, car cette célébration de l'individu était elle-même de part en part sociale. Dans *Homo Aequalis* (1977), Louis Dumont a prolongé cette idée forte en différenciant les sociétés hiérarchiques ou holistes des sociétés égalitaires ou individualistes. Les secondes sont caractérisées par une illusion sur ce qui les fonde, que la sociologie qui pratique une méthodologie holiste s'est donné pour mission de dissiper. Ces sociétés seraient pétries d'une « idéologie moderne » qui se manifeste par la conviction que partagent leurs membres de s'être autofondés. « La plus élémentaire, la mieux ancrée de nos évidences : au départ, les individus 'entités se suffisant chacune à elle-même', ensuite la société, résultant de leur agrégation ; d'abord le sujet humain particulier, 'incarnation de l'humanité complète en soi', en second lieu la collectivité qui naît de la réunion de ces termes » (Gauchet, 2005 : 405). Cette idéologie n'est en rien une forme d'égotisme. Elle est une manière de se représenter les rapports individu-société.

D'aucuns considèrent qu'une telle idéologie, dénoncée par les auteurs des courants que l'on a vu au chapitre 2, se serait renforcée au fil des dernières décennies. On insiste sur le caractère de plus en plus « individualiste » de la société, sans qu'on sache toujours à quoi cela renvoie très bien. Pour donner quelques éléments de clarification à propos de ce contexte, c'est encore une fois aux travaux d'A. Ehrenberg que je ferai principalement référence. Je pense en effet qu'il est l'un des penseurs de l'individualisme qui, en suivant les pistes ouvertes par Durkheim, a le mieux tiré parti des différents « personnages » qu'il a analysés (le sportif, l'entrepreneur, le drogué, le participant à des shows télévisuels, le déprimé, etc., voir Ehrenberg 1991, 1995, 1998) pour en comprendre la signification sociale, c'est-à-dire en cherchant ce que les discours sur et autour de ces personnages significatifs pouvaient nous dire sur la société dans laquelle ils sont tenus. Au cours de ses travaux, Ehrenberg a progressivement construit une sociologie analytique *de* l'individualisme en refusant constamment de tomber dans le récit déclinologique propres aux sociologies qu'il nomme individualistes[133]. Dans *La société du malaise* (2010), il revient synthétiquement sur les évolutions et les glissements que certains ont détectés depuis les années 60 dans la manière dont est célébré l'individu. Ces glissements qu'il repère dans la société française, Ehrenberg les subsume sous une expression : le passage récent d'une société de l'autonomie comme aspiration à une société de l'autonomie comme condition. C'est ce passage qu'on va (trop rapidement) esquisser maintenant.

Le thème de l'autonomie apparaît en France durant la période des Trente Glorieuses (alors qu'il était déjà présent depuis plus longtemps aux Etats-Unis, comme le montre l'histoire du Self qu'Ehrenberg retrace, cf. aussi chap. 1). Plusieurs sociologues, parmi lesquels Morin et Touraine notent chez les individus qu'ils observent le développement d'une « conscience de soi nouvelle, dont les magazines et les ouvrages de psychologie formulent le langage ». (2010 : 203). Cette conscience de soi prend notamment forme dans un investissement sans précédent de la vie intime, dont la vulgarisation de la psychanalyse en France (tardive par rapport aux Etats-Unis) a fourni les clés et les codes. Les revendications de pouvoir conduire sa propre vie comme chacun le désire se font entendre comme jamais auparavant, notamment dans la vague de Mai 68. Ces revendications insistent sur le fait que la « libération » qu'elles appellent de leurs vœux sera non seulement bénéfique aux individus, mais aussi à la société dans son ensemble. L'autonomie accrue sera vecteur de bonheur et de progrès,

[133] Celles-ci ne peuvent admettre que la société n'est pas moins cohérente qu'avant (même si elle peut être confrontée à des problèmes de cohésion, ce qui est un problème d'un tout autre ordre, comme Ehrenberg le souligne) puisqu'elle est une nécessité logique.

pour autant qu'on se montre capable d'en faire (bon) usage. Ehrenberg note en effet que « [c]es changements ont fait émerger une nouvelle question : s'émanciper, c'est-à-dire avoir une palette de choix personnels accrus pour avoir la vie que l'on entend mener, ce n'est pas seulement s'abandonner aux jouissances du présent ou mettre à bas des interdits étouffants, c'est également étendre la responsabilité que l'on a sur sa propre vie. Affirmation de soi et responsabilité de soi, ces deux thèmes se sont diffusés parallèlement et représentent les deux facettes de la mobilisation personnelle » (2010 : 207). Ce que chacun peut faire devient aussi ce que chacun doit faire parce qu'il en a la capacité.

Des années 70 aux années 80, dans un contexte de libéralisme plus marqué accompagné par une crise et une critique grandissante de l'Etat-Providence, cet aspect de responsabilité tend à prendre de plus en plus de place dans de nombreux discours. La représentation de l'autonomie semble s'affirmer comme celle d'une « autonomie-indépendance » dont est censé disposer chaque individu maintenant considéré à l'aune de sa capacité d'agir. « Ce qui veut dire qu'entre les années 1970 et les années 1980, le phénomène principal est qu'à l'autonomie *comme aspiration* succède l'autonomie *comme condition* » (Ehrenberg, 2010 : 213). Celle-ci devient un attendu social : « Quand tout change, quand le passé n'est plus une ressource pour se confronter au futur, quand pour beaucoup la vie sociale semble jouer le dilemme du puritain – élu ou damné ? –, il faut entreprendre de se conduire par soi-même, être capable de se forger une personnalité » (2010 : 300). Il n'est pas question de dire que les individus sont *effectivement* plus (ou moins) autonomes qu'il y a quelques décennies, mais que quelque chose a bougé dans le rôle que nous faisons jouer à cette notion, dont l'importance dans l'évaluation de l'individu et de son action devient primordiale. Il s'agit en effet d'un « changement dans l'esprit de l'action qui fait de l'autonomie des individus, de la capacité à se gouverner par soi-même et à agir de soi-même la valeur suprême. » (2010 : 213-214). Nous apprenons à pratiquer voire même à aimer un langage des capacités d'action. Dans ce contexte où semble se mettre en place un « culte de la performance » et où apparaissent des « pathologies de l'autonomie » (c'est-à-dire des états interprétés comme une déficience dans la capacité à se conduire soi-même), deux personnages significatifs prennent de l'importance : l'entrepreneur et le thérapeute. Le premier exemplifie l'individu qui assume sa condition d'être autonome, capable d'agir, qui fait tout ce qui est en son pouvoir pour s'en sortir. « L'entrepreneur est plus que le chef d'entreprise : il incarne un mode d'action, la capacité à décider et à agir par soi-même dans un avenir incertain en saisissant des opportunités » (2010 : 218, voir aussi Boltanski et Chiapello, 1999). Le thérapeute, quant à lui, ne se limite plus au traitement de la maladie, et devient « thérapeute pour les normaux » (pour reprendre l'expression de Castel). Il est le personnage de référence pour pallier les éventuelles pertes de capacité d'action que pourrait connaître l'individu. Son travail n'est plus uniquement de soigner, mais de « rétablir les conditions d'une action possible » (B. Ravon cité par E. Renault, 2008 : 181), par exemple en travaillant sur une estime de soi trop basse qui paralyse l'individu[134].

Dans ce contexte où l'accent est déplacé du passif à l'actif, un style d'action est particulièrement valorisé : l'action de soi sur soi, la capacité à travailler sur ses propres capacités. Cette valorisation

[134] Ehrenberg montre que l'estime de soi devient une catégorie fondamentale du travail de réhabilitation psychosociale menée par toute un série d'acteurs de terrain : « L'estime de soi est l'entité spirituelle agissante dont la baisse signifie inaction et la hausse, action » (Ehrenberg, 2010 : 321).

s'incarne dans les jeux de langage que j'ai décrits et qui forment une attitude particulière face à la contingence pour faire sens à partir du malheur et continuer à vivre au-delà de celui-ci. Reprenant Winch, Ehrenberg note : « Dans les pratiques relevant de l'attitude à l'égard de la contingence se déroule un drame 'dans lequel on trouve non seulement des manières de traiter (symboliquement) les infortunes et les effets perturbateurs qu'elles infligent aux relations d'un homme avec ses semblables, mais aussi des manières par lesquelles la vie peut continuer en dépit de telles perturbations'. Autrement dit, dans ces pratiques, deux aspects sont liés, opératoire et symbolique. Sur le plan opératoire, ce sont des tentatives de maîtriser le mal et de diminuer la souffrance, sur le plan symbolique, elles mettent en jeu une dimension spirituelle portant sur le sens du malheur et sur le sens de la vie » (2010 : 346-347). Je vais maintenant tenter de décrire en quoi le complexe culturel que représente la lecture de DP et les grammaires qui permettent de lui donner sens représentent une nouvelle façon d'agir et de subir propre aux sociétés de l'autonomie comme condition, dans lesquelles la question la plus cruciale est celle des possibilités d'action pour chaque individu.

4.3. Caractériser l'attitude face à la contingence exemplifiée par la lecture du DP

Toute attitude face à la contingence procède d'une tentative de maîtriser le malheur et de lui donner un sens. Eva Illouz (2008 : 247) propose de manière très stimulante l'idée de penser la forme sociale qu'est la psychologie (et qui prend notamment corps dans le DP) comme une nouvelle forme de *théodicée*, c'est-à-dire comme une façon de distribuer la souffrance, de répondre à la question du « pourquoi moi ? » que Evans-Pritchard (lu par Douglas) avait déjà repérée chez les Azandés : les choses qui nous arrivent doivent bien avoir une raison (Jeanne Favret-Saada parle quant à elle de « techniques de réduction du malheur » (2009 : 54)). C'est exactement dans cette perspective qu'il faut réfléchir les grammaires qu'on a pu détecter chez les individus. La grammaire de l'intériorité qui insiste sur nos ressources d'authenticité et de pouvoir donne une version particulière d'une attitude face à la contingence que développe chaque société. Dans le cas qui nous occupe, cette attitude justifie l'usage d'ouvrages de DP en cas de malaise ou de malheur. Les lire et tenter de s'y retrouver en sachant répondre aux demandes qu'ils formulent est un exemple particulièrement parlant (même si ce n'est qu'un exemple parmi d'autres) de la pratique d'un style d'action et de passion propre~~s~~ aux sociétés de l'autonomie comme condition.

Comme dans le cas des Azandés ou des Bocains, les lecteurs d'ouvrages de développement personnel cherchent, face à une brèche qu'ils rencontrent dans leur quotidien, à *allouer des responsabilités* par rapport à ce qui se passe, et à *identifier des marges de manœuvre* pour agir sur la situation ou sur ses conséquences, afin de permettre que la vie continue. Dans une même opération, ils tentent à la fois de déterminer ce qu'est la situation qu'ils rencontrent et de la rendre modifiable en essayant de voir comment il pourrait en être autrement. La manière dont ils procèdent pour chercher les entités responsables et pour reprendre le dessus dépend entièrement des grammaires qu'on a décrites. Si le discours de DP constitue un site, un pli qui permet de pratiquer ces grammaires, il ne les crée certainement pas à lui tout seul. Tout au plus vient-il en proposer des aménagements ou des approfondissements à la marge, par exemple en créant des entités qui pourront facilement faire sens dans cette grammaire de l'intériorité que nous avons été dressés à intégrer.

L'attitude face aux aléas de la vie que manifestent les lecteurs s'inscrit de manière idéal-typique dans le déplacement du passif à l'actif caractéristique des sociétés de l'autonomie comme condition. Elle s'exprime dans une anthropologie et une cosmologie à visée pratique qui insistent sur le pouvoir de l'individu, sur ses ressources cachées de sens et de force, et sur la nécessité d'une pratique constante de soi. Tout cela nous est déjà donné à l'intérieur, il suffit d'en accepter l'idée et d'agir en conséquence.

> *(TDA73) Bonjour,*
> *Je m'appelle Marie, je suis une jeune personne de 25 ans et on m'a étiquetée "bipolaire".*
> *J'étais il y a un mois en hôpital psychiatre à paris pour dépression quand j'ai lu votre livre "cessez d'être gentil, soyez vrai "....merci pour cet ouvrage! Je ne comprends pas quel "processus mental" ce livre a eu sur moi mais je me sens mieux depuis l'avoir lu.*
> *Je ne suis plus déprimée, je me sens mieux, simplement. Disons qu'avant, j'attendais aller mieux par un coup de baguette magique ou par une aide extérieure et j'ai compris que moi seule détenais les clés de mon bien être.*

> *(François-Michel) Par exemple le fait de moins m'appuyer sur ce que pensent les autres de moi. Je suis le seul qui puisse me donner les moyens de faire ce que je veux faire. Donc c'est pas nécessaire d'avoir l'accord des autres, le seul accord dont j'ai besoin c'est le mien et c'est une position qui est beaucoup plus confortable parce qu'on est beaucoup moins quémandeur.*

Comme on a pu le voir, ces grammaires permettent de traduire les aléas de l'existence en problèmes qui ont un sens et sur lesquels une action est possible : elle permettent de penser qu'on peut toujours faire quelque chose de ce qui nous arrive (par exemple en profiter pour mieux se rejoindre), mais aussi qu'on peut également toujours y faire quelque chose. Plus précisément, s'il peut arriver que l'individu reconnaisse qu'il ne maîtrise pas les tenants et aboutissants d'une situation (parce qu'elle est « irréelle » à ses yeux, parce qu'il s'agit de choses qui se passent « à l'intérieur » d'autres personnes, etc.), il lui est cependant toujours loisible de travailler sur les conséquences qu'a « en lui » cette situation, autrement dit sur la manière dont il perçoit et vit les problèmes. Si on ne peut rien y faire, on peut toujours « apprendre à vivre avec » (Nicole).

Pour préciser cela, on peut pointer trois caractéristiques de cette attitude face à la contingence qui me semblent être définitoires de notre attitude face à la contingence. Si la première possède sans doute des points communs avec d'autres types d'attitude face à la contingence, les deux suivantes peuvent apparaitre comme relativement spécifique à l'attitude propre aux lecteurs de DP.

Premièrement, les individus qui parlent des mésaventures qu'ils rencontrent dans leur vie ont tendance à les retraduire dans les termes d'un malaise, qu'ils expriment à la fois comme une souffrance et comme une perte de sens et surtout de force. Ils insistent sur l'incapacité dans laquelle les laisse la situation problématique : « j'ai mal, je ne sais plus qui je suis *et* je ne sais plus rien faire ». Cette dimension d'impuissance, cette incapacité à agir interviennent très souvent lorsque les individus décrivent les problèmes et la manière dont ils les ont affectés :

> *(Jan44) J'ai l'impression de porter un poids qui ne m'appartient pas vraiment et de ne plus rien pouvoir faire. D'être victime de quelque chose qui me dépasse et qui m'empêche de faire un "vrai" choix surtout en matière affective.*

(Philippe) il y a quelques années, j'ai eu une <u>dépression à un point tel que je savais plus faire une addition</u>

Il s'agit à chaque fois d'une perte d'autonomie, de maîtrise de soi, de ses réactions, ou encore de son destin. Résoudre un problème implique de retrouver cette autonomie, de récupérer du pouvoir d'action et de décision. C'est ce qu'expriment les figures socialement valorisées qu'on a détectées plus haut (tenir debout, tomber et se relever, etc.). Elles indiquent que les situations, même les plus extrêmes, ne sont jamais totalement déterminées, que la marge de manœuvre de chacun n'est jamais totalement abolie pour autant que l'individu puisse récupérer de la force, et créer ainsi une différence.

Deuxièmement, les individus ont tendance à découpler l'attribution de la responsabilité de ce qui « est » (l'origine du problème) et l'attribution de la responsabilité de ce qui « pourrait être » (la solution au problème)[135]. Les soucis que nous rencontrons et les difficultés qu'ils nous occasionnent sont la plupart du temps considérés comme étant le fait d'entités extérieures, parmi lesquels la famille et la société. Les malaises actuels (surtout ceux qui ne sont pas liés à une brèche identifiable) sont souvent rapportés à des événements passés, dans l'enfance, dans des générations précédentes. Fait notable : la maladie, mentale ou physiologique, n'est quasiment jamais invoquée comme *raison ultime* d'une perte d'autonomie, mais éventuellement comme conséquence d'événements dont des entités extérieures sont responsables. Il semble impossible que la maladie n'ait pas de sens, et la recherche des raisons ne s'y arrête jamais.

Cette distribution des responsabilités de ce qui « est » sur des entités extérieures à laquelle invitent souvent les livres est importante aux yeux des individus parce qu'elle doit leur permettre d' « arrêter de culpabiliser » (Nathalie), de croire que c'est de leur faute, qu'ils sont nuls, etc. Il s'agit d'identifier les manquements de notre environnement pour comprendre comment nos propres insuffisances n'en sont que des émanations, et afin de ne pas se blâmer pour des responsabilités fictives (et qu' « on » nous pousse malgré tout souvent à assumer). Mais le rôle de cette façon de réallouer les responsabilités du « qui a fait quoi ? » s'arrête là. Les individus (comme les livres) insistent sur le fait qu'elle n'est qu'une étape sur laquelle il ne faut pas s'étendre indéfiniment car « il ne sert à rien de pleurer sur le lait répandu ». Les entités responsables du malaise sont en effet très souvent hors d'atteinte des individus (comme par exemple parce qu'elles agissaient en d'autres lieux, dans le for d'autres personnes, dans d'autres dimensions, dans le passé, voire dans un passé lointain). Vu la récurrence de cette caractéristique, on pourrait même faire l'hypothèse qu'il y a une certaine fonction dans cette grammaire à placer l'origine des problèmes dans une zone où l'action de l'individu ne peut pas avoir d'effet[136]. Elle permet de découpler la question du caractère

[135] Au contraire, il me semble, des cures de désensorcellement analysées par Favret-Saada, où le personnage du sorcier est considéré comme l'origine du problème, mais aussi comme l'entité sur laquelle on doit agir pour espérer un déblocage de la situation.

[136] Ce découplage de la responsabilité de ce qui « est » et de ce qui « pourrait être » rappelle paradoxalement un des aspects de ce que Weber appelait le « processus de désenchantement du monde », dont l'esprit puritain constitua selon lui l'acmé. L'expression allemande – *Entzauberung der Welt* – signifie littéralement la disparition du caractère magique du monde. Selon Weber, le judaïsme, puis le protestantisme calviniste (à travers la doctrine de la prédestination) ont imprimé l'idée qu'il était impossible à l'homme d'infléchir la volonté d'un Dieu devenu transcendant, au contraire de la contrainte que pouvaient exercer certaines pratiques magiques sur les divinités ou esprits dans d'autres formes religieuses. Même s'il est la cause de ce qui

éventuellement inaccessible de la cause du problème de celle de savoir s'il est possible d'agir ou non sur ce problème. Ainsi, elle pousse les individus qui doivent continuer à vivre à rejeter en tout état de cause une position de *passion complète*, en leur proposant, quand la « véritable » source du malheur est identifiée, de rebrousser chemin dans la recherche des raisons pour ne considérer que ce qui n'est pas hors de leur atteinte. Autrement dit, comme on le verra plus bas, le simple constat de responsabilités extérieures dans ce qui « est » est très mal connoté s'il ne s'accompagne pas d'une recherche des possibilités d'action qui suppose donc qu'on le dépasse. Rien ne sert selon eux de se limiter à chercher des « fautes », terme souvent honni. Les individus se montrent donc beaucoup plus intéressés par une étiologie *efficace* que par une étiologie exacte.

Or, la responsabilité de ce qui « pourrait être » n'est pas du tout distribuée de la même manière que la responsabilité de ce qui « est ». On pourrait même dire qu'elles s'inversent. Alors que les entités extérieures assument la responsabilité de ce qui arrive à l'individu, c'est lui qui porte celle d'une dé-détermination de la situation. Il ne faut pas aller chercher des solutions ailleurs ou attendre qu'elles tombent du ciel, nous sommes *les seuls* à pouvoir faire quelque chose pour nous. Pour que cela soit crédible et praticable, il faut que les problèmes et les malheurs soient redéfinis de manière adéquate, c'est-à-dire dans la grammaire de l'intériorité, comme une pratique insuffisante de soi. C'est à cet endroit que s'arrête la recherche efficace des raisons. L'individu peut alors cesser de se demander qui a fait quoi (ce n'est pas si intéressant à leurs yeux si on veut dépasser le problème) pour s'en prendre à ce qui est à sa portée : sa cuisine interne. Accuser les entités introjectées à la suite de traumatismes qui le paralysent, mais dont il pourrait se débarrasser, s'intéresser au quotient émotionnel insuffisamment développé dans un environnement familial menaçant mais qu'il lui est maintenant loisible d'exercer, chercher comment agir sur sa propension à entrer dans une relation où il est dominé, ou, à défaut d'une version plus élaborée, travailler sur la manière dont il perçoit ou dont il vit le problème qui l'occupe. Comme on l'a dit plus haut, il semble qu'il n'y ait pas d'événement que la grammaire de l'intériorité ne permette pas de retraduire de façon à le mettre à la portée d'une action de l'individu. L'idée que « nous ne sommes pas responsables de notre passé, mais de notre futur » (ou que « nous ne sommes pas responsables de ce qu'on a fait de nous, mais d'être qui nous sommes ») côtoie celle selon laquelle « nous ne sommes pas responsables de ce que les autres disent (de blessant, par exemple), mais nous pouvons agir sur la manière dont on l'entend ».

> *(TDA69) Bonjour,*
> *je tiens à vous remercier pour votre livre "Cessez d'être gentil, soyez vrai ! ", qui fait suite à ma lecture de "Les mots sont des fenêtres.." de M.Rosenberg.*
> *D'abord, je trouve les principes de la CNV remarquables, et j'ai dévoré votre livre en quelques jours. Mais s'il me donne envie de suivre une formation en CNV, il m'a surtout,*

---

se passe, Dieu n'a pas à en rendre des comptes, et il est vain (comme l'a compris Job) de vouloir agir sur la cause de ce qui nous arrive. Ce découplage qui interdit une action sur les causes, souvent conduite en pure perte, prolonge cette intuition. Il est bien plus efficace de compter agir sur ce qui est réellement en notre pouvoir. Evidemment, la différence de taille entre le protestantisme calviniste et ces grammaires qu'on a présentées réside dans le fait que le premier, en radicalisant l'idée du péché, réduit à néant toute possibilité du rachat de l'individu, alors que cette même possibilité d'une rédemption est inscrite au coeur de ces grammaires (elle était également une des caractéristiques détectées de la littérature du DP) : l'individu est un être fondamentalement bon *et* fondamentalement améliorable. Elle traverse l'idée du travail sur soi. Je dois ce développement à une communication d'Isabelle Kalinowski le 5 décembre 2011 aux Facultés universitaires Saint-Louis.

grâce à vos exemples et vos explications, permis d'identifier l'origine des 2 maux qui me rongent depuis toujours: mon absence d'estime de moi et de confiance en moi.
Votre livre a donc été pour moi une véritable révélation; j'ai compris, à l'âge de 39 ans, comment les 26 ans passés chez mes parents ont généré et entretenu un état permanent de soumission affective, cause de mon absence d'estime de moi et de confiance en moi qui m'empêche aujourd'hui d'évoluer personnellement et professionnellement.
J'ai donc décidé de me faire accompagner par une psychologue afin de me débarrasser de tous ces éléments limitants, étouffants, de tous ces éléments qui m'empêchent d'apprécier chaque jour le cadeau de la vie.
J'ai le sentiment que cette aide psychologique va me permettre de renaître pour revivre. Merci infiniment.

(Vincent) Alors que si on est dans la recherche spirituelle, on essaye d'aller plus loin en se disant « tiens, ce qui se passe là, c'est un mécanisme psychologique dont je suis victime, je suis pas vraiment libre, je me suis construit comme ça, c'est mon histoire qui a fait que ce mécanisme psy se pointe, et il est tellement fort que je ne peux pas faire autrement, mais c'est pas moi ». Et alors tu peux prier, demander que ça s'en aille, méditer, ok, mais tout ça, c'est pas se décentrer de son soi psychologique, c'est ça qu'il faut

(Alexia) On a plein de mécanismes en nous qui viennent du passé, d'un contexte familial. Moi par exemple, ma mère a toujours été soumise à mon père. Pas physiquement, mais dès qu'il haussait la voix, ma mère s'écrasait. Et elle disait pas ce qu'elle pensait, et nous on sentait tout ça. Moi j'ai calqué à 100% ce modèle, et maintenant j'ai vraiment besoin de hiérarchie, de quelqu'un qui décide, qui a de l'autorité, pour que moi je puisse me taire et suivre. Et je me suis rendu compte il y a pas longtemps que c'était à cause de ça que je réagissais souvent comme ça. Et donc du coup, il faut que j'apprenne à me détacher de ça. Bon, moi j'ai pas envie de passer pour une égoïste qui pense qu'à elle, mais à un moment, il faut apprendre à prendre soin de soi. De temps en temps je me laisse encore aller, mais je sais bien que si je fais un effort, je peux prendre les choses en main.

Aline : Par exemple, quand je me fais insulter. Bon, je ne dis pas que j'accepte toutes les insultes, mais je redécompose le fait qui a gêné l'autre, quel sentiment ça a provoqué chez l'autre, et quel besoin n'a pas été rempli, comme ça je peux demander ce qu'il voudrait. C'est plus facile à recevoir que « t'es conne » (rire). Concrètement, ça aide vraiment à voir la vie autrement.

Benjamin : Il y en a, par exemple, quand je suis très en colère contre quelqu'un, je sais me dire « ok, à quoi ça sert d'être jaloux... », et il y a tout un travail à faire sur l'émotion pour qu'elle disparaisse.

La troisième caractéristique de cette attitude face à la contingence découle de la manière dont les responsabilités de ce qui pourrait être sont attribuées. Elle résout en grande partie la possibilité de dépasser les malheurs (voire d'en faire une étape dans la quête de l'intériorité) dans une question de volonté. Non pas que les lecteurs pensent qu'il est « facile de s'en sortir ». Ils insistent volontiers sur le contraire : leur abandon des évidences, les difficultés de la pratique de soi au quotidien pour empêcher que les mauvaises habitudes reviennent, le « chemin de Damas », les souffrances qu'ils ont endurées dans ce parcours à la recherche de soi-même, etc. Cependant, puisque l'anthropologie à visée pratique pose comme un donné le fait que l'individu dispose des ressources nécessaires pour s'en sortir, le fait d'entamer les démarches nécessaires pour s'en saisir (par exemple un travail thérapeutique qui fait alors appel à l'extérieur pour les activer) devient essentiellement un *choix* de leur part. Pour ceux qui mobilisent une telle grammaire, il est attendu que l'individu se commette,

s'engage, donne de lui-même, prenne ses responsabilités – en une expression montre de la bonne volonté.

> *Alexia : dans ma relation avec mon copain, la PNL m'a vraiment permis de comprendre des trucs. En fait, je me suis dit, parce qu'il avait l'air pas bien, « qu'est-ce qui ne va pas dans sa vie » : il a 30 ans, il a un boulot qu'il n'aime pas, il a des chouettes amis et tout ça, qu'est-ce qu'il veut qu'on lui donne, je peux pas le savoir à sa place… Je lui ai montré que ce qu'il avait comme problème – enfin, problème je vais pas utiliser ce mot un peu trop négatif – mais la situation, je lui ai dit, c'est qu'il faut que tu choisisses de commencer autre chose, de changer ce qui ne va pas, de changer de boulot, parce que ça te rend malheureux, tu ne vois plus personne.*

> *Adélaïde : C'est soit tu rêves ta vie sans oser la concrétiser, concrétiser ton rêve, soit tu le fais. Et ce bouquin m'a énormément parlé parce que j'ai ouvert un blog et qu'est-ce que j'ai pu faire rêver les gens. Je t'assure, j'ai reçu des mails de gens qui rêvaient au travers de mes images et de mes textes. Tout le monde admirait mon courage alors que ça ne m'a pas demandé de courage du tout. Tu comprends ? Donc si tu as envie de faire des choses, tu les mets en action. Un matin je me suis levée en me disant : il faut que tu partes, je l'ai fait et je n'ai rien trouvé de difficile. Soit tu rêves et tu te dis, j'aimerais bien faire ça mais je n'ai pas l'argent, mais c'est pas un problème l'argent. C'est toi qui te mets des obstacles. Il y a des gens qui sont très bien de ne faire que rêver leur vie et qui trouvent leur épanouissement là dedans. Mais à un moment, il faut assumer ses choix.*

Cette grammaire de l'intériorité n'est donc pas qu'un moyen de rendre des problèmes traitables. Elle est aussi une puissante ressource d'évaluation de soi et des autres. Derrière la proposition démocratique selon laquelle « tout le monde a les capacités pour s'en sortir, nous sommes plus que ce que nous croyons » se cache une appréhension beaucoup plus méritocratique (et plutôt a-sociologique, comme on le verra plus bas) : « celui qui n'assume pas cela n'a que ce qu'il mérite (tout comme celui qui l'assume, d'ailleurs) ». On retrouve la vieille valorisation de l'effort, de l'endurance morale par rapport à la paresse, à l'abandon (Mc Gee (2005) parle quant à elle de « valorisation de l'enthousiasme » : montrer qu'on en veut, etc.). L'individu qui ne fait pas contre mauvaise fortune bon cœur, qui ne cherche pas à entrer en adéquation avec lui-même, qui se contente des bénéfices secondaires que lui apporte une vie qui pourtant ne lui convient pas, qui attend que tout lui tombe du ciel etc., celui-là ne peut s'en prendre qu'à lui-même. Cette expression, pourtant d'ordinaire connotée très négativement, ne l'est pas spécialement dans le discours des individus. « S'en prendre uniquement à soi-même » en tant que responsable non de ce qui « est », mais bien de ce qui « pourrait être », n'est-ce pas justement ce que permet cette grammaire de l'intériorité ? N'est-ce pas ce que les lecteurs vont tous chercher dans les ouvrages de développement personnel qu'ils consultent ? Quel serait en effet le sens de lire un livre qui dirait qu'on ne peut rien faire à notre situation ? Ainsi, les lecteurs endossent volontiers la conséquence du fait que les problèmes soient maintenant retraduits à leur hauteur : une prise de responsabilité de leur part dans le fait que ces problèmes perdurent ou disparaissent.

Si cette idée est cependant stratifiante (autrement dit, qu'elle pourrait être productrice d'inégalités), c'est notamment (mais pas seulement, cf. infra) parce que les individus ne semblent pas concevoir qu'il puisse exister d'autres *bonnes* manières de réagir à un problème que la recherche parfois frénétique des possibilités d'action. A leurs yeux, la possibilité que l'individu a d'agir sur lui-même devient moralement désirable, un attendu, presque un devoir. On peut trouver plusieurs indices de

cela dans les discours des individus, parmi lesquels le rejet unanime d'une figure, la plainte, et du personnage qui lui est associé, la victime.

Je n'ai pas rencontré d'occurrence positive du terme « victime » dans les lettres ou dans les entretiens. Cette appellation ne qualifie pas la personne qui a souffert de quelque chose. Elle s'applique à la personne qui ne fait rien de ce qu'elle a vécu, qui reste bloquée au stade de l'attribution des responsabilités de ce qui est, sans chercher à voir ce qu'elle pourrait faire. La victime est le personnage qui ne découple pas correctement la responsabilité de ce qui « est » et la responsabilité de ce qui « pourrait être ». Au mieux, elle va chercher des solutions ailleurs qu'à l'intérieur, en espérant par exemple une hypothétique action de ceux qui sont considérés comme les responsables de la situation, et au pire elle ne fait rien, elle attend, et se plaint. La plainte apparaît comme une forme d'expression incompréhensible aux yeux de beaucoup (du moins si elle dure plus qu'un temps), parce qu'elle est inefficace. Elle visse celui qui l'exprime à ce qui ne va pas parce qu'elle obture ce que la grammaire de l'intériorité rend totalement évident aux yeux des lecteurs : toutes les situations, même les plus graves, sont au moins en partie contingentes – pour autant que nous le décidions, bien sûr.

> *Alexane : Les gens qui font du DP sont des gens qui cherchent à se sentir bien, à se positionner dans le monde où ils vivent et à régler un nombre de problèmes qui en général viennent de leur passé, de leur enfance. Il y a tout un aspect guérir les blessures de l'enfance. Ce sont des gens qui ont ce côté victimes dont ils veulent un petit peu sortir. Ils vont essayer de se responsabiliser par rapport à eux-mêmes et aux autres, à l'environnement.*
>
> *(France) I. Comment vous interpréteriez le succès grandissant de ce genre de littérature et de formations ?*
> *Peut-être parce qu'on se sent encore plus mal si on ne fait rien que si on essaye de s'en sortir, j'imagine. Ou bien on déprime ou on boit. Peut-être que quand on ne fait rien, on adopte un statut de victime en fait : je suis victime de ce qui m'arrive, qu'est-ce que je peux faire. J'ai l'impression que moins de gens ont l'impression d'être victime, et commencent à vouloir sortir de ça, petit à petit. Quoiqu'il y en a beaucoup qui estiment simplement être victimes de leurs parents ou de l'éducation qu'ils ont reçue, et il leur faut un temps fou pour se dire qu'on est pas victime. Moi je crois qu'on choisit ce qu'on veut, et on a ce qu'on veut. Comme on sait pas ce qu'on veut, souvent on patauge, mais on a ce qu'on veut. Et je crois que chacun dans sa vie a exactement ce qu'il veut, mais il ne le sait pas parce qu'il ne croit pas que c'est ça qu'il veut, c'est un peu compliqué. En fait je me dis, c'est vrai qu'en en parlant, je me rends compte que je suis très fainéante, et je n'arrive pas à travailler un truc, ça m'embête, mais je me rends compte en fait que si on arrêtait de croire qu'on était victime, ça ça serait bien. Quand je parlais d'acceptation, c'est pas accepter en tant que victime. Enfin, c'est pas clair dans ma tête tout ça. Mais je trouve que quand on prend conscience qu'on est pas victime de quoi que ce soit, il y a une autre dimension qui intervient comme ça. Et c'est pour ça qu'à ce moment là, c'est passionnant parce que tout est possible, tout est permis. Il y a aucune raison que j'y arrive pas, j'ai les moyens d'y arriver, et c'est pas pour autant que les moyens sont extérieurs. Je ne renie pas du tout l'extérieur et l'aide d'un livre par exemple. C'est comme si vous mettiez du sel dans la pâte, la pâte, il faut la malaxer, mais sans le sel elle aura pas le même gout, en tous cas je trouve que c'est beaucoup plus passionnant qu'avant.*
>
> *(Patrick) donc un aspect de mon boulot, c'est de faire en sorte que les gens se posent des questions, d'essayer de sortir du cercle vicieux où on considère que c'est toujours les autres qui sont responsables, qui sont mauvais, et si j'ai pas de boulot, c'est parce que la société m'en donne pas. Ok peut-être, mais comment se fait-il que tu en as pas, alors qu'il y en a*

plein d'autres qui en ont. Ca sert à rien de dire que la société est mauvaise, la question c'est qu'est-ce que tu mets en place pour ? Et comment est-ce que les autres te perçoivent ?

(TDA36) Maintenant, à 25 ans, j'ai décidé d'entreprendre des démarches pour me sortir du processus de victimisation et arrêter de me penser comme quelqu'un qui a souffert énormément de manque et d'abus sur mon corps et mon âme. Je veux maintenant travailler à me définir comme quelqu'un de bien dans sa peau et comme quelqu'un qui a triomphé sur la guerre dramatique de la violence intrafamiliale et intergénérationnelle.

(Vincent) Il y a des personnes qui ont le cancer, hé ben ce sont des cancers sur pattes, ils sont plus que ça. Bien sûr c'est difficile, mais ils sont plus que ça. Dans la spiritualité on apprend à souffrir d'une autre manière. Par exemple, de Hennezel, Mourir les yeux ouverts*, ça c'est du DP qui est très profond. En fait, ça dépend plutôt de la personne que du mouvement DP en tant que tel. Ca pourrait être la porte d'entrée vers du plus spirituel pour certains. Mais il y en a d'autres qui restent simplement là, des gens qui parlent d'eux-mêmes, elles ne parlent que de leur souffrance, s'identifient à elles.*

Les individus se mesurent et mesurent les autres à l'aune de leur volonté d'agir et de changer plus qu'à l'aune d'une capacité effective qu'ils considèrent comme universellement partagée. Remarquons au passage que ce sont exactement les mêmes critères qui sont mobilisés par les individus que j'ai rencontrés et qui se montraient beaucoup plus circonspects par rapport au DP. La désirabilité sociale repérée et exposée dans le chapitre méthodologique, si elle est un produit de l'entretien, ne pousse pas moins les individus à formuler des propositions qui restent totalement (et peut-être d'autant plus) cohérentes avec cette attitude face à la contingence et les grammaires qui la sous-tendent. Le « bon » lecteur qui lit du « bon » développement personnel est celui qui s'en sert comme support à sa propre autonomie, qui ne renonce nullement à se prendre en charge. Le mauvais lecteur, par contre, est proche du personnage de la victime, qui n'exploite pas son potentiel intérieur, et qui formule des demandes inconsidérées à l'ouvrage. De même, le mauvais ouvrage (qui ne pourrait obtenir la connivence passive du lecteur) est celui qui contrevient à notre anthropologie à visée pratique selon laquelle le sens des choses est en nous, en donnant par exemple des conseils de « morale », ou en nous promettant des solutions totalement extérieures, bref, en nous déresponsabilisant.

Yvette : Je suis plus inquiète quand je lis des bouquins comme ceux de Servan-Schreiber.
I. Qu'est-ce qui vous inquiète ?
Notamment ce diktat au niveau alimentation, l'idée que quand on s'alimente correctement, on règle tout. Dire ça à certaines personnes, c'est aussi les déresponsabiliser. Moi ça me fout un peu les jetons. Je dis pas qu'il faut pas se nourrir correctement, mais croire que c'est ça qui va tout changer.

Jacqueline : Maintenant je pense que pour d'autres personnes qui s'amusent à, enfin qui se disent déprimés, ben voilà elles vont lire dans le livre que c'est parce que dans la société le pouvoir d'achat diminue ou que x ou y et que, alors que la réponse est en eux-mêmes et que c'est pas dans les bouquins qu'ils peuvent la trouver. Je pense. Et que le danger, oui, à ce moment-là c'est que, c'est de se conforter plutôt que de, de se rassurer plutôt que de… Enfin allé… De se prendre pour victime et pas pour… enfin, et pas pour être maître de soi-même…

La description et l'analyse du discours des lecteurs permettent de se rendre compte que cette manière d'agir et de subir n'est pas seulement vantée dans des espaces particuliers par des

populations particulières (même si je ne prétends certainement pas que les gens que j'ai rencontrés et lus soient représentatifs de quoi que ce soit, cf. infra). Elle n'est pas seulement le fait de quelques cadres d'entreprises ou des manuels à destination des managers. Il s'agit de grammaires socialement partagées que l'on peut détecter chez des lecteurs de développement personnel, mais aussi probablement chez ceux qui critiquent cette pratique en mobilisant les mêmes schémas qui poussent à mesurer un individu à l'aune de l'autonomie dont il est capable de faire preuve, comme le suggère ce dernier point. « Apprendre à être soi et apprendre à être avec les autres, faire face, se réaliser, etc., sont une seule et même chose parce que les critères de bonne santé mentale et les critères de bonne intégration sont identiques. » (Ehrenberg, 2010 : 323).

5. Vers une posture critique ? Les conditions d'une critique discutable

J'ai tenté jusqu'ici de décrire un phénomène, la lecture d'ouvrages de développement personnel, et d'en analyser les tenants culturels et sociaux. Cette description permet d'observer l'avènement de nouvelles coordonnées dans la manière de réagir aux aléas de l'existence, voire, pour parler comme Ehrenberg d'un « nouvel esprit de l'institution », que des sociologues essayent d'approcher depuis les premiers travaux de Castel sur le sujet. Cet esprit de l'institution, on l'a vu à travers l'analyse des jeux de langage mobilisés par les individus, donne une place sans précédent à l'autonomie et à la responsabilité dans la définition, la pratique et l'évaluation de soi et d'autrui.

En construisant mon raisonnement de la sorte, j'ai jusqu'à présent laissé de côté la question d'une éventuelle critique de sciences sociales qui pourrait être adressée au phénomène observé. La raison qui justifie ce choix est la suivante : ne pas directement endosser ce qu'Illouz appelle « l'épistémologie de la suspicion » permet de mettre au jour des pans du phénomène qui autrement seraient restés cachés. Au terme de ce travail, cette question de la pertinence d'une approche critique peut à nouveau être posée.

Une distinction permet de clarifier d'emblée le problème que pose l'approche critique : il s'agit de celle entre la critique comme moment méthodologique d'une part, et la critique comme posture théorique d'autre part. La critique entendue comme moment méthodologique est (ou devrait être) une partie inhérente de tout travail sociologique. Grâce à une série d'opérations intellectuelles, telles que la mise en relation, l'inscription dans un contexte culturel, l'historicisation, elle permet de dépasser l'appréhension familière et immédiate d'un phénomène pour le rendre accessible à une compréhension scientifique[137]. Cette critique est bien présente dans le travail réalisé ici. Le fait de s'étonner d'un phénomène (le fait que la lecture de DP puisse prendre sens pour des lecteurs), le fait de poser la question de ses conditions de possibilité, le fait de voir en quoi ces conditions sont sociologiquement significatives, le fait de réfléchir en termes de fonction sociale etc., font partie des opérations qui permettent d'objectiver ce phénomène. Bien sûr, l'approche méthodologique

[137] Entre autres, les travaux de Lahire (2005) et Passeron (1991) offrent une présentation de la particularité de ce geste sociologique.

développée ici n'a certainement pas la prétention d'être exclusive, et beaucoup d'autres manières de mettre en scène la lecture de DP sont au moins aussi valables[138].

La critique comme posture intègre et dépasse la critique comment moment méthodologique. Elle produit (ou devrait produire) également ce type de raisonnement, tout en y ajoutant une dimension évaluative, qui consiste à se centrer sur ce que l'on pourrait appeler les « insuffisances du monde » que le phénomène observé révèle. Pour le dire de manière simplifiée, la posture critique invite à considérer attentivement ce qui « ne va pas ». Lorsqu'elle est appliquée au phénomène du DP, cette posture a le plus souvent été justifiée soit par une déliquescence de la société (comme on l'a notamment vu dans le modèle du Déclin) soit par le fait que des vécus individuels étriqués ne peuvent être pris pour des accomplissements ou des épanouissements, quoiqu'en disent les individus (c'est notamment le cas des critiques inspirées du modèle du Pouvoir). Par-delà les difficultés (plutôt méthodologiques pour le modèle du Pouvoir, plutôt épistémologiques pour le modèle du Déclin) qui ont déjà été discutées dans le chapitre 2, la question de la pertinence d'une posture critique appliquée au DP mérite interrogée à nouveaux frais.

Ehrenberg propose une explication culturelle à la persistance de la posture critique déclinologique. En la comparant à la « jérémiade à l'américaine », il montre comment, en France, beaucoup de chercheurs et penseurs adoptent une attitude très ambigüe par rapport aux termes d'autonomie et de responsabilité, qui sont, comme on l'a vu dans les grammaires étudiées, les clés de voûte de ce nouvel esprit de l'institution. La réflexion francophone en sociologie est selon lui contaminée par une « mystique des mots » (expression reprise à Mauss), qui ne peut voir dans ces termes autre chose que soit la promotion d'un individu prétendument tout puissant mais incapable de faire société, soit les principaux vecteurs de pathologies et de souffrances sociales. L'explication de la suspicion sociologique à l'égard d'une telle promotion de l'autonomie et de la responsabilité par le caractère fondamentalement illibéral de la manière française de concevoir la société est certainement convaincante. Par ailleurs, elle permet à Ehrenberg de ne pas avoir à véritablement considérer la pertinence de la critique déclinologique, en insistant sur le fait que les craintes qui la sous-tendent (la disparition de la société ou l'augmentation de la souffrance) sont à la fois la cause et la conséquence de confusions épistémologiques importantes. Ehrenberg montre en effet qu'une telle perspective se méprend par exemple sur un aspect fondamental de la vie en société : celle-ci est une entité logique, et non factuelle. Elle ne peut disparaître, décliner, devenir incohérente. Par contre, la manière dont nous vivons ensemble, dont nous nous comprenons, dont nous nous rapportons à autrui peut varier selon les lieux et les époques. Il serait donc trompeur de croire que, parce qu'elle est inscrire dans une grammaire de l'intériorité, l'attitude face à la contingence que j'ai décrite ici à partir de la pratique de lecture d'ouvrages de DP serait moins « sociale » comme institution que la sorcellerie ou les pratiques magiques des Azandés[139]. L'anthropologie et la

[138] Même si d'autres, que j'ai eu l'occasion de discuter, me semblent moins éclairantes, à l'instar d'une approche de ce phénomène comme faisant partie d'un processus de « psychologisation » qui, à mon sens, n'explique pas grand-chose, et masque le caractère syncrétique des références présentes dans les jeux de langage des individus. Par contre, je pense que ce terme pourrait gagner en pertinence si on y mettait ce qu'Ehrenberg (2010) décrit comme le « nouveau » rôle du psychologue dans la société de l'autonomie comme condition : il est le personnage en charge des ratés de l'autonomie, de la déficience des individus à agir d'eux-mêmes.

139 Si ce n'est bien sûr que notre rapport à cet esprit de l'institution est peut-être, *sur certains points*, plus lâche et moins codifié que celui des membres de sociétés « holistes » (pour le dire vite). Par exemple, on a pu

cosmologie à visée pratique observées ici font partie d'un jeu de langage plus large qui constitue selon Ehrenberg « le nouveau paradigme au sein duquel les problèmes de justice, de lutte contre les inégalités, de solidarité, de rapports entre la responsabilité individuelle et la responsabilité collective s'élaborent. » (2010 : 338). C'est donc un nouveau mode de compréhension et de traitement des problèmes, individuels comme collectifs, qui doit être réfléchi dans sa fonction.

De cette critique d'une certaine posture critique, Ehrenberg semble tirer comme conclusion que cette dernière n'est pas appropriée pour étudier le genre de phénomène qui a fait l'objet de ce travail. Il ajoute : « [q]ue l'on se réjouisse ou que l'on se désole de cette condition n'est pas le problème – le jugement politique n'est pas une question de goût. Le problème est de clarifier ce qui s'y joue » (2010 : 338). Mais n'est-ce vraiment qu'une affaire de goût que d'interroger les implications de ce qu'on a pu observer ? Une posture critique qui aurait pris le temps de comprendre un phénomène avant de s'en inquiéter voire de le dénoncer doit-elle être d'office condamnée lorsqu'on adopte une perspective grammaticale comme on l'a fait ici ? Il me semble au contraire que, même si je n'ai pas ici emprunté cette voie, une telle recherche pourrait constituer un support pour une posture critique qui ne tomberait pas dans les pièges épistémologiques détectés par Ehrenberg. Cela suppose cependant de préciser les conditions auxquelles une critique sociologique peut être adressée à ce que l'on étudie. C'est ce que je vais tenter de faire dans ce point, en esquissant les contours du type de discours critique auquel l'analyse menée ici pourrait donner naissance. Encore une fois, cela ne signifie nullement qu'il s'agisse de la seule manière valable de critiquer le phénomène observé, mais que celle-ci me semble constituer une éventualité cohérente avec le travail mené jusqu'ici.

D'abord, il s'agit de préciser l'objet de la critique, c'est-à-dire le segment de la réalité observée et mise au jour sur lequel elle porte. Dans la perspective développée ici, j'ai cru pouvoir montrer que l'élément sociologiquement le plus significatif était non pas le livre de DP, mais bien les conditions de l'expérience de celui-ci, analysées à travers l'anthropologie et la cosmologie que structurent des grammaires. De la même façon, il me semble que ce sont ces grammaires et, par extension, les jeux de langage et les pratiques auxquels elles donnent naissance qui, plus que le texte des ouvrages, peuvent faire l'objet d'une critique argumentée.

Ensuite et surtout, il faut énoncer le plus précisément possible les raisons en vertu desquelles cette critique est portée. Pour le dire autrement, le sociologue doit pouvoir exprimer d' « où il parle » lorsqu'il adopte une telle posture. Cette étape est cruciale pour la construction de la légitimité et de l'efficacité de la critique. Si elle est capable de préciser en quoi consiste son objet et ce qui la justifie (plutôt que de se contenter par exemple d'agiter une vague menace), la posture critique ne peut qu'en être mieux fondée, et sans doute mieux écoutée.

---

remarquer qu'il existait des variations très importantes dans la dose d'ésotérisme que pouvaient comporter les propos des individus. De fait, les institutions légitimes à l'heure actuelle ne soutiennent pas/plus une manière d'enchanter le monde en particulier (voire pas d'enchantement du monde du tout). Cette possibilité est laissée aux individus qui peuvent fonctionner par bricolage, donnant un sens aux événements selon les ressources dont ils disposent. Sur d'autres points, par contre, notre rapport à l'esprit de l'institution est peut-être tout aussi strict que celui des Azandés. L'idée que nous devons nous « tenir de l'intérieur » (Martuccelli), que c'est en nous que nous devons trouver les ressources de sens et surtout de force ne semble pas souffrir d'aménagements potentiels, vu la force avec laquelle les lecteurs incriminent la position de « celui qui ne se prend pas en charge ».

Ce point pousse enfin à poser une troisième question que doit affronter toute critique : celle du public qu'elle vise et, partant, du langage dans lequel elle se formule. La plupart du temps, cette interrogation se résume dans celle de savoir si, oui ou non, la critique doit pouvoir être écoutée voire entendue par une série d'acteurs, parmi lesquels, particulièrement dans le cas qui nous occupe, les individus qui mobilisent ces grammaires pour donner sens à une série de pratique.

Je consacrerai le reste de ce point à traiter ces trois questions, à travers l'exposé des raisons qui, au terme de ce travail, me semblent justifier la mise sur pied d'une réflexion critique.

L'un des apports de ce travail a été de montrer que les grammaires qui permettent de donner du sens à la lecture d'ouvrages de DP sont la plupart du temps utilisées dans une logique de sens pratique, intégrée dans la vie quotidienne. Je pense que cette caractéristique doit être prise en compte dans l'élaboration d'une perspective critique. Comme l'ont montré les études sur d'autres types d'attitude face à la contingence, cela doit permettre d'éviter de donner trop d'importance à l'anti-constructivisme dont font preuve les individus dans une approche qui peut passer pour substantialisante : « les lecteurs croient-ils *vraiment* à ce qu'ils racontent ? ». Les études sur la magie, notamment, ont clairement montré que ce n'était pas la plupart du temps la question la plus intéressante à poser (c'est la raison pour laquelle on l'a soigneusement évitée jusqu'ici). Bien sûr, comme on va le voir (et sans doute comme on l'a déjà vu), de nombreuses affirmations faites par les lecteurs semblent contrevenir au bon sens sociologique, mais pas plus ou pas moins que l'idée d'un sorcier qui serait responsable de la mauvaise récolte de cette année... Or, Evans-Pritchard, Douglas, Favret-Saada, Latour et tant d'autres ont invité les chercheurs à se détourner de la question de savoir quel était le degré de réalité des affirmations proférées par les individus en situation, parce que cette interrogation – représentative de l'attitude moderne scientifique ou plus simplement de l'attitude théorique – empêche de considérer d'autres aspects plus fondamentaux d'un tel discours, comme celui de sa *fonction sociale* d'une part, et celui de son *utilité pratique* d'autre part, ce que j'ai tenté de faire ici.

Je pense par ailleurs qu'une approche critique qui serait capable de réfléchir dans un même mouvement les usages et bénéfices pratiques (souvent les seuls perçus par les individus) ainsi que l'inscription d'un phénomène dans une logique sociale, serait non seulement possible, mais aussi souhaitable. Elle est possible car, comme le montre très bien Illouz dans la perspective qu'elle intitule « institutionnal pragmatics », logique sociale et usages pratiques sont deux plans différents qui ne s'annulent ou ne s'excluent pas dans l'analyse : « my critique of the social uses of therapy does *not contradict* actors' own understandings and uses of therapy as a cultural resource to improve their lives » (2008 : 223). A mon sens, elle est également souhaitable car elle pourrait permettre de gagner en crédibilité auprès des protagonistes des phénomènes qu'elle critique. Bien sûr, la pertinence de l'idée d'atteindre cette audience est discutable. Sans chercher à trancher définitivement la question, il me semble pour ma part qu'il est important que la critique n'apparaisse pas aux yeux des lecteurs comme une déconsidération *de principe* de ces grammaires et jeux de langages, qui serait assimilable à une sorte d'atavisme sociologique rendant ceux qui le portent incapables de simplement voir les bénéfices pratiques qu'en tirent les individus. Une approche critique qui prendrait ensemble ces deux aspects serait dès lors mieux armée pour détecter et donner à voir ce qui ne dépend pas de nous dans ce qui nous importe, pour paraphraser Ehrenberg.

En vertu de quoi les grammaires et jeux de langage mis en lumière à partir de la pratique de lecture du DP seraient-ils justiciables d'une critique sociologique ? Il existe au moins deux situations qui pourraient la justifier. Elles ne sont certainement pas les seules, mais elles sont celles qui ressortent avec une certaine netteté de l'analyse menée dans ce travail. Ces situations se présentent toutes les deux sous la forme d'un *rapprochement* entre ces grammaires (et donc le « discours des acteurs ») et une sociologie critique (et donc le « discours savant »). La critique prend alors moins la forme d'une dénonciation que d'une *discussion* ou d'une *contestation*, qui donne justement au sociologue la possibilité de dévoiler à la fois le lieu d'où il parle, les raisons en vertu desquelles il porte la critique et la séquence exacte sur laquelle porte cette critique. Le premier rapprochement permet une discussion sur des valeurs et leurs conséquences, tandis que le second invite à une confrontation à propos de représentations éventuellement erronées et leurs conséquences.

Je n'aborderai que très brièvement le premier rapprochement (pour m'étendre longuement sur le second). Il se produit lorsqu'une approche sociologique accepte d'endosser un certain point de vue, certaines valeurs, ou autrement dit une certaine appréciation sur ce que devrait être le monde, souvent soutenue et informée – ce qui ne veut pas dire démontrée – par ses connaissances scientifiques à son propos (grâce à une mise en perspective culturelle ou historique par exemple). Il reprend ainsi à son compte une problématique de la vie bonne, de l'expérience réussie, ou encore du modèle de justice sociale, qui sont autant d'aspects *déjà* traités et assumés à la fois par les discours des livres de DP et par les discours des lecteurs, sous-tendus par des grammaires qui permettent d'attribuer un caractère de désirabilité aux choses. C'est alors la sociologie qui vient se constituer en voix concurrente sur un terrain déjà bien occupé par d'autres approches, notamment indigènes, pour y proposer une évaluation alternative, en fonction de critères éventuellement différents, de la qualité d'une expérience, du caractère juste (au sens de la justice et pas de la justesse) d'une représentation du monde, de la richesse ou de la pauvreté d'une vie menée sous les auspices de certains principes. De mon point de vue, un tel rapprochement ne constitue nullement un quelconque « abaissement » de la part d'une perspective de sociologie critique. Je rejoins ainsi François Flahault qui, dans son livre *Be yourself !* (2006), discute justement de la conception occidentale de l'individu à partir de productions culturelles généralement déconsidérées (comme par exemple les contes de fées), et estime qu'il est temps pour les disciplines de sciences sociales de prendre langue avec de telles productions pour comprendre ce qu'elles peuvent dire sur les formes sociales du désirable : « Il faut se résoudre, à l'instar d'une aristocratie menacée d'appauvrissement par une endogamie excessive, à des alliance roturières, et chercher du sang neuf dans des productions de l'esprit humain jusqu'à présent regardées comme des formes inférieures de pensée, voire comme de la non-pensée » (2006 : 21). Dans ce cas, une discussion peut alors s'organiser à propos des systèmes de valeurs, des choix de vie et de société que l'approche scientifique, grâce à ses outils, permet rendre visible, en mettant par là en place les conditions d'une confrontation possible. Il devient alors éventuellement possible de dire que la vie vécue sous l'égide de ces grammaires n'est pas bonne, et surtout le cas échéant d'expliquer le point de vue qui soutient ce jugement.

Le second rapprochement est au contraire le fait d'individus qui mobilisent ces grammaires dans le but de construire un discours (volontairement ou non) concurrent au savoir sociologique, ce qui pourrait justifier le fait de proposer non plus uniquement une réflexion sur sa fonction sociale (possible critique comme moment méthodologique), mais bien une critique sur le *fond* (possible

critique comme posture). En effet, ce discours force la critique sociologique à la discussion en se positionnant sur son terrain.

J'ai eu l'occasion de lire et surtout d'entendre à de nombreuses reprises des lecteurs se mettre à *revendiquer* cette mise en forme non plus pour son utilité pratique, mais comme s'il s'agissait de la description ultime du monde, à l'exclusion de toutes les autres. Ceci se marque par exemple lorsque certains lecteurs montrent qu'ils sont convaincus d'être arrivés à un stade où, débarrassés des illusions qui encombrent encore leur entourage (voire les sociologues), ils sont eux capables de *vraiment* saisir les tenants et aboutissants du monde, allant parfois jusqu'à manifester la supériorité voire le cynisme de ceux qui savent parce qu'ils ont vu et vécu (« ils ne peuvent pas comprendre, ils sont coincés dans leurs schémas, dans leurs petites vies,... »). Cette structure d'interprétation se veut dévoilante. En cela, elle se pose comme une concurrente par rapport à l'interprétation sociologique du monde, avec laquelle elle partage ce dénominateur commun : la prétention à dévoiler des informations *vraies* (et non plus uniquement des informations utiles pour que la vie puisse continuer). Paradoxalement, cette appréhension prétendument dévoilante et désillusionnée est souvent très enchantée, et très peu cynique. Je n'ai pas trouvé dans le matériau des propos qui traduiraient une vision d'un monde privé de sens. Au contraire, beaucoup pensent, de manière plus ou moins ésotérique et finaliste, que notre vie comme le monde et tout ce qui s'y trouve ont un sens, même la souffrance que nous y endurons. Ce sens, qui peut illuminer notre existence à condition qu'il soit découvert, est à trouver à l'intérieur de nous-mêmes. La plupart des lecteurs entretiennent par ailleurs une croyance (ou une conviction, ou encore un apriori positif) en une vie meilleure et en un monde meilleur, tous deux facilement accessibles parce qu'on peut y faire quelque chose, et tous deux déjà en marche dans les épreuves que nous traversons (Illouz parle à ce propos d'une théodicée). Voilà qui ne peut sans doute manquer de poser question, et de susciter la réaction du sociologue, pour autant bien sûr qu'il ne soit pas lui-même ensorcelé par une mystique de la réflexivité des acteurs et de la pertinence des savoirs spontanés sur le social : bien que beaucoup pensent avoir compris ce que d'autres ne peuvent comprendre parce qu'ils ont vu l'envers du décor, cette conscience éclairée, qui se prétend libérée des illusions, n'est nullement la conscience « malheureuse » que *l'Aufklärung* comme les philosophies du soupçon (Freud, Marx, Nietzsche,...) nous ont habitués à identifier à une posture « adulte », bien au contraire. Est-ce parce que cette vision plutôt positive et enchantée du monde se prétend elle-même être un dévoilement qu'elle semble induire un certain réflexe critique ? Est-ce justement parce que les lecteurs de DP prétendent voir clair, être réflexifs, avoir compris (voire faire notre boulot ?), etc. que nous nous sentons tenus de leur montrer qu'ils se trompent, qu'ils s'aveuglent, qu'il est irréel de croire ce qu'ils croient et de penser ce qu'ils pensent ? Il me semble qu'on peut faire l'hypothèse qu'il s'agit peut-être bien d'une des raisons qui pousse des auteurs qui pourtant ne mobilisent ni la perspective du Déclin ni celle du Pouvoir à adopter une posture critique.

Dès lors, si ces grammaires, qui portent bien haut les valeurs d'autonomie et de responsabilité peuvent être questionnées sur le fond, c'est non pas tant parce qu'elles seraient *asociales* (et causeraient une hypothétique disparition de la société) que parce qu'elles seraient *a-sociologiques*, irréaliste du point de vue de savoirs sur le social dont elles se présentent, volontairement ou non, comme concurrentes. Le sentiment d'étrangeté qui peut faire irruption à la lecture ou à l'écoute des propos des lecteurs résulte du fait que cette anthropologie et cette cosmologie qu'ils mobilisent omettent avec une certaine force de considérer une série de propositions que la sociologie, cette

discipline qui pense souvent son utilité dans sa capacité à dévoiler, tient pour fondamentales (ce que le « jeune » Gauchet appelait les « aperceptions fondamentales du sociologue »). Il me semble qu'on peut facilement repérer dans le matériau analysé au moins trois manifestations de cet a-sociologisme tel qu'il se niche dans ces grammaires. D'abord, il y a la manière dont sont présentés la société, les rapports que l'individu entretient avec elle, et le changement social. Ensuite, il y a l'absence quasi-totale de perception des potentielles (nouvelles) inégalités sociales qu'une telle grammaire prétendument démocratique engendre. Enfin, il y a le rôle de la réflexivité dans la vie quotidienne, et notamment dans les interactions.

Premièrement, la façon de concevoir les rapports individu-société, ainsi que le changement social. On ne trouve pas, ni dans les lettres, ni dans les entretiens, une valorisation de l'individu type « self made man » et qui ne doit rien à personne, caractéristique d'un certain esprit américain, probablement pour les raisons expliquées au chapitre 1. C'est pourtant cette valorisation qui avait suscité l'inquiétude de McGee par rapport à l'oubli du travail du care et de notre insertion primaire dans un environnement social : « the idea that one can make oneself, invent oneself , is not only fundamentally mistaken but also a profoundly alienating one that implies estrangement from the social position of one's origins as well as from those individuals who fostered one's development." (2005 : 8). Cependant, si cet idéal-type ne semble pas trouver de place dans ce jeu de langage, d'autres caractéristiques de l'anthropologie et de la cosmologie à visée pratique ne sont pas si éloignés de cette valorisation. Elles tiennent, comme on a pu le montrer plus haut, à la plus ou moins grande incapacité des lecteurs à penser l'environnement social (ce qu'ils appellent « la société ») autrement que de façon négative, c'est-à-dire comme un ensemble de contraintes nocives dont chacun doit se libérer. Encore une fois, le problème n'est certainement pas que cette perception signerait un manque de respect par rapport à la société à laquelle ils devraient tout et qu'ils risqueraient de faire disparaître (comme on pu le penser certains déclinologues). En refusant de considérer la possibilité d'aspects habilitants ou supportatifs de l'environnement social, ces individus, logiquement individualistes, s'interdisent de comprendre ce qui paraît évident au sociologue un tant soit peu holiste, à savoir qu'il existe toujours des conditions sociales et culturelles qui président à ces grammaires, même et d'autant plus si celles-ci font preuve d'un a-sociologisme qui dénie ce fait démontrable, et ne se reconnaissent aucun ancrage socio-historique. Ainsi, ils identifient le normatif contraignant du social à ce qu'ils disent ne pas apprécier (la « société » et son culte de la performance ou sa perte des repères, etc.) et la marque de leur liberté autodéterminée à ce qui leur tient à coeur (le fait de vouloir vivre autrement, d'être dans une quête de son vrai soi, etc.). Le symptôme le plus évident de cette tension réside probablement dans la revendication présente chez de très nombreux lecteurs d'un sentiment d'être en marge, voire en dehors du « système », qui constituerait l'expression la plus pure de l'autonomie dont ils s'affublent et qui est affirmée *contre* la société. Il n'est pourtant pas très compliqué, pour autant qu'on prenne un peu de recul, de constater le caractère fréquent et répété de ce sentiment d'être plus ou moins spécial et en décalage... qui du coup n'est peut-être rien d'autre qu'une norme sociale.

Mais il y a plus. Telle qu'elle est pratiquée par les individus, la grammaire de la société et du monde (détectée dans la cosmologie à visée pratique) serait non seulement une base suffisante pour comprendre la nature des choses sociales, mais permettrait également de fonder un ensemble de propositions valables pour agir sur le social. Or, il ne faut certainement pas être un spécialiste des mouvements sociaux ou de l'action collective pour trouver étonnants certains propos tenus par ces

lecteurs. Là aussi, le ton se fait parfois dévoilant : « eux » (ceux qui se sentent en décalage) auraient vraiment compris comment agir en vue d'un changement social, là ou d'autres sont encore engoncés dans des catégories surannées. « Eux » seraient en mesure de découvrir des prises sur le monde là où tant d'autres pataugeraient. Et effectivement, comme je l'ai longuement montré, les individus cherchent des façons de rendre plus « réelles » les choses, au sens défini plus haut (Schütz, voir chap.5), c'est-à-dire qu'ils tentent de faire en sorte que ces choses soient justiciables d'une action de leur part. Comme on l'a également vu, la question primordiale dans cette logique d'action n'est pas tant de savoir qui est responsable d'un état de fait, mais bien de détecter ce qui est au pouvoir de chacun pour que cet état de fait change. La logique semble être la même pour les lecteurs (et ils sont nombreux) qui étendent leurs préoccupations à ce qu'ils considèrent comme des problèmes sociaux (le tout à l'argent, la faim dans le monde, la perte des repères, les crises en tous genres, etc.). Pour octroyer un caractère de réalité à ces problèmes, c'est-à-dire pour les rendre passibles d'une action de leur part, il faut pouvoir les retraduire de façon à ce que chacun puisse porter une part de responsabilité dans la *résolution* du problème. C'est cette logique qui sous-tend l'idée que beaucoup partagent que c'est en travaillant sur soi qu'on participe au mieux à changer la société. Cette conception du changement social est bien plus proche de la main invisible de Smith que de la conscience collective de Durkheim. On ne rend jamais aussi bien service à la collectivité qu'en se changeant, en se respectant, en se célébrant soi-même. Ainsi, particulièrement dans les versions plus ésotériques du discours, c'est l'accumulation des développements de potentiels individuels qui conduira, par une sorte de magie que personne ne cherche vraiment à expliquer, au changement social. Parallèlement, il me semble pouvoir observer dans cette grammaire un certain désintérêt, voire un certain dédain pour les formes plus classiques d'investissement dans un changement social, parmi lesquelles au premier chef l'action politique et les mouvements sociaux. Comme pour convaincre de l'inefficacité de ces régimes d'action, les adeptes du DP font valoir que les actions politiques et sociales croient détenir des leviers mais n'obtiennent généralement que de maigres résultats, la raison en étant parce qu'ils n'auraient pas compris que le « vrai » pouvoir était en chacun[140]. Ainsi, ces lecteurs revendiquent la pertinence de leur investissement non dans des voies classiques, mais dans des dispositifs qui, seuls ou en groupe, leur permettent de développer leur potentiel afin de contribuer à leur façon à la résolution des problèmes qui les préoccupent.

Deuxièmement, la question des inégalités qu'oblitéreraient ces grammaires prétendument démocratiques. J'ai déjà montré en quoi la façon d'agir et de subir que manifestent les individus se révèle profondément méritocratique : puisque chacun possède en soi les ressources nécessaires permettant de résoudre les problèmes que l'on peut rencontrer, il est de la responsabilité de chaque individu de s'en saisir, et surtout de ne pas se complaire dans une position de « victime ». C'est en ce sens que la grammaire de l'intériorité constitue également une ressource d'évaluation de soi et des autres, une façon particulière de réfléchir ce qui est juste ou non. A l'exception notable de ceux qui tentent d'appliquer ou de faire appliquer certains messages du développement personnel chez des publics plus ou moins précarisés socialement (Adélaïde, Yvette, notamment), les lecteurs que j'ai lus ou rencontrés ne pensent nullement cette manière d'agir et de subir ainsi que sa pratique comme des compétences sociales éventuellement inégalement distribuées. L'a-sociologisme réside ici dans

[140] A titre d'exemple, ce sous-titre qu'ont en commun plusieurs films récents : « Many want to change the world... few want to change themselves ». La constitution d'une base de données statistiques est en cours afin de donner un peu plus d'assise à cette impression.

la naturalisation de ces compétences, qui permet de les postuler comme universelles, et d'éventuellement faire de leur non-utilisation une question de mauvaise volonté. Or, pour reprendre l'idée évoquée par Illouz (2008 : 200, et dont elle attribue la paternité à Freud), il se pourrait bien que la pratique de cette grammaire de l'intériorité soit non seulement stratifiée (inégalement distribuée), mais aussi stratifiante (productrice de nouvelles inégalités). Il n'est en effet pas aberrant d'imaginer que ces compétences constituent un « capital » au sens sociologique, qui permet à ceux qui le possède d'obtenir certains bénéfices inaccessibles à ceux en seraient dépourvus. Savoir que, lorsqu'un problème surgit dans sa vie, il convient de le redéfinir de manière à ce qu'on puisse avoir sur lui une prise, même objectivement dérisoire, semble être une compétence socialement très valorisée dans la société de l'autonomie comme condition et ce, non seulement par les individus, mais aussi par toute une série de dispositifs qui peuvent produire de la stratification.

Etant donné que le matériau auquel j'ai eu accès permet difficilement d'aborder une telle question autrement que de manière hypothétique, je n'ai pas cherché dans ce travail à approfondir un point qui est généralement au cœur des approches sociologiques classiques (même si je l'ai incidemment abordé dans le chapitre méthodologique) : la question de savoir « qui » sont, d'un point de vue sociologique, les lecteurs que j'ai lus et rencontrés. J'avais dit plus haut qu'il me semblait difficile d'en donner un portrait-type parce que beaucoup d'informations me manquaient (particulièrement dans les lettres). Cependant, il se dégage l'*impression globale* que beaucoup de lecteurs occupent des positions que l'on pourrait qualifier de « classe moyenne ». Mais ce qui ne laisse d'être frappant, pour autant qu'on prenne un peu de recul par rapport à cet échantillon qui ne prétendait nullement à la représentativité, c'est le fait qu'ils semblent *tous* posséder et utiliser ces compétences socialement valorisées : tous maîtrisent l'une ou l'autre variante d'un vocabulaire de l'intériorité, tous peuvent redéfinir des problèmes à la hauteur de leurs actions possibles, tous savent ce qu'est un bon individu autonome qui ne manifeste pas les traits de la mauvaise victime, etc. La conséquence la plus visible du fait de posséder et de pratiquer cet ensemble de compétences est que tous semblent trouver un sens au fait de lire des bons ouvrages de développement personnel, qui ne feront que renforcer cette autonomie. Or, il me semble évident que si j'avais construit mon échantillon différemment (en m'intéressant à autre chose qu'au DP), il y a fort à parier que je n'aurais pas retrouvé une distribution aussi générale de cet ensemble de compétences (je reviendrai sur cette question en conclusion). Mais les lecteurs qui construisent un modèle de la justice en puisant dans cette grammaire de l'intériorité n'ont généralement cure de cette possibilité. En naturalisant les ressources intérieures, et en faisant de leur utilisation le résultat d'un apprentissage accessible à tous ceux qui le veulent vraiment, les lecteurs étendent aux autres l'expérience qu'ils font d'eux-mêmes, avec le sentiment d'être parfaitement démocratiques. Par contre, il ne leur vient que très rarement à l'idée qu'il pourrait s'agir d'une compétence historiquement située, socialement distribuée, qui ne constitue donc qu'une manière très particulière d'envisager ce qui est juste ou non. Ainsi, ils refusent, toujours pour des motifs démocratiques, d'imaginer que certains « peuvent » s'en sortir, alors que d'autres n'ont pas « les capacités ». Tout au plus, face aux faits, est convoquée une explication type « pyramide de Maslow » (« cette personne ne peut se développer car ses besoins de base ne sont pas remplis ») pour éventuellement concurrencer une appréhension purement méritocratique (« cette personne n'a pas saisi la chance de sortir de son statut de victime, elle n'a que ce qu'elle mérite/ce qu'elle veut »).

Troisièmement, la question de la réflexivité dans la vie quotidienne. Même sans s'investir dans une problématique de la vie bonne, beaucoup d'auteurs de sciences sociales se sont préoccupés d'analyser, par exemple, les tenants et aboutissants des relations sociales de face à face, ou du sens pratique (à l'instar, par exemple, des interactionnistes ou des ethnométhodologues). Certains aspects du jeu de langage construit à partir de la grammaire de l'intériorité semblent heurter frontalement les enseignements qu'on peut tirer de ces travaux. On peut prendre deux exemples liés à la question de la communication, qui peuvent probablement avoir déjà frappé le lecteur de ces extraits d'entretien. D'abord, l'idée que la plupart des problèmes que nous rencontrons, notamment lors d'interactions avec autrui, peuvent être traités grâce à un supplément de réflexivité. Que ce soit via l'utilisation de techniques, trucs et astuces, dans une communication prétendument réalisée « en conscience », via l'identification des besoins fondamentaux de chacun, via une utilisation importante du vocabulaire du choix dans la vie, on peut sans trop de difficulté remarquer un surinvestissement de la *planification de l'action* comme solution efficace à presque tous les problèmes : conscientiser, évaluer, choisir, agir. Or, des travaux de sociologie ont souligné le fait qu'il existe de nombreuses niches où une action réflexive et planifiée n'est pas nécessaire, mais peut être même contreproductive. Illouz y insiste très pertinemment à plusieurs reprises dans son ouvrage *Saving the modern soul* : « In the vocabulary of sociologists, introspection interfers with action that is moved by the logic of practices, such as taste and social tact » (2008 : 209). « In short, mental awareness of one's emotions is not always possible, nor it is always desirable. » (2008 : 207). Cette réflexivité calculatrice contreviendrait à la fluidité indispensable pour que l'individu puisse se mettre en jeu dans son environnement (tout comme, pour reprendre la métaphore de Merleau-Ponty, il serait absurde de décider clairement de dormir ou de chercher à maîtriser son endormissement pour vraiment s'endormir). Ensuite, et dans le même ordre d'idées, il y a la croyance manifestée par beaucoup qu'il est possible, notamment par le truchement de cette réflexivité, d'en arriver à des rapports avec autrui (et avec soi-même) dont les émotions négatives et la violence seraient définitivement exclus. Voilà bien une chimère à laquelle la plupart des sociologues ne pourraient souscrire. Sans du tout y conférer une connotation morale, on estime souvent que les interactions entre des individus, même celles qui se revendiquent les plus authentiques, sont pétries de non-dits, de malentendus, d'approximations, de tensions qui peuvent se révéler tout à fait fonctionnels. C'est précisément cette fonctionnalité que les grammaires précédemment analysées ne permettent pas de concevoir : elles affublent ces ingrédients (que d'aucuns considèrent comme indispensables de la vie en société) d'une charge négative telle qu'ils deviennent aux yeux des lecteurs responsables de beaucoup de maux (allant du problème de couple aux tensions politiques internationales). Ici aussi, il n'est pas rare d'entendre des individus *revendiquer* ce savoir sur ce qu'est vraiment la communication, voire proposer des formations pour enseigner son véritable fonctionnement.

En bref, il me semble qu'à partir du moment où ce jeu de langage est mobilisé pour contester certaines propositions que la sociologie argumente à partir de son savoir propre, il peut être discuté non plus seulement en tant que discours indigène, mais en tant que concurrent susceptible de receler ce qu'on peut alors appeler des *erreurs*[141]. A la différence du premier rapprochement, la

[141] Wittgenstein précise également à partir de quel moment il est possible de parler d'erreur à propos de formations symboliques dont le statut se rapproche de celui de la croyance : « Ainsi donc saint Augustin était dans l'erreur lorsqu'il invoque Dieu à chaque page des Confessions ? Mais, peut-on dire, s'il n'était pas dans l'erreur, le saint bouddhiste ou n'importe quel autre l'était tout de même, lui dont la religion exprime de tout

discussion ne porte pas sur le caractère « bon » de certaines propositions, mais sur leur correction. Mais ce qui est en jeu dans cette critique est probablement plus qu'une simple erreur qu'il faudrait corriger pour elle-même. Les trois critiques présentées ci-dessus sont indissociable d'une crainte qui concerne les conséquences de ces erreurs qui ne veulent pas être assumées comme telles. On suppose alors que cet irréalisme porterait à conséquence. On pense que de telles conceptions induiraient les effets exactement contraires à ceux attendus par les individus qui les clament. Ils s'attendent à avoir plus de prise sur le changement social, une société plus égalitaire où chacun peut faire valoir ses qualités, des expériences (de communication notamment) plus efficaces et de meilleure qualité. Il se pourrait bien qu'ils n'aient aucun des trois. Au contraire, on redoute que ces grammaires n'empêchent des changements sociaux réalistes, ne créent, justifient et oblitèrent de nouvelles inégalités, et ne produisent des vies individuelles de piètre qualité et de peu de finesse, des incompétents sociaux sans sens pratique et sans tact.

De telles craintes sur les conséquences des erreurs sont-elles fondées ? Il me semble que c'est difficile à trancher à ce stade. Bien sûr, il y a la conviction que chacun peut se faire à la lecture du matériau et de l'analyse que j'ai présentés ici, qui aura peut-être produit son lot de surprises et d'étonnements, renforçant ou non le sentiment de la nécessité d'une objectivation critique. Mais il n'y a pas ici suffisamment de quoi fonder *suffisamment* une telle nécessité. A mon sens, il faudrait, pour fonder la nécessité d'une approche critique, étudier non plus des discours comme je l'ai fait ici, mais bien des pratiques de ces lecteurs aux revendications sociologiquement étranges, notamment à travers des situations de la vie quotidienne mais aussi à travers des scènes sociales et politiques. Je reviendrai sur cette question dans les ouvertures que propose la conclusion.

autres conceptions. *Mais* aucun *d'entre eux n'était dans l'erreur, excepté là où il mettait en place une théorie* » (Wittgenstein cité par Chauviré in Wittgenstein, 1992 : XLIII). Bien sûr, il s'agirait plutôt d'une erreur au sens d' « error » et non au sens de « mistake» (pour reprendre la distinction de Hon (1995), mobilisée par Olszewska et Quéré (2009). En effet, il s'agit d'erreurs difficilement évitables car elles émanent d'un savoir ou d'un savoir-faire par rapport auquel elles sont cohérentes, ce que rappelait Wittgenstein (cité cette fois par Olszewska et Quéré) : « Peut-on dire : une erreur n'a pas seulement une cause, mais aussi un fondement ? Ce qui veut dire à peu près : l'erreur est susceptible de trouver sa place dans ce que sait correctement celui qui se trompe. ». Voir aussi Marquis, 2011.

Conclusion

Cette thèse s'est donné pour objectif de s'emparer d'un phénomène social, le succès des ouvrages de développement personnel, pour le constituer en objet de recherche sociologique. La conclusion revient sur les principaux enseignements de ce processus. On s'arrêtera d'abord sur le cheminement qui a permis de faire parler le phénomène de la lecture du DP. On reprendra ensuite de manière synthétique les enseignements qu'il est possible de tirer des grammaires qui sous-tendent cette pratique. On proposera enfin quelques ouvertures, qui répondent aux limites intrinsèques de ce travail.

1. Une théorie de la pratique pour mettre en scène la lecture de DP

Qu'il soit justifié ou non, le parti que l'on prend d'offrir une définition scientifique toujours particulière d'un phénomène ou, autrement dit, le choix inévitable que l'on opère dans la façon dont on va le rendre accessible à une étude de sciences sociales porte à conséquence sur le type d'analyse qu'on met en place pour en étudier la signification. Ce choix a aussi une incidence sur la portée des conclusions que l'on pourra tirer à partir de là. Une telle remarque est particulièrement valable pour les phénomènes qui, à l'instar du « développement personnel », n'ont pas d'acception scientifique arrêtée. Au cours de cette thèse, trois manières de rendre le DP accessible à l'analyse ont été successivement testées. Elles ont forcément amené leur lot de prises de position et de prises de distance.

Dans un premier temps, j'ai endossé la définition la plus évidente du DP : un discours aux caractéristiques particulières, incarné dans des textes écrits. Cette étape a permis d'inscrire cette forme sociale dans une histoire des idées (différente en francophonie et aux Etats-Unis). On a pu notamment constater que les thèmes observables dans le discours du DP (par exemple l'idée que nous aurions plus de ressources en nous que ce que nous imaginons, et qu'il faut à la fois exploiter et protéger cette intériorité comme un trésor) réapparaissaient périodiquement sous des formes assez similaires, malgré une volonté souvent présente chez les auteurs d'asseoir la nouveauté de leurs « découvertes ». J'ai également montré que, même s'il était actuellement le plus visible, l'univers du pensable de la psychologie n'était certainement pas le seul ni le premier à avoir fortement influencé l'histoire et l'évolution de ce discours. Le romantisme-transcendantalisme et le protestantisme-méthodisme ont également constitué des sources d'inspiration dont le rôle est encore visible dans les productions de DP les plus récentes.

Dans un deuxième temps, j'ai indiqué qu'à mon sens, une approche du DP par le texte restait confrontée à certaines limites. D'un part, il ne m'est pas apparu possible de fournir une définition totalement satisfaisante (c'est-à-dire exclusive et opératoire) de ce qu'est un texte de DP. D'autre part, en étudiant comment certains auteurs avaient appliqué les modèles dits du « Déclin » et du « Pouvoir » au phénomène du DP, j'ai montré que d'importantes questions subsistaient sur la portée des conclusions tirées à partir de l'analyse du seul texte. Le fait que ces questions épistémologiques soient laissées de côté risquait de faire basculer la construction sociologique du registre de l'analyse vers celui de la spéculation. J'ai dès lors fait le choix de mettre en scène le DP non comme un

(ensemble de) texte(s), mais bien comme une expérience impliquant un dispositif et une disposition manifestée par un lecteur. Cette construction n'est certainement pas la seule possible, mais elle a l'avantage non négligeable de donner à voir la lecture du développement personnel comme une *pratique* située, totalement en prise avec un contexte qui lui donne forme et sens. C'est la raison pour laquelle j'ai qualifié cette lecture d'efférente, en reprenant ce terme à Louise Rosenblatt.

Cette étape a d'abord permis de comprendre ce que signifiait le fait que cette lecture soit réalisée dans une logique de sens pratique (et non dans une logique de connaissance théorique, « scolastique ») : la lecture fait souvent suite à une brèche dans le cours de la vie quotidienne. Les lecteurs cherchent à rendre familière et maniable la contingence, et ce d'une manière *suffisamment efficace* pour retrouver des prises sur les situations, et faire en sorte que l'existence puisse continuer au-delà de ce qui vient interrompre son cours. Ensuite, le choix de mettre en scène le DP comme une expérience a permis de décrire, à partir des comptes-rendus des lecteurs produits dans les lettres aux auteurs ou dans les entretiens, le jeu complexe dans lequel ceux-ci s'engagent pour rendre cette expérience de lecture sensée et efficace à leurs yeux, ce que j'ai appelé le « travail » des lecteurs. On a pu les suivre les étapes importantes de ce travail que représentent la connivence passive du lecteur (comment la confiance est-elle accordée aux propos du DP ?), la coopération active (que font les lecteurs pour permettre aux textes de s'appliquer à leur propre situation ?), et la participation aux conséquences extra-lecture (comment les lecteurs participent-ils à la création des effets qu'ils escomptent de la lecture ?).

Cette entrée par l'usage permet de contourner une limite que risquait de rencontrer une approche qui aurait repris à son compte l'illégitimité relative de ce genre d'objet du point de vue de certaines approches de sciences sociales : considérer qu'il n'y aurait *rien à dire* sur ce type d'expérience. Au contraire, l'approche par le travail des lecteurs permet de dépasser la question de la *qualité* du dispositif (bon support vs. mauvais support), parfois estimée en fonction de critères définis *in abstracto* qui ne trouvent que peu d'écho dans une logique de sens pratique. En effet, l'étude des critères mobilisés par les lecteurs pour s'assurer de la qualité d'un ouvrage, c'est-à-dire de la possibilité qu'il réponde à l'attente qu'ils développent à son égard (cf. la « connivence passive ») montre bien le peu d'intérêt qu'il y a, du point de vue de l'approche sociologique utilisée ici, à souligner par exemple la pauvreté stylistique d'un texte que les lecteurs lisent de manière efférente, c'est-à-dire et pour le dire trop vite, comme un mode d'emploi ou un dictionnaire plutôt que comme un roman. L'hypothèse selon laquelle des textes jugés intellectuellement comme étant de piètre qualité ne requièrent pas de travail de la part du lecteur semble, au terme de ce travail, intenable. Comme les autres dispositifs, ils nécessitent que les lecteurs activent certaines compétences pour pouvoir prendre sens à leurs yeux.

Dans un troisième temps, j'ai recentré mon propos sur ces compétences qui ont pu être détectées au cours de l'analyse de l'expérience. J'ai proposé de nous étonner du fait que cette expérience de lecture du DP puisse prendre sens et faire effet *aux yeux des lecteurs*. Autrement dit, j'ai soumis l'idée qu'il était pertinent de s'interroger sur la signification sociologique du fait que les lecteurs semblent savoir « s'y prendre » avec ce dispositif. En ce sens, les compétences manifestées par les lecteurs, qui leur permettent de donner sens à l'expérience (et qui en sont donc les *conditions de possibilité*), représentent un objet sociologique tout à fait intéressant, non pas pour soutenir le portrait d'un individu autonome et réflexif, mais pour s'interroger sur la genèse et l'inscription socio-

culturelle de ces compétences. Ainsi, passant du texte à l'expérience, et de l'expérience à ses conditions de possibilité, l'approche que j'ai développée s'inspire de ce que les wittgensteiniens appellent une perspective grammaticale, qui s'interroge sur ce qui permet aux individus de pratiquer un jeu de langage dans lequel à la fois l'acte de lire un livre pour améliorer sa vie et le discours particulier du DP peuvent prendre sens. L'interrogation prend alors moins la forme du « pourquoi ? » que celle du « comment est-il possible que… ? », à la manière de Wittgenstein : « Notre investigation ne porte pas sur les *phénomènes*, mais, comme on pourrait dire, sur les "*possibilités*" des phénomènes. Nous prenons conscience du *mode des énoncés* que nous formulons à l'égard des phénomènes. […] Notre investigation de ce fait en est une grammaticale. » (Wittgenstein, 1961 : 159 in Xanthos, 2006). J'ai pour cela décrit l'anthropologie à visée pratique (structurée par une grammaire de l'intériorité) et la cosmologie à visée pratique (structurée par une grammaire de la société et du monde) qu'il est possible de détecter dans les propos des lecteurs.

Avant de revenir sur les enseignements qui peuvent être tirés de l'analyse de ces grammaires, je voudrais encore attirer l'attention sur le parallèle qui peut, à certains égards, être tracé entre l'évolution de la réflexion rapidement résumée ici et ce que Bourdieu appelait dans l'*Esquisse d'une théorie de la pratique* (1972/2000) une approche praxéologique. Le mouvement de balancier entre approches objectivistes et perspectives subjectivistes dont Bourdieu cherche à se dégager en forgeant la notion d'habitus, semble en effet trouver ici son équivalent puisqu'il correspond aux deux écueils contradictoires qu'une théorie de la pratique (du DP) se doit non seulement d'éviter, mais aussi de dépasser. Je vais brièvement tenter de montrer en quoi ce débat se retrouve ici.

Le mode de connaissance objectiviste, que Bourdieu exemplifie à travers le structuralisme, cherche à rendre explicables des phénomènes observables en les rapportant à des logiques objectives sous-jacentes, ce qui suppose de rompre avec la connaissance immédiate du monde que développent ceux qui ne possèdent pas les outils du sociologue. La connaissance objective se construit donc en dépassant la connaissance familière du monde. De ce point de vue, les auteurs qui ont emprunté des intuitions aux modèles du Déclin ou du Pouvoir afin de rendre explicable le succès du DP à partir du texte semblent s'inscrire dans une telle perspective. Contre les interprétations enthousiastes que peuvent faire les individus, contre les motifs qu'ils donnent de leurs actions, ces modèles montrent qu'il existe des logiques structurelles ou structurales inaccessibles au quidam, mais dont ces interprétations enthousiastes dépendent. Ce sont bien ces logiques (et seulement elles) qui représentent un intérêt de connaissance dans une approche objectiviste. En un certain sens, cette opération semble caractéristique de l'approche sociologique. Bourdieu relève cependant deux impasses auxquelles ce raisonnement risque éventuellement de conduire. D'une part, il y a le fait d'hypostasier ou de substantifier (en passant du mot à la substance) ces logiques ou ces entités structurelles qu'on croit pouvoir déceler, au point d'en faire les sujets d'actions. Bourdieu prenait l'exemple d'entités comme « la classe », « la structure » ou la « culture », mais d'autres entités comme « la psychologisation du social », « la société du travail sur soi », « la culture du narcissisme », « le biopouvoir », etc., si elles sont assénées comme des processus d'explication totale (cf. chapitre 2), risquent de connaître le même sort, lorsqu'on oublie qu'il s'agit seulement de constructions intellectuelles. D'autre part, quand bien même la question de la nature de ces entités serait réglée, une approche qui les substantifierait n'offrirait pas une meilleure compréhension des voies par lesquelles elles *opèrent* pour donner naissance aux phénomènes observables dont on en fait des témoins. C'est là la raison du choix que j'ai fait de me distancier des modèles du Déclin et du Pouvoir

en tant qu'ils sont appliqués au DP. Les auteurs qui les mobilisent ont tendance à faire exister des entités et des processus objectifs, en les déduisant (dans le meilleur des cas) à partir du repérage d'injonctions invisibles faites aux lecteurs des textes de DP, mais n'offrent aucune prise sur le fonctionnement concret de ces entités et processus, sauf à utiliser un lexique des « effets » (caractéristique d'une pensée qui réfléchit la pratique comme une effectuation de ces logiques) dont j'ai montré qu'il était peu éclairant.

A mon sens, le problème que posent les deux approches du Déclin et du Pouvoir ne se restreint donc pas à celui de la présence ou de l'absence du « discours des acteurs » dans l'analyse, de même qu'il ne se résout pas dans la question de la « prise en compte des motifs des acteurs ». Toute approche sociologique mobilise plus ou moins explicitement une théorie de la pratique. Or, dans le cas des approches objectivistes, et donc dans une certaine mesure chez les auteurs qui mobilisent les deux modèles précités, cette théorie se révèle être relativement sommaire : la pratique y est conçue comme une simple exécution de ces logiques objective (ce dont le modèle communicationnel de la « seringue hypodermique », que s'obligent à utiliser ceux qui ne connaissent que le texte de DP comme objet, n'est qu'un avatar particulièrement idéal-typique). Dans les termes de Bourdieu, le raisonnement objectiviste est frappé par « l'incapacité de penser la parole et plus généralement la pratique autrement que comme exécution : l'objectivisme construit une théorie de la pratique (en tant qu'exécution) mais seulement comme un sous-produit négatif ou, si l'on peut dire, comme un déchet, immédiatement mis au rebut, de la construction des systèmes de relations objectives. » (2000 : 248). Cette représentation de la pratique comme exécution sous-tend probablement le raisonnement de ceux qui insistent, volontairement ou non, sur la *transparence* de la pratique du DP, justifiant qu'il ne soit pas vraiment indispensable de l'analyser. Dans le modèle objectiviste appliqué au phénomène du DP, il y a des injonctions repérées dans les textes de DP, des logiques objectives qui en sont déduites, et des hypothétiques conséquences concrètes de ces logiques, censées être détectables dans les pratiques des lecteurs. Si, en apparence, il semble aisé de lier intellectuellement ces phénomènes observés ou supposés (par exemple en disant que l'un *cause* l'autre, que l'un *montre bien* l'autre, ou encore que les pratiques ne sont que des exécutions ou des effectuations des logiques), on risque de rester sans indication quant à la manière dont ces liens s'accomplissent, se « performent » dans la réalité. C'est cette limite qu'une approche par l'expérience peut entreprendre de dépasser.

L'écueil inverse que l'on risque de rencontrer en tentant d'échapper à une impasse intellectualiste consisterait à verser dans une approche subjectiviste qui réfléchit le monde à partir des catégories et des motifs des individus, en cherchant justement par là à annuler la pertinence d'une entrée par les logiques objectives. Souvent, cette perspective fait primer la « situation » sur le « modèle », en insistant sur le constat facile à fonder empiriquement que ces logiques présupposées cadrent mal avec le large spectre des situations observées. Cependant, elle reste ce faisant engoncée dans ce que Bourdieu appelle l'alternative de la structure et des variations individuelles, qui oblige à choisir entre la fausse abstraction et la description peu ambitieuse[142], en proposant la seconde comme seule alternative à la première. Plus précisément, le modèle subjectiviste appliqué au DP ne fait qu'opposer la marge de manœuvre ou la résistance (déduite des variations individuelles observées

[142] Qui risque en plus, selon Bourdieu, de donner l'interprétation d'individus situés dans un contexte social, économique, historique comme universelle.

en situation) à la contrainte ou à l'effet (exercé uniformément par la logique objective). De la même manière, les théories de la réception qui ont servi de modèle à quelques analyses menées sur les lecteurs de DP (notamment Grodin, Lichterman, voire même à certains égards Radway) ne parviennent finalement pas à quitter vraiment une approche par les effets lorsqu'elles proposent un modèle qui a pour premier (et parfois pour seul) but de s'y opposer en insistant sur le « pouvoir interprétatif des acteurs », voire sur leur réflexivité et leur esprit critique, qui risquent alors de devenir les seuls centres d'intérêts du chercheur.

Dans ce travail, j'ai montré qu'il était possible de porter son attention sur ce que font les lecteurs et sur ce qui compte pour eux sans pour autant développer forcément une approche irénique de l'individu interprétant et réflexif, qui ne ferait plus de cas du texte. Je n'ai pas cherché à construire une « théorie de l'habileté des individus à se tirer de situations difficiles » (Joas, 1990). Pour sortir de l'alternative entre la contrainte objective et la marge de manœuvre interprétative, je me suis volontairement désintéressé de la question de savoir si les individus étaient résistants ou perméables aux messages que peut détecter dans les textes de DP celui qui a la possibilité de les lire dans une position scolastique. Il m'a donc semblé opportun d'utiliser le vocabulaire des compétences non pour magnifier le pouvoir interprétatif du lecteur, mais pour proposer une approche d'une expérience qui ne prend sens qu'à certaines conditions que la description de la pratique des lecteurs permet de rendre visible. Il est alors loisible au sociologue de s'interroger, comme je l'ai fait ici à travers la mise en avant de l'anthropologie et de la cosmologie à visée pratique, sur l'inscription sociale et culturelle de ces compétences.

Si l'approche que j'ai tenté de développer ici rappelle sous certains aspects le mode de connaissance « praxéologique » défendu par Bourdieu, c'est donc parce qu'elle cherche également à cerner les conditions de possibilités d'expériences rendues sociologiquement significatives. Elle en diffère cependant sur un point important. Bourdieu a, on le sait, montré comment les pratiques, notamment culturelles, des individus et les manières dont ils justifiaient ces pratiques actualisaient la structure *socio-économique* de la société, structure incorporée par les individus à travers l'inculcation de l'habitus. La question de la place des agents dans un champ ou dans une classe ainsi que celle des capitaux dont ils disposent sont donc de la première importance dans cette perspective. Ce n'est pas cette voie que j'ai empruntée ici. Je reviendrai dans le point concernant les limites et ouvertures de cette thèse sur la question de l'inscription sociale et culturelle des compétences des lecteurs.

2. La pratique de l'autonomie comme condition

Que signifie le fait d'observer des individus capables de lire du DP lorsqu'un problème survient dans leur vie ? Que peut-on dire du fait que ces lecteurs soient en mesure de trouver sensé le langage qui y est utilisé ? L'analyse des grammaires que partagent les lecteurs, repérées dans l'anthropologie et la cosmologie à visée pratique permet de jeter un éclairage particulier sur ce qu'Ehrenberg appelle le contexte de la « société de l'autonomie comme condition » et ce, à partir de discours et de pratiques de sens commun que ces grammaires rendent possibles. Suivant le conseil de Wittgenstein, on a étudié ces dernières comme on devrait le faire d'un moteur, c'est-à-dire quand il fonctionne, en situation. C'est ainsi que l'on a pu observer comment et dans quelle mesure les valeurs d'autonomie et de responsabilité, qui intéressent fortement les sociologues, sont visiblement déjà endossées et

pratiquées par les individus (ceux que j'ai interrogé en tous cas). Les lecteurs y voient des notions utiles qu'ils présentent comme hautement désirables, parce qu'elles leur permettent de comprendre et d'agir sur des situations problématiques qu'ils rencontrent. Ainsi, en formant ce qu'on a appelé avec Winch et Ehrenberg une « attitude face à la contingence » particulière, les jeux de langage qui naissent de ces grammaires laissent entrevoir des pans de la condition de l'individu dans une telle société.

L'anthropologie à visée pratique a permis de voir comment les lecteurs d'ouvrages de DP investissaient un lieu particulier, celui de l'*intériorité*, comme ressource de sens (d'authenticité) et de puissance (de pouvoir d'action). La recherche d'une adéquation entre la personne que nous sommes actuellement et cette intériorité considérée comme recelant la véritable identité de l'individu constitue, dans ce jeu de langage, le but de notre vie. Les lecteurs comprennent leur existence dans le monde comme déterminée par l'intérieur d'eux-mêmes. C'est en questionnant et en auscultant son intériorité (en « écoutant son corps », en « méditant », en « pratiquant la cohérence cardiaque », etc.) que chacun pourra savoir ce qu'il doit vraiment penser, choisir, sentir et faire face aux situations qu'impose la vie. Dans cette perspective, les individus considèrent souvent que les solutions aux problèmes qu'ils rencontrent résident justement dans le dépassement de la dissonance entre ce qu'ils sont actuellement et ce qu'ils sont vraiment. Dès lors, la persistance d'un problème ou d'un malaise peut être due à une pratique insuffisante de soi de l'individu (comme un « manque d'écoute » de ses envies ou de ses peurs). Cependant, la plupart du temps, c'est le monde extérieur, souvent incarné dans « la famille » ou « la société » qui est incriminé comme étant la cause du fait que nous soyons clivés. La cosmologie à visée pratique en fait des entités pathogènes qui empêchent les individus d'entrer en contact avec eux-mêmes. Quoi qu'il en soit, c'est ainsi que, dans ce jeu de langage, il est bon de travailler sur soi pour parcourir le chemin vers la *réconciliation avec soi-même*, moment particulièrement crucial, présenté comme vertueux pour l'individu comme pour le monde, que ces améliorations individuelles ne peuvent que rendre meilleur. Le changement social est ainsi, à l'instar du changement individuel, à la portée de chacun.

Il ne fait aucun doute pour les individus que la vie est remplie d'épreuves, qui pourront éventuellement se révéler difficiles. Cependant, ils ne doutent pas non plus que de telles épreuves peuvent se révéler significatives voire (dans les discours au ton plus ésotérique) sensées, et qu'il existe (ou à tout le moins qu'il devrait exister) pour tous une possibilité d'être heureux, à la condition expresse que nous adoptions la *bonne attitude* par rapport à ces épreuves. Quelle est-elle ? Dans ce jeu de langage, il est non seulement très désirable, si pas impératif, de faire quelque chose *de* ce qui nous arrive (profiter de chaque événement pour chercher à s'améliorer, à mieux se connaître), mais il est aussi obligatoire de tenter *d'y* faire quelque chose. Ainsi, l'anthropologie et la cosmologie à visée pratique donnent à voir une manière particulière d'agir et de subir qui valorise fortement l'action, et rejette une position de passion complète. Quel que soit l'événement qui survient, la règle d'or est de ne pas se *laisser aller*.

On a pu observer que, pour rendre cette règle praticable, cette grammaire organise une distribution très particulière des responsabilités lorsque survient une situation malheureuse. Cette redistribution vise l'efficacité au sens prédéfini : elle doit permettre à l'individu d'agir en toutes conditions sur ce qui lui arrive. Pour ce faire, une dissociation, repérable dans le discours des individus comme dans le texte des ouvrages de DP, est opérée entre la responsabilité de ce qui survient (le cancer, la

dépression, le harcèlement moral, un problème de communication dans le couple, etc.), et la responsabilité de ce qui pourrait faire que cela change (ou la responsabilité de la gestion des conséquences de ces situations). En vertu de cette efficacité espérée, cette grammaire pousse à limiter fortement la recherche des *causes* de ce que nous vivons – et ainsi se dégager apparemment de la question de la *faute* – pour appuyer celle des *possibilités* dont chacun dispose pour que cela change – et ainsi insister sur les *capacités* et les *ressources* que nous sommes tous censés posséder et sur lesquelles il est possible de travailler (voire s'émerveiller de ces capacités). Autrement dit, l'individu n'y est généralement pas considéré comme responsable de ce qui lui arrive, mais il est par contre tenu responsable du fait qu'une situation indésirable à ses yeux se prolonge, parce que cela ne peut que signifier qu'il ne fait pas (bon) usage des capacités et ressources que la grammaire de l'intériorité lui suppose. Puisqu'elles sont la plupart du temps logées dans l'intériorité, et accessibles à la condition d'un travail sur soi qui doit permettre la réconciliation de l'individu avec lui-même, il revient à chacun de *décider* de profiter de ces ressources, ce qu'on a pu mettre en évidence à travers l'importance du vocabulaire du *choix* dans le discours des lecteurs.

L'action efficace est très valorisée, et l'action autonome de soi sur soi est considérée comme particulièrement efficace. Un tel travail sur soi, qui peut prendre la forme d'une véritable « conduite de vie » voire d'une nouvelle forme d'ascèse (dont les maîtres-mots sont le fait de s'écouter, de s'aimer et de s'exprimer), n'est jamais, dans ce jeu de langage, réalisé en pure perte, puisqu'au contraire d'une action hasardeuse sur les *causes* d'un problème, il porte de toute façon sur ce qui est en le pouvoir de l'individu, et participe ainsi à redéfinir le problème à sa hauteur. Par contre, l'action inefficace est très dévalorisée, et c'est alors souvent l'inaction, l'attente ou le recours à des emplâtres qui sont visés. L'individu doit chercher à ne pas se rendre dépendant d'autres facteurs que ceux qu'il maîtrise pour que les choses changent, ce qui se manifeste notamment dans le refus très net (observable tant dans les propos des lecteurs que dans le texte des ouvrages) du recours à des « mauvais » supports extérieurs, qui ne soutiennent pas l'action autonome de la part de l'individu, mais participent au contraire à la dégrader : les satisfactions alimentaires ou érotiques, les drogues, l'addiction au regard d'autrui, etc. La dévalorisation systématique de l'action inefficace fait également de la « victime » un personnage au statut ambigu dans le discours des lecteurs. S'il est possible d'avoir été choqué, traumatisé, détruit par ce qui nous arrive, le chemin de la rédemption passera quand même par le fait de (choisir de) *sortir* de ce statut de victime, de ne surtout pas se laisser aller pour au contraire *se relever* au plus vite et reprendre les choses en main. La victime qui se plaint de ce qui lui est arrivé a le regard tourné vers un passé sur lequel elle n'aura jamais de prise, elle n'est pas *réaliste*. Au contraire, l'individu autonome concentre ses forces sur un futur qu'il travaille au quotidien à faire advenir. De la sorte, cette grammaire, parce qu'elle rend désirables certaines attitudes et en dévalorise d'autres constitue également une puissante ressource évaluative à disposition des individus pour saisir notamment le caractère juste ou injuste, mérité ou immérité d'une situation. Face à l'adversité, elle invite chacun à s'en prendre à soi-même, à créer son propre mérite, sans qu'aucun sens péjoratif ne soit apporté à ces expressions.

Pour ceux qui la pratiquent plus ou moins assidûment, la lecture d'ouvrages de DP est une action particulièrement représentative de cette attitude revendiquée comme autonome, à la fois

pratiquement et symboliquement efficace et socialement désirable[143]. Même dans le cas limite où on y chercherait une façon de *travailler* sur l'adoption d'une posture plutôt passive par rapport à ce qui nous arrive (par exemple en essayant de changer la façon dont un événement nous touche ou nous atteint), cet acte de lecture, et le fait d'y jouer pleinement le jeu, sont les meilleurs témoins de la conviction partagée par tous les lecteurs (et qu'ils cherchent d'ailleurs à nourrir encore à travers la lecture) : l'action est toujours possible, car on y est toujours pour quelque chose non dans ce qui nous arrive, mais dans ce qu'on en fait. L'individu qui se valorise comme responsable se montre forcément proactif, il cherche comment agir sur le cours des choses lorsque celui-ci lui est défavorable, refusant de considérer que cela ne dépend pas (au moins en partie) de lui.

Faisant retour sur le premier chapitre dans lequel j'ai proposé une brève description du discours de DP et une mise en contexte intellectuelle des thèmes qu'il contient, on peut maintenant constater les très nombreuses affinités qui existent entre les jeux de langages qui naissent de la pratique de ces grammaires par les lecteurs, et les caractéristiques repérées dans le discours de DP (sans avoir a poser la question de l'effet de l'un sur l'autre). Le DP offre des confirmations et des moyens de pratiquer la grammaire de l'intériorité, en insistant sur les ressources que chacun possède pour faire face et se relever. Il encourage l'idée que les problèmes peuvent être redéfinis à la hauteur des individus, et que la marge de manœuvre de ces derniers n'est jamais totalement abolie. Les livres soutiennent tous qu'il faut faire contre mauvaise fortune bon cœur, et profiter de ce que la vie nous blesse pour nous améliorer. C'est de ces affinités dont témoignent tant l'absence de surprise des lecteurs face à ces livres (ils ne se demandent pas ce qu'ils doivent en faire) que le discours enthousiastes qu'ils tiennent à propos des effets qu'ils en perçoivent.

Au final, j'ai cherché à montrer que le fait que la lecture d'ouvrages de DP prenne sens pour des lecteurs peut être compris comme une manifestation (observable dans la pratique) d'un contexte culturel et symbolique : celui de la société de l'autonomie comme condition. Les grammaires qui permettent cela constituent à la fois un ressort de l'action et une ressource de sens pour les individus, mais aussi un attendu social qui permet d'organiser la distribution de désirabilité sur les événements, les personnes et leurs comportements. J'ai également cherché à montrer qu'il était possible et pertinent de les étudier sur ces deux plans en même temps.

3. Limites et ouvertures

Cette thèse a permis de construire un modèle d'analyse d'une pratique, pouvant s'appliquer à l'ensemble du matériau récolté. Pour cette raison, j'ai volontairement insisté d'une part sur les aspects communs dans le processus de lecture et dans la disposition partagée par les lecteurs (en choisissant de ne pas mettre en place une approche typologique des différents types de lecteurs), et d'autre part sur la relative cohérence des grammaires qui structurent l'anthropologie et la cosmologie à visée pratique. Ce choix a montré qu'une approche d'une pratique en situation ne conduisait pas forcément au constat d'une diversité indépassable, comme pourrait le laisser penser une approche subjectiviste. Cependant, ce modèle gagnerait certainement à être affiné en étant confronté à d'autres scènes empiriques que celles que j'ai étudiées ici. Ceci constituerait l'occasion

[143] Ce qui indique d'ailleurs que le peu de crédit que possède le DP dans le champ des sciences risque bien de masquer sa potentielle légitimité sociale dans certains milieux.

de mettre en évidence certains écarts qui pourraient concerner plusieurs aspects du processus que j'ai cherché à mettre au jour, mais qui sont ici rendus indétectables à la suite des choix analytiques que j'ai posés.

Premièrement, on peut reprendre la question déjà évoquée de l'inscription sociale et culturelle de cette pratique et des grammaires qui permettent de lui donner un sens. A la différence de Bourdieu, j'ai tenté d'en faire les révélateurs d'un contexte *culturel et symbolique*, propre aux sociétés de l'autonomie comme condition. Si je n'ai pas été attentif à la distribution socio-économique de ces pratiques, compétences et grammaires (en partie parce que mon matériau ne s'y prêtait pas), j'ai cependant suggéré à plusieurs reprises qu'il y aurait un intérêt certain à poursuivre une telle piste dans une socio-anthropologie du sens commun qui investiguerait d'autres publics que ceux qu'il m'a été donné de rencontrer. Pour le dire vite, on pourrait se demander si ces grammaires sont endossées et pratiquées de la même façon par des individus inégalement dotés de différents types. Autrement dit, on pourrait se poser la question de savoir si cette valorisation importante de l'autonomie, et cette tendance apolitique sont caractéristique d'une classe moyenne marquée par son incapacité à se réfléchir en tant que classe ainsi qu'à construire une action collective. Plus encore, il faudrait se demander si la pratique de ces grammaires ne constitue pas elle-même un capital susceptible de procurer certains bénéfices, notamment moraux (ce qu'Illouz appelle des « moral goods »), inaccessibles à ceux qui ne peuvent en jouer. Par ailleurs, comme je l'ai incidemment suggéré à plusieurs reprises, on pourrait prolonger l'étude de la légitimité de la lecture de ce type de littérature, en analysant par exemple comment des individus dotés en capitaux économiques et culturels inversent le stigmate habituellement attaché à la « pop psychology », pour en faire une pratique très valorisée, comme c'est par exemple le cas dans le monde du management.

Ces questions semblent d'autant plus pertinentes qu'il y a de bonnes raisons, comme on l'a vu, de faire l'hypothèse que ces grammaires permettent à ceux qui les portent de retraduire les inégalités sociales dans un langage nouveau au caractère méritocratique (qui parle d'autonomie, de responsabilité, de ressource, de possibilité d'action, etc.), et d'apprécier ainsi l'éventuelle injustice (ou au contraire le caractère logique et mérité) de ces inégalités. Il serait donc intéressant de savoir si ce modèle de justice est uniformément partagé, appliqué à soi comme à autrui, ou au contraire contesté. Le cas échéant, on pourrait alors analyser les formes de cette contestation. Il s'agit donc d'un premier prolongement qui vise à étudier les *fonctions nouvelles* des termes d'autonomie et de responsabilité[144] dans des populations socio-économiquement situées.

Un deuxième prolongement possible serait d'analyser d'autres dimensions de la vie quotidienne, d'autres pratiques où la conduite de soi mise en lumière chez les lecteurs trouverait également un terrain d'application. Il y aurait certainement lieu d'investiguer par exemple d'autres pratiques qu'on étiquette rapidement comme « psy » ou « spirituelles » (comme des stages de DP, des discussions

[144] En pensant, comme on a tenté de le faire ici, en termes de fonctions plutôt qu'en terme de substance, on évite notamment la difficile question de savoir si les individus sont « plus ou moins autonomes qu'avant » (question qui reste d'ailleurs coincée dans l'alternative entre contrainte et marge de manœuvre). Tout comme l'est par exemple le terme d' « identité », l'autonomie est sociologiquement moins intéressante comme une substance que comme une grille d'analyse *indigène*. Justement, comme le répètent les wittgensteiniens, « [c]omprendre les règles d'usage des mots nous libère de la fascination pour leur signification cachée » (Chauviré, Sackur, 2003 : 31).

sur des forums online à caractère « psy », la présence à des conférences d'auteurs de DP, la participation à de nouvelles thérapies, etc.), d'autres pratiques de sociabilité (qu'il s'agisse de groupes *ad hoc* ou au contraire de relations quotidiennes) afin de voir comment les grammaires qui sous-tendent la conduite de soi décrite ici s'y actualisent. De manière générale, cette prolongation permettrait de dépasser une limite importante de cette thèse. En effet, bien qu'il ait beaucoup été question de pratiques jusqu'à présent, je n'ai pu aborder celles-ci qu'à travers les discours des lecteurs, ce qui n'a pas permis d'affronter le problème de la coïncidence entre le discours des lecteurs et les pratiques effectives. Ceci tient à la fois à des raisons méthodologiques (évoquées au chapitre 4), mais aussi à une caractéristique de cette culture qu'Illouz avait déjà bien mise en lumière : l'importance de la textualité (2008 : 17) ou, autrement dit, le fait que de nombreuses expériences s'y basent sur des textes de toutes sortes. Bien que cette perspective se soit révélée fructueuse, il serait pertinent de la compléter par une observation de pratiques *en situation*, qui permettrait de mieux comprendre à quel type d'expérience ces grammaires donnent accès et – pourquoi pas – de soumettre ces expériences à une critique de sciences sociales qui prendrait l'un des chemins décrits dans le chapitre 6.

Un troisième prolongement serait d'élargir l'enquête à d'autres formes de lecture, pour mieux cerner la spécificité de l'acte de lecture du DP et afin de voir si les caractéristiques de la lecture efférente repérées ici s'y trouvent également ou non. Une perspective comparative à partir de différents types de supports pourrait permettre de donner une place plus importante au texte et à ses caractéristiques intrinsèques que ce que je ne l'ai fait ici, en réfléchissant au type d'expérience auquel ils donnent accès, et au type de compétences qu'ils demandent au lecteur d'activer.

A côté de ces pistes sociologiques, il est également possible de prolonger certaines questions sur un versant plus anthropologique. Il serait certainement intéressant de tenter de voir comment les analyses faites ici et les travaux sur les nouvelles économies du « croire » peuvent s'éclairer mutuellement. L'attitude face à la contingence que j'ai pu décrire, outre qu'elle valorise particulièrement les notions d'autonomie et de responsabilité, semble donner à voir ce qu'on a appelé plus haut une « pensée magique à la moderne » relativement syncrétique, capable d'aménager la possibilité d'expériences à la fois mystiques et complètement quotidiennes dans un environnement social qui n'institue plus de modes d'enchantement[145] (ce qui différencie fortement la lecture de DP des pratiques magiques chez les Azandés, par exemple). Pour la plupart des lecteurs de DP, ce qui arrive revêt souvent un sens, ou au moins a des raisons d'arriver. Il serait intéressant d'analyser les supports de cet enchantement. En particulier, on pourrait tenter de cerner comment coexistent d'une part cette forme d'enchantement, et d'autre part le développement d'une forme d'explication qui y est apparemment peu propice, observée jusque dans les ouvrages de développement personnel : celle d'une naturalisation voire d'une biologisation de tout une série d'aspect de la vie (les émotions, les sensations, les humeurs, les prédispositions, etc.), rendus maintenant explicables par les gènes ou les neurones. Curieusement, ce jeu de langage qu'on considérerait a priori comme particulièrement désenchantant ne semble pas porter atteinte à cette forme de pensée magique. Plus encore, il semble pouvoir la soutenir (comme le montre la « fascination » pour les « possibilités infinies » de notre cerveau ou les « capacités réparatrices de

[145] Si ce n'est qu'il est peut-être possible de considérer la célébration de l'individu, de son intériorité et de ses ressources comme une forme d'enchantement.

notre corps », totalement cohérente avec l'idée que notre corps ou notre cerveau recèlent une certaine vérité qu'il faut explorer).

De même, beaucoup de lecteurs semblent partager la conviction qu'il existe pour chacun d'entre nous une forme de rédemption (qui prend souvent, dans les grammaires étudiées, la forme d'une réconciliation avec soi « vrai soi », donnant accès à l'adéquation tant espérée entre moi et mon environnement). Dans un pareil mode d'illusionnement (au sens non péjoratif de mise en jeu de soi : *in-ludio*), on est bien loin de la conscience tragique de la psychanalyse ou de la solitude intérieure inouïe que connaissaient, selon Weber, les puritains. Ici aussi, il serait pertinent d'élargir l'enquête à d'autres modes contemporains de gestion et d'appropriation des risques quotidiens pour voir comment s'y cristallise cette attitude face à la contingence, en tant qu'elle constitue la structure sociale et culturelle de notre façon de nous mettre en jeu dans la vie. De même, il y aurait certainement un intérêt à tenter de replacer ce mode d'illusionnement que donne à voir le discours des lecteurs de DP sur un continuum dont les pôles sont constitués d'une part par l'adaptation à la réalité et d'autre part par la fuite dans l'imaginaire. La socio-anthropologie du jeu (Delchambre, 2008, 2009) peut fournir un cadre d'analyse pertinent pour cet exercice.

Bibliographie

Ressources analytiques

ADORNO T.W. 2000. *Des étoiles à la terre: la rubrique astrologique du « Los Angeles Times » : étude sur une superstition secondaire*. Paris: Exils.

ADORNO T.W. 2011. *Société : intégration, désintégration. Ecrits sociologiques (avec une préface d'A. Honneth)*. Paris: Payot.

AGAMBEN G. 1989. *Enfance et histoire*. Paris: Payot.

ALEXANDER J.C. 2004. Cultural pragmatics: Social performance between ritual and strategy. *Sociological Theory* 22: 527-573.

ANG I. 1985. *Watching Dallas: Soap opera and the melodramatic imagination*. London: Psychology Press.

ANSEL Y. 2010. Pour une socio-politique de la réception. *Littérature* 157: 93-105.

BARKER M. & J. PETLEY. 2001. Introduction, in M. Barker & Petley J. (ed.) *Ill effects : the media/violence debate*: London: Routledge.

BARTHES R. 1976. *S/Z*. Paris: Seuil.

BELIN E. 2001. *Une sociologie des espaces potentiels: logique dispositive et expérience ordinaire*. Bruxelles: De Boeck.

BELLAH R.N., R. MADSEN, W.M. SULLIVAN, A. SWIDLER & S.M. TIPTON 1985. *Habits of the heart: Individualism and community in American life*. Berkeley: University of California Press.

BERCOVITCH S. 1975. *The Puritan origins of the American self*. New Haven: Yale University Press.

BLASSELLE B. 1997. *Histoire du livre 1. A pleines pages*. Paris: Gallimard.

BLASSELLE B. 1991. *Histoire du livre 2. Le triomphe de l'édition*. Paris: Gallimard.

BOLTANSKI L. 2008. *Rendre la réalité inacceptable: à propos de" La production de l'idéologie dominante"*. Paris: Demopolis.

BOLTANSKI L. 2009. *De la critique. Précis de sociologie de l'émancipation*. Paris: Gallimard.

BOLTANSKI L., DARRÉ Y. & SCHILTZ M.A. 1984. La dénonciation. *Actes de la recherche en sciences sociales* 51: 3-40.

BOLTANSKI L. & L. THÉVENOT 1991. *De la justification. Les économies de la grandeur*. Paris: Gallimard.

BOLTANSKI L. & E. CHIAPELLO 1999. *Le nouvel esprit du capitalisme*. Paris: Gallimard.

BOURDIEU P. 1994. *Raisons pratiques. Sur la théorie de l'action*. Paris: Le Seuil.

BOURDIEU P. 2000. *Esquisse d'une théorie de la pratique (précédé de trois études d'ethnologie kabyle)*. Paris: Points.

BOYNTON P. 2003. II. Abiding by The Rules: Instructing Women in Relationships. *Feminism & Psychology* 13: 237-245.

BUTLER J. 2007. *Le récit de soi*. Paris: PUF.

BUTLER J. 1997. *The psychic life of power : theories in subjection*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.

CANGUILHEM G. 1968. *Études d'histoire et de philosophie des sciences*. Paris: Vrin.

CASTEL F., R. CASTEL & A. LOVELL 1979. *La société psychiatrique avancée: le modèle américain*. Paris: B. Grasset.

CASTEL R. & LE CERF J.F. 1980a. Le phénomène "psy" et la société française : vers une nouvelle culture psychologique. *Le débat* 1: 29.

CASTEL R. & LE CERF J.F. 1980b. Le phénomène "psy" et la société française. L'après-Psychanalyse. *Le Débat* 3: 22-30.

CASTEL R. 1969. L'inconscient social de la psychanalyse. *Topique* 1: 129-141.

CASTEL R. 1981. *La gestion des Risques, de l'anti-psychiatrie à l'après-psychanalyse*. Paris: Editions de Minuit.

CAVELL S. 1991. *Qu'est-ce-que la philosophie américaine ? : De Wittgenstein à Emerson*. Gallimard.

CAWELTI J.G. 1965. *Apostles of the self-made man*. Chicago: University of Chicago Press.

CHAMPION F. 2004. Logique des bricolages: retours sur la nébuleuse mystique-ésotérique et au-delà. *Recherches sociologiques* 35: 59-77.

CHARTIER R. 1987. *Lectures et lecteurs dans la France d'Ancien Régime*. Paris: Editions du Seuil.

CHARTIER R. 2001. Lectures et lecteurs "populaires". de la Renaissance à l'âge classique, in G. Cavallo & Chartier R. (ed.) *Histoire de la lecture dans le monde occidental*: 337-353. Paris: Le Seuil.

CHAUVIRÉ C. & J. SACKUR 2003. *Le vocabulaire de Wittgenstein*. Paris: Ellipses.

CHERRY S. 2008. The ontology of a self-help book: a paradox of its own existence. *Social Semiotics* 18: 337-348.

CHURCH G.W. 1997. The Significance of Louise Rosenblatt on the Field of Teaching Literature. *Inquiry* 1: 71-77.

Clifford J. (ed.) 1991. *The experience of reading. Louise Rosenblatt and reader-response theory*. Portsmouth: Boynton Cook.

CRAWFORD M. 2004. Mars and Venus collide: A discursive analysis of marital self-help psychology. *Feminism & Psychology* 14: 63-79.

DAYAN D. 1992. Les mystères de la réception. *Le débat* 71: 146-162.

DE MUNCK J., D.-R. DUFOUR & J.-P. LEBRUN. 2005. Y a-t-il lieu de parler aujourd'hui de désymbolisation?, in J.-P. Lebrun & Volcrick E. (ed.) *Avons-nous encore besoin d'un tiers*: 159-202. Ramonville Saint-Agne: Eres.

DE VOS J. 2010. Christopher Lasch's The Culture of Narcissism. *Theory & psychology* 20: 528-548.

Defert D., & F. Ewald (ed.) 2001. *Michel Foucault, Dits et écrits II 1976-1988*. Paris: Gallimard.

DELCHAMBRE J.-P. 2008. Nouvelle introduction à la socio-anthropologie du jeu. *Les cahiers du séminaire Jeu et Symbolique* 1: 6-69.

DELCHAMBRE J.-P. 2009. Le jeu créatif comme modalité de l'expérience dans une perspective pragmatique élargie. *Recherches sociologiques et anthropologiques* 40: 15-38.

DELCHAMBRE J.-P. 2009. Trois clés pour la socio-anthropologie du jeu. *Recherches sociologiques et anthropologiques* 40: 1-14.

DELEUZE G. 1986. *Foucault*. Paris: Les éditions de minuit.

DESCOMBES V. 2004. *Le Complément de sujet : Enquête sur le fait d'agir de soi-même*. Paris: Gallimard.

DEWEY J. 2005. *L'art comme expérience*. Pau: Publications de l'universite de Pau.

DEWEY J. 1993. *Logique. La théorie de l'enquête*. Paris: PUF.

DOLBY S. 2005. *Self-help books. Why Americans keep reading them*. Chicago: University of Illinois press.

DOUGLAS M. 1980. *Evans-Pritchard*. Brighton: Harvester Press.

DROMI S. & ILLOUZ E. 2010. Recovering Morality: Pragmatic Sociology and Literary Studies. *New Literary History* 41: 351-369.

DUBROFSKY R. 2007. Therapeutics of the Self : Surveillance in the service of the therapeutic. *Television & New Media* 8: 263-284.

DUMONT L. 1976. *Homo aequalis*. Paris: Gallimard.

DUMONT L. 1985. *Essais sur l'individualisme*. Seuil.

ECO U. 1985. *Lector in fabula : le rôle du lecteur*. Paris: Le livre de poche/Grasset.

ECO U. 1992. *Les limites de l'interprétation*. Paris: Le Livre de Poche/Grasset.

EHRENBERG A. 1996. *L'Individu incertain*. Paris : Calmann-Lévy.

EHRENBERG A. 2000. *La Fatigue d'être soi. Dépression et société*. Paris : Odile Jacob.

EHRENBERG A. 2008. "La quête du self idéal. Psychothérapie, narcissisme et individualisme aux États-Unis", in F. Champion (ed.) *Psychothérapie et société*: 289-315. Paris: Armand Colin.

EHRENBERG A. 2009. L'autonomie n'est pas un problème d'environnement, ou pourquoi il ne faut pas confondre interlocution et institution, in S. Laugier & Jouan M. (ed.) *Comment penser l'autonomie? Entre compétences et dépendances*: 209-235. Paris: PUF.

EHRENBERG A. 2010. *La société du malaise*. Paris : Odile Jacob.

EHRENBERG A. 2011. *Le culte de la performance*. Paris : Hachette.

ELLENBERGER H. 1971. *Histoire de la découverte de l'inconscient*. Paris: Fayard.

FASSIN D. 2006. Souffrir par le social, gouverner par l'écoute: une configuration sémantique de l'action publique. *Politix* 19: 137-157.

FASSIN D. 2004. Le corps exposé, in D. Fassin & Memmi D. (ed.) *Le gouvernement des corps*: 237-266. Paris: Editions de l'EHESS.

FASSIN D. & D. MEMMI. 2004. Le gouvernement de la vie, mode d'emploi, in D. Fassin & Memmi D. (ed.) *Le gouvernement des corps*,Paris: Editions de l'EHESS : 9-34.

FASSIN D. & R. RECHTMAN 2007. *L'empire du traumatisme. Enquête sur la condition de victime*. Flammarion: Paris.

FAVRET-SAADA J. 2009. *Désorceler*. Paris: Ed. de l'Olivier.

FAVRET-SAADA J. 1977. *Les mots, la mort, les sorts. La sorcellerie dans le Bocage*. Paris: Gallimard.

FISH S. 2008. L'épreuve de la littérature. Une stylistique affective. *Poetique* 155: 345-378.

FLAHAULT F. 2005. *Be yourself ! : Au-delà de la conception occidentale de l'individu*. Paris: Mille et une nuits.

FOUCAULT M. 1975. Surveiller et punir. Naissance de la prison.

FOUCAULT M. 2001. Le sujet et le pouvoir, in D. Defert, Ewald, F. (ed.) *Michel Foucault, Dits et écritsII 1976-1988*: 1041-1062. Paris: Gallimard.

FOUCAULT M. 2001. *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981-1982 (avec une "situation du cours" de F. Gros)*. Paris: Gallimard/Le Seuil.

FOUCAULT M. 2008. *Le gouvernement de soi et des autres. Cours au Collège de France. 1982-1983 (avec une "situation du cours" par F. Gros)*. Paris: Gallimard/Le seuil.

FREUD S. 1971. *Malaise dans la civilisation*. Paris: PUF.

Friedmann D., Lambert, E. (ed.) 1982. *Thérapies de l'âme. L'inflation du psychologisme*. Revue Autrement, n°43.

GARNOUSSI N. 2007. De nouvelles propositions de sens pratiques dans le domaine de l'existentiel : etude sociologique de la nebuleuse psycho-philo spirituelle. Thèse pour le doctorat en sciences des religions et systèmes de pensée, sociologie, Paris : EPHE: 467.

GAUCHET M. 1979. De l'avènement de l'individu à la découverte de la société. *Annales. Histoire, Sciences Sociales* 34(3): 451-463.

GAUCHET M. 1992. *L'inconscient cérébral*. Paris: Seuil.

GAUCHET M. 2002. *La démocratie contre elle-même*. Paris: Gallimard.

GAUCHET M. & G. SWAIN 1980. *La pratique de l'esprit humain*. Paris: Gallimard.

GAUNTLETT D. 2001. The worrying influence of 'media effects' studies, in M. Barker & Petley J. (ed.) *Ill effects. The media/violence debate*: 47-62. London: Routledge.

GÉLY R. 2007. *Rôles, action sociale et vie subjective. Recherches à partir de la phénoménologie de Michel Henry*. Bruxelles: PIE Peter Lang.

GENARD J.L. 1999. *La grammaire de la responsabilité*. Paris: Cerf.

GENARD J.L. & ROCA I ESCODA M. 2011. La «rupture épistémologique» du chercheur au prix de la trahison des acteurs? Les tensions entre postures «objectivante» et «participante» dans l'enquête sociologique. *Éthique publique. Revue internationale d'éthique sociétale et gouvernementale* 12: 139-163.

GIDDENS A. 1992. *The transformation of intimacy : sexuality, love, and eroticism in modern societies*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.

GLASER B.G. & A.L. STRAUSS 1968. *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. London: Weidenfeld and Nicolson.

GRIVOIS H. 1995. *Le fou et le mouvement du monde*. Paris: Grasset.

GRODIN D. 1991. The interpreting audience: The therapeutics of self-help book reading. *Critical Studies in Media Communication* 8: 404-420.

GROS F. 2002. Sujet moral et soi éthique chez Foucault. *Archives de Philosophie* 65: 229-237.

HACHE E. 2007. La responsabilité, une technique de gouvernementalité néolibérale? *Raisons politiques* 28: 49-65.

HALE N. & J.J. PUTNAM 1978. *L'introduction de la psychanalyse aux Etats-Unis - Autour de James Jackson Putnam*. Paris: Gallimard.

HALE N. 1971. *The beginnings of psychoanalysis in the United States, 1876-1917*. New York: Oxford University Press.

HALE N. 1995a. *Freud et les américains : L'Implantation de la psychanalyse aux Etats-Unis (1876-1917)*. Paris: Les Empêcheurs de penser en rond.

HALE N. 1995b. *The rise and crisis of psychoanalysis in the United States : Freud and the Americans, 1917-1985*. New York: Oxford University Press.

HALL S. 1980. Encoding/Decoding, in C.f.C.C. Studies (ed.) *Culture, Media, Language: Working Papers in Cultural Studies, 1972-79*: 128-138. London: Hutchinson.

HANEGRAAFF W.J. 1996. *New Age religion and Western culture : esotericism in the mirror of secular thought*. Leiden ; New York: state university of new york press.

HARKIN P. 2005. The reception of reader-response theory. *College Composition and Communication* 56: 410-425.

HAROCHE C. 2007. *L'avenir du sensible : les sens et les sentiments en question*. Paris: PUF.

HAZLEDEN R. 2003. Love yourself: The relationship of the self with itself in popular self-help texts. *Journal of sociology* 39: 413-428.

HAZLEDEN R. 2009. Promises of peace and passion: Enthusing the readers of self-help. *Media/culture Journal* 12:

HEATH M.A., SHEEN D., LEAVY D., YOUNG E. & MONEY K. 2005. Bibliotherapy : a resource to facilitate emotional healing and growth. *School Psychology International* 26: 563.

HELD B.S. 2002. The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of clinical psychology* 58: 965-991.

HERZLICH C. 1969. *Santé et maladie. Analyse d'une représentation sociale*. Paris: EPHE/Mouton.

HEWITT J.P. 1998. *The myth of self-esteem : finding happiness and solving problems in America*. New York: St. Martin's Press.

HOCHSCHILD A.R. 2003. *The commercialization of intimate life : notes from home and work*. Berkeley: University of California Press.

HOFFMAN D. 2003. Sandor Ferenczi and the origins of humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology* 43: 59.

HOGGART R. 1957. *The uses of literacy : aspects of working-class life with special references to publications and entertainments*. London: Chatto and Windus.

HON G. 1995. Going wrong: To make a mistake, to fall into an error. *The Review of Metaphysics* 3-20.

HONNETH A. 2006. *La société du mépris. Vers une nouvelle théorie critique (avec une préface d'O. Voirol)*. Paris: La découverte.

HORELLOU-LAFARGE C. & M. SEGRÉ 2003. *Sociologie de la lecture*. Paris: la Découverte.

HORKHEIMER M. & T.W. ADORNO 1974. *La dialectique de la raison*. Gallimard.

ILLOUZ E. 2006. *Les sentiments du capitalisme*. Paris: Seuil.

ILLOUZ E. 2008. *Saving the modern soul : therapy, emotions, and the culture of self-help*. Berkeley: University of California Press.

Imber J.B. (ed.) 2004. *Therapeutic culture : triumph and defeat*. New Brunswick, N.J.: Transaction Publishers.

IRVINE L. 1999. *Codependent forevermore: The invention of self in a twelve step group*. Chicago: University of Chicago Press.

IRVINE L.J. 1995. Codependency and recovery: Gender, self, and emotions in popular self-help. *Symbolic Interaction* 18: 145-163.

ISER W. 2000. Do I Write for an Audience? *Publications of the Modern Language Association of America* 115: 310-314.

ISER W. 1985. *L'acte de lecture*. Bruxelles: Mardaga.

ISER W. 2000. *The range of interpretation*. New York: Columbia University Press.

JAUSS H.R., COLLIER P. & GEYER-RYAN H. 1990. The theory of reception: A retrospective of its unrecognized prehistory. *Literary theory today* 53-73.

JAUSS H.R. 1990. *Pour une esthétique de la réception (avec une préface de J. Starobinski)*. Paris: Gallimard.

JOAS H. 1990. *La créativité de l'agir*. Le Cerf.

JONAS I. 2006. L'antiféminisme des nouveaux 'traités de savoir vivre à l'usage des femmes'. *Nouvelles questions féministes* 25: 82-97.

JUSTMAN S. 2005. *Fool's paradise : the unreal world of pop psychology*. Chicago: Ivan R. Dee.

KATZ E. & LIEBES T. 1990. Interacting with" Dallas": Cross Cultural Readings of American TV. *Canadian Journal Of Communication* 15: 45-66.

KECK F. 2002. Les théories de la magie dans les traditions anthropologiques anglaise et française. *Methodos (en ligne)* 2:

KINGWELL M. 2006. *À la poursuite du bonheur: de Platon au Prozac*. Banjo.

KRAFCHICK J.L., SCHINDLER ZIMMERMAN T., HADDOCK S.A. & BANNING J.H. 2005. Best-selling Books Advising Parents about Gender: A Feminist Analysis. *Family relations* 54: 84-100.

LABARRE A. 2005. *Histoire du livre*. Paris: Puf (coll Que sais-je?).

LACROSSE J.-M. 1993. *L'efficacité symbolique dans les psychothérapies*. Louvain-la-Neuve: Presses de l'UCL.

LAHIRE B. 2005. *L'esprit sociologique*. Paris: La Découverte.

LAHIRE B. 2006. *La culture des individus*. Paris: La Découverte.

LANGMAN L. 2003. Philip Rieff's Mission. *Journal of Classical Sociology* 3: 279-295.

LASCH C. 2000. *La Culture du narcissisme*. Paris: Climats.

LASCOUMES P. 2004. La Gouvernementalité: de la critique de l'État aux technologies du pouvoir. *Le Portique. Revue de philosophie et de sciences humaines*

LATOUR B. 1991. *Nous n'avons jamais été modernes. Essai d'anthropologie symétrique*. Paris: Editions La Découverte.

LATOUR B. 1996. *Petite réflexion sur le culte moderne des dieux faitiches*, Paris: Synthélabo.

LAUGIER S. 2009. L'autonomie et le souci du particulier, in S. Laugier & Jouan M. (ed.) *Comment penser l'autonomie? Entre compétences et dépendances*: 407-432. Paris: PUF.

Laugier S. (ed.) 2010. *La voix et la vertu. Variétés du perfectionnisme moral*. Paris: PUF.

LE BLANC G. 2004. *Les maladies de l'homme normal*. Paris: Editions du Passant.

LEMKE T. 2004. «Marx sans guillemets»: Foucault, la gouvernementalité et la critique du néolibéralisme. *Actuel Marx* 36: 13-26.

LENCLUD G. 1990. Vues de l'esprit, art de l'autre. L'ethnologie des croyances en pays de savoir. *Terrain* 14: 5-19.

LÉVY-BRUHL L. 2010. *La mentalité primitive (avec une présentation de F. Keck)*. Paris: Flammarion.

LICHTERMAN P. 1992. Self-help reading as a thin culture. *Media, culture & society* 14: 421-447.

LINDLOF T.R. & GRODIN D. 1990. When media use can't be observed: Some problems and tactics of collaborative audience research. *Journal of Communication* 40: 8-28.

LIPIANSKY E.M. 1982. Radioscopie de la psychologie humaniste. *Autrement* 43: 78-92.

LIVINGSTONE S. 1996. On the continuing problems of media effects research, in J. Curran & Gurevitch M. (ed.) *Mass media and society*: 305-324. London: Edward Arnold.

LIVINGSTONE S. 1994. The rise and fall of audience research : an old story with a new ending, in M. Levy & Gurevitch M. (ed.) *Defining media studies : reflections on the future of the field*: Oxford: Oxford university press.

LIVINGSTONE S. 1998. *Making sense of television. The psychology of audience interpretation*. London: Routledge.

LIVINGSTONE S. 2000. Television and the active audience, in D. Fleming (ed.) *Formations : a 21st century media studies textbook*: 175-193. Manchester: Manchester univesity press.

LOHISSE J., G. PATRIARCHE & A. KLEIN 2009. *La communication : De la transmission à la relation*. Bruxelles: De Boeck.

LYONS A.C. & GRIFFIN C. 2003. Managing menopause: a qualitative analysis of self-help literature for

women at midlife. *Social Science & Medicine* 56: 1629-1642.

MACÉ M. 2011. *Façons de lire, manières d'être*. Paris: PUF.

MADSEN O.J. & BRINKMANN S. 2011. The disappearance of psychologisation? *Annual Review of Critical Psychology (Online)* 8: 179-199.

MANNONI O. 1985. *Clefs pour l'imaginaire ou l'autre scène*. Paris: Seuil.

MARQUIS N. 2011. Être tenu par son erreur: les conséquences du fait de se tromper. Un exemple à partir du Don Quichotte de Schütz. *Recherches sociologiques et anthropologiques* 63-75.

MARTUCCELLI D. 2002. *Grammaires de l'individu*. Paris: Gallimard.

MCGEE M. 2005. *Self-Help, Inc.: makeover culture in American life*. Oxford ; New York: Oxford University Press.

MEAD G.H. 2006. *L'esprit, le soi, la société (avec une présentation de Daniel Cefaï et Louis Quéré)*. Paris: PUF.

MEDVED C.E. & KIRBY E.L. 2005. Family CEOs. *Management Communication Quarterly* 18: 435.

MELCHIOR T. 1998. *Créer le réel. Hypnose et thérapie*. Paris: Seuil.

MORLEY D. 1980. *The nationwide audience: Structure and decoding*. London: Routledge.

MOSKOWITZ E.S. 2008. *In Therapy We Trust: America's Obsession with Self-Fulfillment*. New York: The Johns Hopkins University Press.

NAROT J.-F. 1990. La thèse du narcissisme. De l'usage des concepts psychanalytiques dans le champ sociologique. *Le Débat* 61: 173-192.

NICOLAS S. 2004. *L'hypnose, Charcot face à Bernheim : L'école de la Salpêtrière et l'école de Nancy*. L'Harmattan.

OGIEN A. 2007. *Les formes sociales de la pensée. La sociologie après Wittgenstein*. Paris: Armand Colin.

OLIVIER DE SARDAN J.-P. 2008. *La rigueur du qualitatif : Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*. Louvain-la-Neuve: Editions Academia.

OLSZEWSKA B. & L. QUÉRÉ. 2009. Erreurs pratiques, fautes et incongruités, in Chauviré C., Ogien A. & Quéré, L. (ed.) *Dynamiques de l'erreur*: 167-205. Paris,: éditions de l'EHESS.

OTERO M. 2003. *Les règles de l'individualité contemporaine: santé mentale et société*. Laval: Presses Université Laval.

PASQUIER D. 1999. *La culture des sentiments: l'expérience télévisuelle des adolescentes*. Paris: Editions MSH.

PAUL B., SALWEN M.B. & DUPAGNE M. 2000. The third-person effect: A meta-analysis of the perceptual hypothesis. *Mass Communication & Society* 3: 57-85.

PASSERON J.-C. 1991. *Le Raisonnement sociologique. L'espace non-poppérien du raisonnement naturel*. Paris: Nathan.

Payet J., F. Giuliani & D. Laforgue (ed.) 2008. *La voix des acteurs faibles, de l'indignité à la reconnaissance*. Rennes: PUR.

PETLEY J. 2001. Us and them, in M. Barker & Petley J. (ed.) *Ill effects: The media/violence debate*: London: Routledge.

PHILIP B. 2009. Analysing the politics of self-help books on depression. *Journal of Sociology* 45: 151-168.

PICARD M. 1986. *La lecture comme jeu*. Paris: Editions de Minuit.

QUÉRÉ L. 1996. Faut-il abandonner l'étude de la réception? Point de vue. *Réseaux* 79: 31-37.

RADWAY J.A. 1986. Reading is not eating: Mass-produced literature and the theoretical, methodological, and political consequences of a metaphor. *Publishing Research Quarterly* 2: 7-29.

RADWAY J.A. 1984. *Reading the romance : women, patriarchy, and popular literature*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

RENARD J.-B. 2011. *Le merveilleux : Sociologie de l'extraordinaire*. Paris: CNRS.

RENAULT E. 2008. *Souffrances sociales. Philosophie, psychologie et politique*. Paris: La découverte.

REVEL J. 2005. *Michel Foucault: expériences de la pensée*. Paris: Bordas.

RIEFF P. 1959. *Freud; the mind of the moralist*. New York: Viking.

RIEFF P. 1966. *The triumph of the therapeutic; uses of faith after Freud*. New York: Harper & Row.

RIEFF P. & J.B. IMBER 1990. *The feeling intellect: selected writings*. Chicago: University of Chicago Press.

RIESMAN D. 1950. *The lonely crowd; a study of the changing American character*. New Haven: Yale University Press.

RIMKE H.M. 2000. Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies* 14: 61-78.

ROSE N. 1999. *Governing the soul : the shaping of the private self*. London ; New York: Free association Books.

ROSE N.S. 1996. *Inventing our selves : psychology, power, and personhood*. Cambridge, England ; New York: Cambridge University Press.

ROSE N.S. 2007. *Politics of life itself : biomedicine, power, and subjectivity in the twenty-first century*. Princeton: Princeton University Press.

ROSENBLATT L.M. 1995. *Literature as exploration (avec une préface de Wayne Booth)*. New York: Appleton Century.

ROSENBLATT L.M. 1994. *The reader, The text, The poem. The transactional theory of the literary work*. Carbondale: Southern Illinois University Press.

ROUDINESCO É. 2005. *Philosophes dans la tourmente*. Paris: Fayard.

SCHAEFFER J.-M. 1999. *Pourquoi la fiction ?* Paris: Seuil.

SCHMITZ O. 2006. *Soigner par l'invisible : Enquête sur les guérisseurs aujourd'hui*. Paris: Imago (éditions).

SCHÜTZ A. 1987. *Le chercheur et le quotidien: phénoménologie des sciences sociales*. Paris: Méridiens Klincksieck.

SCHÜTZ A. 2007. *Essais sur le monde ordinaire (avec une préface de Thierry Blin)*. Paris: Editions du Félin.

SENNETT R. 2000. *Le travail sans qualités*. Paris: Albin Michel.

SENNETT R. 1979. *Les Tyrannies de l'intimité*. Paris: Seuil.

SIBONY D. 2007. *L'enjeu d'exister: analyse des thérapies*. Paris: Éd. du Seuil.

SIMONDS W. 1992. *Women and self-help culture : reading between the lines*. New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press.

STARKER S. 1989. *Oracle at the supermarket : the American preoccupation with self-help books*. New Brunswick, N.J.: Transaction Publ.

STONE D. 1982. Les oncles d'Amérique. *Autrement* 43: 107-129.

SWAIN G. 1994. *Dialogue avec l'insensé (avec une préface de M. Gauchet)*. Paris: Gallimard.

TAYLOR C. 1989. *Les sources du moi*. Paris: Seuil.

THÉVENOT L. 1990. L'action qui convient, in Collectif (ed.) *Les formes de l'action*: 39-69. Paris: Editions de l'EHESS.

THÉVENOT L. 1999. L'action comme engagement, in J.-M. Barbier (ed.) *L'analyse de la singularité de l'action*: 213-238. Paris: PUF.

TIEDE T. 2001. *Self-help nation : the long overdue, entirely justified, delightfully hostile guide to the snake-oil peddlers who are sapping our nation's soul*. New York: Atlantic Monthly Press.

TYLER M. 2008. Sex self-help books: Hot secrets for great sex or promoting the sex of prostitution? *Women's Studies International Forum* 31: 363-372.

VEYNE P. 1983. *Les grecs ont-ils cru à leurs mythes?* Paris: Éditions du Seuil.

VRANCKEN D. & C. MACQUET 2006. *Le travail sur Soi. Vers une psychologisation de la société?* Paris: Belin.

WEBER M. 1967. *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*. Paris: Plon.

WIMSATT W.K. & M. BEARDSLEY 1954. *The verbal icon: studies in the meaning of poetry*. Lexington, Ky.: University of Kentucky Press.

WITTMAN R. 2001. Une révolution de la lecture à la fin du 18e siècle?, in G. Cavallo & chartier R. (ed.) *Histoire de la lecture dans le monde occidental*: Paris: Seuil.

WITTGENSTEIN L. 1992. *Leçons et conversations (avec une présentation de C. Chauviré).* Paris: Gallimard.

WINNICOTT D.W. 1975. *Jeu et réalité.* Paris: Gallimard.

WOLFE T. 1976. *Mauve gloves & madmen, clutter & vine, and other stories, sketches, and essays*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

WOODSTOCK L. 2007. Think about it: The misbegotten promise of positive thinking discourse. *Journal of Communication Inquiry* 31: 166-189.

WOOLFOLK A. 2003. The therapeutic ideology of moral freedom. *Journal of Classical Sociology* 3: 247-262.

WYLLIE I.G. 1954. *The self-made man in America; the myth of rags to riches*. New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press.

XANTHOS N. 2006. Les jeux de langage chez Wittgenstein, in L. Hébert (ed.) *Signo (revue en ligne)*: Rimouski: www.signosemio.com.

ZIMMERMAN T.S., HADDOCK S.A. & MCGEORGE C.R. 2001. Mars and Venus: unequal planets. *Journal of Marital and Family Therapy* 27: 55-68.

Ressources du champ consultées

Avertissement : les ouvrages de développement personnel dont il est fait état dans le premier chapitre mais que je n'ai pas lus « dans le texte » ne sont pas mentionnés dans cette bibliographie.

ANDRÉ C. 2009. *Les états d'âme : Un apprentissage de la sérénité*. Odile Jacob.

BUTLER-BOWDON T. 2003. *50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life*. London: Nicholas Brealey Publishing.

BUTLER-BOWDON T. 2004. *50 Success Classics: Winning Wisdom for Life and Work from 50 Landmark Books*. London: Nicholas Brealey Publishing.

BUTLER-BOWDON T. 2005. *50 Spiritual Classics: Timeless Wisdom from 50 Great Books on Inner Discovery, Enlightenment and Purpose*. London: Nicholas Brealey Publishing.

BUTLER-BOWDON T. 2006. *50 Psychology Classics: Who We Are, How We Think, What We Do; Insight and Inspiration from 50 Key Books*. London: Nicholas Brealey Publishing.

CORNEAU G. 2009. *Le meilleur de soi : Le rencontrer, le nourrir, l'exprimer*. Paris: J'ai lu.

CYRULNIK B. 2004. *Parler d'amour au bord du gouffre*. Paris: Odile Jacob.

D'ANSEMBOURG T. 2001. *Cessez d'être gentil soyez vrai : Être avec les autres en restant soi-même*. Paris: Editions de l'Homme.

DROIT R.-P. 2005. *Votre vie sera parfaite. Gourous et charlatans*. Paris: Odile Jacob.

FILLIOZAT I. 2007. *Fais-toi confiance. ou comment être à l'aise en toutes circonstances*. Paris: Marabout.

FLOYD M. 2003. Bibliotherapy as an adjunct to psychotherapy for depression in older adults. *Journal of clinical psychology* 59: 187-195.

GABLE S.L. & HAIDT J. 2005. What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology* 9: 103-110.

GOUNELLE L. 2010. *L'homme qui voulait être heureux*. Paris: Pocket.

GRAY J. 1992. *Men are from Mars, women are from Venus : a practical guide for improving communication and getting what you want in your relationships*. New York, NY: HarperCollins.

JANSSEN T. 2007. *La solution intérieure - Réveillez le potentiel de guérison qui est en vous*. Paris: Pocket.

LACROIX M. 2002. Comment muscler son âme? *Psychologies magazine* n°206:

LACROIX M. 2009. *Le Développement personnel. Du potentiel humain à la pensée positive*. Paris: Marabout.

LACROIX M. 2010. *Se réaliser - Petite philosophie de l'épanouissement personnel*. Paris: Marabout.

Lecomte J. (ed.) 2009. *Introduction à la psychologie positive*. Paris: Dunod.

MALTZ M. & D.S. KENNEDY 2002. *The new psycho-cybernetics : the original science of self-improvement and success that has changed the lives of 30 million people*. Paramus, NJ: Prentice Hall Press.

MARX J.A., GYORKY Z.K., ROYALTY G.M. & STERN T.E. 1992. Use of self-help books in psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice* 23: 300.

MILLER A. 2004. *L'avenir du drame de l'enfant doué*. Paris: PUF.

NORCROSS J.C. 2000. Here comes the self-help revolution in mental heath. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 37: 370.

PANTALON M.V., LUBETKIN B.S. & FISHMAN S.T. 1995. Use and effectiveness of self-help books in the practice of cognitive and behavioral therapy. *Cognitive and Behavioral Practice* 2: 213-228.

SANTROCK J., A. MINNET & B. CAMPBELL 1994. *The Authoritative Guide To Self-Help Books*. New York: Guilford Press.

SERVAN-SCHREIBER D. 2005. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni*

psychanalyse. Paris: Pocket.

SILVA J. & P. MIELE 1986. *La méthode Silva : La réussite à portée de tous*. Sum - Hameau.

SMILES S. 2002. *Self-help (avec une introduction de P. Sinnema)*. Oxford: Oxford university Press.