



Il, est où le bon- heur ?

Vous les avez sûrement déjà vus trôner en tête de gondole dans les librairies, leurs titres accrocheurs affichés en gros devant l'image d'une fleur de lotus ou d'un type au sourire Colgate. *Le pouvoir du moment présent* (E. Tolle, 2000), *Les quatre accords toltèques* (M. Ruiz, 1997), *L'homme qui voulait être heureux* (L. Gounelle, 2008), *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* (L. Bourbeau, 2013) ne sont que quelques-uns des titres légèrement niais écrits pour que vous alliez mieux et que vous deveniez une meilleure version de vous-même. Et devinez quoi? Ils se vendent comme des petits pains. Un ami bienveillant vous en a peut-être même déjà offert un pour que, vous aussi, vous puissiez changer de vie et recentrer vos chakras. Mais si ces méthodes de *self-help* ne sont pas suffisantes pour vous,

il existe aussi des séances de coaching, des séminaires plus ou moins intimistes, des applications pour avoir un coach virtuel à domicile, des tutos en ligne à 9,95 francs et de bons vieux DVD pour vous aider à trouver le bonheur depuis votre canapé. Votre voisin s'est récemment mis au yoga? Votre boss veut que vous participiez à un workshop sur la méditation en pleine conscience? Votre cousine est devenue vegan? Si ça fait beaucoup d'un coup pour parler de coïncidence, bienvenue dans le doux business du développement personnel, où l'argent fait le bonheur (et beaucoup).

Il en faut peu pour être heureux

Mais le développement personnel, c'est quoi, dans le fond? Bonne question. On lui trouve des origines dans la discipline de la psychologie positive, théorie apparue dans les années 1990 aux Etats-Unis et définie par l'un de ses experts français, Jacques Lecomte, comme «l'étude des conditions et

processus qui contribuent à l'épanouissement et au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions». Selon les psychologues à la base de cette philosophie, plus vous êtes optimiste, plus la vie vous sourit et, donc, plus votre niveau de bonheur grimpe en flèche. Un véritable changement de paradigme pour l'époque, le bonheur ne provenant plus de l'extérieur et de situations de vie, mais de l'intérieur et de sa façon de voir le monde. En gros, soyez heureux, souriez et le monde vous le rendra bien.

De ce constat est né le mot d'ordre des coachs, consultants, économistes et psychologues en bonheur : chacun est maître de son destin et le changement ne peut venir que de vous-même (et n'est qu'à portée de main, si vous le voulez « vraiment »). Toutefois, pour y parvenir, ils vous conseillent fortement d'attraper la leur, de main, un peu comme un écho aux paroles entêtantes du groupe Sinsemilia « On vous souhaite tout le bonheur du monde, et que quelqu'un vous tende la main » (2004). Avec ces bons prédicateurs du bonheur (surtout ceux qui sortent des best-sellers), l'histoire est bien souvent la même : il était une fois... un être tout ce qu'il y a de plus ordinaire, à qui malheur et misère arrivent bien malgré lui, qui aperçoit le fond du trou avant de puiser la force de se relever et d'enfin trouver sa véritable mission sur terre. Et ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants. Ces récits semblent presque cyniquement suivre la structure narrative type qu'on nous apprend en cours de français : état initial, événement perturbateur, péripéties, élément de résolution et état final. Mais alors, ces personnes sont-elles des constructions marketing pour brasser des millions ou de réelles âmes charitables prêtes à tout pour honorer leur promesse de nous rendre plus heureux ?

Chassez de votre esprit **tous vos soucis**

Sans doute un peu des deux. Si certains voient en ces marchands de bonheur des charlatans ultra-connectés prêts à user jusqu'à la corde le malheur de certains, ils sont pour d'autres une lueur d'espoir dans le monde de brutes dans lequel nous vivons, et la preuve que l'être bienveillant existe. L'Américain Tony Robbins, véritable star du *life coaching* aux 4,6 millions d'abonnés sur Instagram, est la preuve vivante de cette division d'opinion et surtout de cette vague d'engouement pour le développement personnel. Avec ses 2,01 mètres, sa voix rauque, son aura de gourou (qu'il dément être dans le reportage Netflix qui lui est consacré, *I am not your guru*), ses 50 millions de livres vendus dans le monde et les plus de 4 millions de personnes qui ont assisté à ses conférences-shows qui pourraient emplir des stades de foot, il aurait pu être la figure de proue d'un groupe de rock. Mais son business, c'est de changer la vie des gens. On parle de ses séminaires comme de grand-messes, de ses discours comme de prêches ou de sermons, et l'on dit de lui qu'il est le pape du développement personnel. Il fait même marcher ses fidèles pieds nus sur des brasiers pour libérer leur potentiel, à la manière d'un rituel de bizutage. Dans une société en perte de repères et d'identité religieuse, Tony et les autres nouveaux leaders ne seraient-ils finalement qu'une nouvelle illustration des porte-drapeaux des mouvements sectaires, en version Bisounours de la félicité ? Chacun se fera son opinion, sans doute influencé par sa propre expérience de l'industrie du bonheur.

Car c'est ainsi que se nomme cette machine à fric qui comprend l'extrême et ceux qui amassent le plus, comme Robbins, la papesse japonaise du rangement, Marie Kondo, ou le bien plus controversé Jordan Peterson, psychologue et professeur canadien aux pensées très politiquement incorrectes (« le rouge à lèvres, c'est pour provoquer l'excitation sexuelle »), mais dans lequel se retrouvent les mâles en manque de virilité en colère,



PLUS VOUS ÊTES OPTIMISTE, PLUS LA VIE VOUS SOURIT ET, DONC, **PLUS VOTRE NIVEAU DE BONHEUR GRIMPE EN FLÈCHE.**

et le moins extrême, comme la tendance à suivre des blogueurs healthy, à engager un entraîneur privé pour ses abdominaux ou à suivre un atelier sur la remise en question avec un coach local certifié. Eva Illouz et Edgar Cabanas parlent de « marchandises émotionnelles » dans leur ouvrage (encore un) *Happycratie* (2018), qui a fait grand bruit l'année dernière en dénonçant la tyrannie de cette quête perpétuelle de bonheur (artificiel ?). Une aumône qui trouve racine dans les brèches sombres de notre société sacrifiée.

Prenez la vie du bon côté

Depuis plus d'un siècle déjà, les peuples trouvent un certain salut dans la littérature rattachée au développement personnel : le best-seller de Dale Carnegie, *Comment se faire des amis*, ode



© Francescovich

Vivre une vie plus saine, plus riche, plus épanouissante et faite de sens ? C'est désormais la devise des millennials et le gagne-pain des nouveaux gourous 3.0. Longtemps cantonné à d'énigmatiques livres par correspondance, le développement personnel caracole désormais en tête des meilleures ventes en librairie. Comment ? Pourquoi ? Enquête.

Par Manon Volland

à la pensée positive, sort en 1936, en pleine Grande Dépression, et a le goût du remède contre la morosité ambiante et la démotivation des salariés malgré la crise. Rebelote l'année dernière au Royaume-Uni, où les ventes de ce type d'ouvrages ont flambé face à l'incertitude économique du pays et à l'amer Brexit. Et, par les temps qui courent, où l'avenir de notre planète, de notre système économique, de notre marché du travail, de nos ambitions futures, de nos plans familiaux est incertain, teinté de gris et de difficultés, il n'est pas difficile de comprendre l'engouement pour des mouvements qui permettent d'apporter un peu de couleurs en ce bas monde. Il semblerait même que ce soit notre seule voie de sortie, qu'on s'impose (ou qu'on nous impose?) pour nous maintenir à flot et se dire qu'au moins, sur ça, on a encore prise et qu'il y a une possibilité de changement.

La grosse machine à développement personnel serait donc un exutoire recherché par la société en temps de débauche afin de pallier l'anxiété qui la dévore. Un artifice également utilisé par les économistes du bonheur et les gouvernements qui prônent haut et fort et avec un pseudo-altruisme l'intérêt d'adopter des « indices de bonheur » ou même des « ministères du bonheur » (Emirats arabes unis). De quoi occulter les réels problèmes sociétaux communs et laisser la maison brûler, au profit d'une recherche de bonheur individuelle et toute relative, sous le couvert d'un vocabulaire soigné et « positif ». Une hypocrisie à demi voilée qu'on retrouve – à tout hasard – dans

le milieu professionnel, dont le lexique est devenu aussi édulcoré qu'une dragée de mariage rose bonbon, alors que la compétition qui y règne est digne d'un reboot des *Dents de la mer*. « Tu as vu le nouveau *talent* que le *chief talent officer* a embauché ? Apparemment, on aura aussi un *chief happiness officer*, comme chez Google. » Dans certaines boîtes, on trouve même des *prophètes digitaux* ou des *crayons évangélistes* – Jésus a-t-il vraiment disparu de nos sociétés ? – et sur LinkedIn on parle de « nouvelle aventure » pour ne pas dire qu'on s'est fait virer. « Je lui dirai les mots bleus, les mots qu'on dit avec les yeux. »

Riez, sautez, dansez, chantez, **et vous serez un ours très bien léché !**

Cette mode du fourre-tout linguistique et du développement personnel est à chercher du côté de nos amis américains, où pour avoir il suffit de vouloir et où tout est franchement « amaaaazing » (d'où la psychologie positive). Alors, que faire des bouquins *self-help* qui s'alignent déjà sur notre bibliothèque, des cours de yoga zen avec THE coach Instagram *famous* qu'on a déjà payé et de notre nouveau job de *master of disaster* ? Rien s'ils vous apportent ne serait-ce qu'une once de bonheur. Les balancer, se résigner ou démissionner si ce n'est pas le cas. Et, surtout, veiller à ce qu'ils ne vous transforment pas en *happycondriaque* ou en « malade imaginaire du bonheur », au risque de ne jamais le trouver. —