

La claque de l'Everest

Kaizen et le développement personnel

Nicolas Marquis

K*aiizen* : cette expression d'origine japonaise est traduite par « amélioration ». Jusqu'ici largement ignorée du public francophone, elle a pourtant fait effraction dans notre champ de pertinence à l'automne 2024 *via* le documentaire du youtubeur Inoxtag qui porte le titre *Kaizen : 1 an pour gravir l'Everest*.

La viralité de ce métrage de 2 h 30 est impressionnante, avec une deuxième place au box-office dans les salles, puis très rapidement une distribution gratuite qui cumule, après moins de deux mois, près de 40 millions de vues en ligne. Le *pitch* est présenté comme suit par le héros : « *Devenir alpiniste et gravir l'Everest en un an, jour pour jour ? C'est mon rêve ! Moi, un jeune YouTuber de 21 ans qui ne pratique pas de sport. Pendant un an, vous allez me suivre dans ce documentaire pour découvrir tout mon changement de vie afin d'atteindre ce rêve. J'espère sincèrement que ce documentaire vous impactera autant qu'il a impacté ma vie.* »

Quoi de neuf, Kaizen ?

Le récit d'initiation met effectivement en scène ce *Kaizen*, cette « *philosophie de progression continue qui consiste à s'améliorer chaque jour, pas à pas* », d'abord en rêvant en grand et en ne se laissant jamais abattre par l'adversité ou le regard des autres, tout en profitant du soutien de ceux qui croient en vous. Enfin arrivé sur le toit du monde, le héros explique, en pleurs et en musique, la morale de l'aventure à ses *followers* : « *Il faut pas chercher à être le meilleur, il faut chercher à être meilleur qu'hier. Il faut se lancer des projets, arrêter d'être derrière les écrans à scroller*¹ [...] *N'écoutez pas les gens ! Si vous avez envie*

1 - Inoxtag a d'abord connu le succès en tant que *gamer*, grâce à ses *streams* portant sur des jeux vidéo.

de faire quelque chose, faites-le. C'est pas grave si vous échouez [...] J'ai appris la vie, je me sens tellement en vie ! »

Au-delà des chiffres d'un succès massif (en particulier auprès des jeunes) que n'entachent pas quelques controverses à propos du tournage, un autre élément interpelle : sur la plateforme de diffusion, les commentaires, dont la tonalité est pour le moins très positive, sont nombreux à voir dans le documentaire une « révélation », une « *claque que personne n'oubliera* » : « *Ce documentaire, on en parlera encore dans dix ans ! C'est une claque pour tout le monde ! La morale de l'histoire est d'une puissance !* »

Pourtant, cette morale n'a, statistiquement, pas grand-chose d'exceptionnel, en particulier pour qui s'intéresse à l'histoire déjà longue du développement personnel². Le terme de *self-help* apparaît pour la première fois au milieu du XIX^e siècle dans l'Angleterre victorienne, sous la plume de Samuel Smiles qui, dans *Self Help with Illustrations of Character, Conduct and Perseverance* (1859), écrivait d'emblée : « *L'esprit d'initiative personnelle est la racine de toute véritable croissance chez l'individu [...]. L'aide venant de l'extérieur est souvent affaiblissante dans ses effets, mais l'aide intérieure renforce invariablement.* » Et, plus loin : « *Ceux qui sont les plus persévérants et agissent avec une véritable force de caractère sont généralement ceux qui réussissent le mieux.* »

Près de deux cents ans plus tard, de *La Puissance de la pensée positive* (Norman Vincent Peale, 1952) au *Miracle Morning* (Hal Elrod, 2014) ou à *Libérez votre cerveau !* (Idriss Aberkane, 2016), en passant par *L'Éveil de votre puissance intérieure* (Anthony Robbins, 1991) et *Les Quatre Accords toltèques* (Miguel Ruiz, 1997), les productions qui redécouvrent et mettent en scène ce message sont désormais innombrables. Loin d'être cantonnées au papier, elles prennent aussi la forme de stages, d'accompagnement, de *coaching* et désormais de productions audiovisuelles.

Le développement personnel : un rituel des sociétés individualistes

Cette morale peut aujourd'hui se draper dans des oripeaux neuroscientifiques, emprunter les jeux de langage d'ontologies plus fleuries ou s'exprimer dans d'arides et cyniques conseils sur la vie quotidienne et

2 - Voir Nicolas Marquis, « Les impasses du développement personnel. L'obsession de la quête de soi », *Revue du Crieur*, n° 7, 2^e trimestre 2017, p. 38-53.

les relations. Elle peut se concrétiser dans la célébration de la conquête de l'Everest *against all odds*, mais aussi, entre autres, dans la promotion de la résilience, de la plasticité cérébrale, de la neurodiversité ou encore de la réussite entrepreneuriale. Elle est mobilisée pour que se transforme enfin la façon dont nous traitons les enfants, les personnes en situation de handicap ou nos collègues de travail. Protéiforme, elle sert de référence pour des positions et des enjeux classés à gauche (universalisme inclusif, reconnaissance des minorités, etc.), tout en se faisant vilipender comme cheval de Troie du néolibéralisme (hyper-responsabilisation des individus, désinvestissement de l'état social, etc.).

Au-delà de ses infinies manifestations, cette morale peut en réalité être résumée en quelques propositions simples³ : nous sommes tous différents, nous avons tous plus en nous que nous le croyons, nous avons tous le droit et la capacité d'être heureux, nous devons vaincre nos environnements limitants et prendre la responsabilité d'accepter que rien n'est impossible ou déterminé, nos faiblesses peuvent devenir nos plus grandes forces, nos meilleures armes sont notre *mindset* et un travail constant sur nous-mêmes (notre cerveau, nos relations, nos émotions, notre corps, notre organisation quotidienne, etc.), nos pires ennemis sont les croyances limitantes et la position victimaire qui nous poussent à nous déresponsabiliser, une société et des institutions qui fonctionnent bien trouvent leur source dans des individus qui suivent ces préceptes.

Ni *Kaizen*, ni Samuel Smiles, ni même le développement personnel n'ont inventé cette morale. Il n'est pas bien difficile d'en trouver des bribes bien en amont de l'invention des termes *self-help* ou « développement personnel », par exemple dans l'éthique puritaine des White Anglo-Saxon Protestants telle qu'elle se lit notamment dans les *Essays to Do Good* du révérend Cotton Mather (1710) puis dans l'autobiographie de Benjamin Franklin (1791) ou dans certains courants philosophiques, comme le perfectionnisme moral que l'on associe à la *self-reliance* de Ralph Waldo Emerson (1841). Les experts de ces courants ne se privent d'ailleurs pas de dénoncer la trahison des idéaux initiaux par les productions contemporaines dévoyées. Le philosophe Stanley Cavell écrit : « *Les versions fausses ou dégradées du perfectionnisme semblent être partout de nos jours, depuis des livres*

3 - Voir N. Marquis, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, préface d'Alain Ehrenberg, Paris, Presses universitaires de France, coll. « Partage du savoir », 2014.

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"⁴. »

D'un point de vue socio-anthropologique, l'enjeu n'est pas la qualité ou la pertinence du message. Bien plus intéressante est cette épiphanie sans cesse renouvelée qu'il semble susciter, au point de constituer, encore aujourd'hui, « une claque » lorsqu'il est une nouvelle fois mis en récit. Il y a une dimension rituelle à cette répétition, si l'on comprend les rituels comme des systèmes d'action gouvernés par des règles et construits pour modifier des émotions et des intentions⁵. Il y a en effet fort à parier que, sur un plan strictement cognitif, la plupart des spectateurs de *Kaizen* n'auront rien appris quant aux propositions morales édictées ci-dessus. Nous les savons et les vivons déjà, tant elles irriguent quantité de discours et de dispositifs, en particulier d'intervention sur autrui : de l'éducation des enfants à la santé mentale ou au handicap, en passant par la façon dont sont pensés les dispositifs d'aide sociale. Désormais solidement installée est l'idée selon laquelle l'intervention efficace est celle qui travaille avec le potentiel (serait-il caché) d'autrui, celle qui, à l'instar du plaidoyer de Smiles, *empowers* l'individu plutôt que de l'entretenir dans la dépendance⁶.

Que dit la claque ? Déférence à l'égard des idéaux de l'autonomie et positionnement de soi

Ces propositions font donc partie de notre esprit commun. Cela ne veut pas dire qu'elles recueillent un accord général, qu'elles comptent pour tous de la même façon ou qu'elles sont pareillement comprises, mais bien que nous devons tous compter avec elles. À suivre Émile Durkheim et Marcel Mauss, la claque et l'épiphanie vécues face à une nouvelle performance de cette morale constituent à la fois une expression socialement attendue et valorisée, et une marque de déférence à l'égard

4 - Stanley Cavell, *Qu'est-ce que la philosophie américaine ? De Wittgenstein à Emerson*, trad. Christian Fournier et Sandra Laugier, Paris, Gallimard, coll. « Folio essais », 2009, p. 231-232.

5 - Michael Houseman, « Vers un modèle anthropologique de la pratique psychothérapeutique », *Thérapie familiale*, vol. 24, n° 3, 2003, p. 289-312.

6 - Voir N. Marquis et Fadoua Messaoudi, « Le tuteur de résilience. Le travail social en contexte individualiste », *Esprit*, octobre 2022.

des règles qui régissent nos idéaux collectifs – en l'espèce, ceux des sociétés individualistes. Il n'y a, indique utilement Mauss à partir du cas des manifestations bruyantes de deuil dans certaines tribus⁷, aucun paradoxe à ce que de telles manifestations possèdent un caractère obligatoire, et qu'elles témoignent en même temps d'une expérience intense et authentique. L'enjeu n'est donc pas non plus de mettre en doute la réalité vécue de la claque épiphanique générée par *Kaizen*, ni sous prétexte du caractère tant rabâché du message, ni de celui réglé, presque convenu, de la façon de le célébrer à chaque nouvelle occurrence.

Il y a, en revanche, un aspect essentiel à prendre en compte. Les sociétés individualistes ne diffèrent pas uniquement des sociétés holistes traditionnelles, étudiées par Mauss dans son essai sur « *l'expression obligatoire des sentiments* », par la nature des idéaux qui forment leur conscience collective – là, une importance prépondérante au groupe et aux statuts, ici, une célébration de l'individu, de son potentiel et de son autonomie. Par la place qu'y prennent, précisément, l'individu et son autonomie, les sociétés individualistes se caractérisent sans doute aussi par une pluralité plus importante de rapports à ces idéaux sociaux. Ceci fait par exemple que, comme l'a très bien montré Alain Ehrenberg, l'individualisme américain n'est pas l'individualisme français (et, en effet, le développement personnel à l'américaine n'est pas le développement personnel à la française)⁸. Ceci fait aussi que, même au sein d'un contexte identifié, par exemple la société française, il puisse exister de nombreuses controverses non pas tant sur l'importance de l'autonomie individuelle pour des idéaux définis *in abstracto*, mais sur les façons concrètes de les mettre en musique dans telle ou telle situation (par exemple : qu'est-ce que respecter l'autonomie d'une personne qui souffre de troubles mentaux ?) ou sur leurs implications sociales et politiques (par exemple : faut-il aider malgré elles les personnes qui ne s'aident pas elles-mêmes ?). Ces controverses concernent plus généralement nos modèles de justice à visées pratiques, nos théodicées quotidiennes qui nous permettent d'expliquer,

**La claque et l'épiphanie
vécues face à une nouvelle
performance de cette
morale constituent une
expression socialement
attendue et valorisée.**

7 - Marcel Mauss, « L'expression obligatoire des sentiments » [1921], *Essais de sociologie*, Paris, Minuit, coll. « Points essais », 1971, p. 81-88.

8 - A. Ehrenberg, *La Société du malaise. Le mental et le social*, Paris, Odile Jacob, 2010.

à nos enfants comme à nous-mêmes, pourquoi, dans une société où les individus sont pourtant théoriquement égaux et universellement dotés de potentiel, certains y arrivent et d'autres non.

De ce point de vue, tant la théâtralisation de *Kaizen* que l'expression d'une admiration face à ce récit initiatique sont une façon de prendre part à ces controverses sur la juste pratique des idéaux individualistes. Elles sont des marqueurs d'un positionnement social et moral, un signal à l'intention d'autrui indiquant que, conformément au rituel, nos émotions et nos intentions pourraient bien avoir été transformées dans la direction jugée désirable et prestigieuse : nous aussi, nous pourrions décider de gravir l'Everest ou, plus modestement, d'enfin investir cette passion pour le yoga que l'on a longtemps laissé en sommeil pour de mauvaises raisons. Nous aussi, nous pourrions enfin prendre nos responsabilités et nous départir de la gangue de ce qui nous limite.

Claque et *buzz* aujourd'hui, *Kaizen* sera probablement oublié bien avant les dix ans de longévité que lui promettent les commentaires. Mais il est certain que d'autres productions portant exactement les mêmes messages viendront à nouveau susciter ces mêmes réactions rituelles. Tout comme le fait de s'afficher lecteur de développement personnel et d'inverser fièrement le stigmate face aux grincheux critiques qui appartiennent encore à l'ancien monde et ne prennent pas leurs responsabilités, mettre en scène l'extase que suscite toute expression de cette morale témoigne d'une façon particulière d'incarner les idéaux de l'autonomie, qui a aujourd'hui le vent en poupe. Alors qu'elle emprunte volontiers un langage anti-institutionnel et critique à l'égard de « la société », elle célèbre une version finalement plutôt orthodoxe des institutions morales de l'individualité, selon laquelle une vie honorable et qui vaut la peine d'être vécue implique de faire ce que commande le respect de son potentiel intérieur : chercher chaque jour à être une meilleure version de soi-même, se réinventer perpétuellement sans jamais se laisser tranquille.