

Le développement personnel en questions

Note préliminaire – L'essentiel de cette conférence sera non pas une défense et illustration du développement personnel tel qu'on l'entend aujourd'hui, mais une problématisation de ce domaine, ce que marque la fin de mon intitulé : « Le développement personnel *en questions* ».

La notion de développement personnel, l'expression même qui le désigne, n'a pas toujours existé chez nous. Mais par ailleurs le développement personnel a toujours existé.

Qu'est-ce à dire ?

Je veux dire par là que chez nous a existé quelque chose qui lui correspondait, mais qu'on appelait différemment.

L'expression suppose une émancipation ou une autonomisation de l'individu par rapport aux exigences du groupe, aux normes et codes régissant la vie en société. C'est le sens du qualificatif « personnel », qui n'a de sens que par rapport à un individualisme. Quant à la notion de « développement », elle suppose quelque chose de positif, une valorisation de l'épanouissement de chacun, passant essentiellement par le refus de toute contrainte d'origine religieuse ou sociale que l'on s'imposerait.

Naguère il y avait chez nous, pour encadrer les individus, les religions traditionnelles, puis leurs relais laïcisés, transmis par exemple par l'École. Tout cela insistait plutôt sur la notion de *devoirs* à accomplir. Ainsi respecter le Décalogue dans le judéo-christianisme, ou bien la morale de l'école laïque, qui n'était que la morale kantienne – laquelle elle-même d'ailleurs n'était que la morale du Décalogue « relookée ». Schopenhauer le dit très bien dans *Le fondement de la morale* : Kant fait penser à quelqu'un qui pendant toute une soirée ferait la cour lors d'un bal à une femme masquée. Puis à la fin cette femme se démasque, et l'homme y reconnaît sa propre femme.

« Bien mal acquis ne profite jamais », disait le Topaze de Pagnol. L'instituteur l'écrivait en grosses lettres sur le tableau. On ne parlait pas alors de « développement » et de « personne ». On ne parlait que des conditions de la vie en société. Morale et instruction civique ont-elles disparu totalement de l'École primaire ? Je ne sais trop, j'atteste cependant, en tant que fils d'instituteurs laïques, qu'elles ont existé en leur temps. C'était un peu austère, bien sûr. Rousseau, dans sa *Profession de foi du vicaire savoyard*, écrit : « N'espérons pas le prix avant la victoire... Ô soyons bons premièrement, et puis nous serons heureux ! » Puis Kant affirme : « Nous ne sommes pas au monde pour être heureux, mais pour faire notre devoir. »

Il y avait aussi chez nous dans la religion même une tradition doloriste et sacrificielle, qui n'était qu'une option à l'origine, héritée de Paul et de son idée de sacrifice expiatoire du Sauveur, mais qui s'est imposée dans ce qui est devenu le christianisme majoritaire. On a invité le croyant à imiter le Christ dans son sacrifice, donc lui aussi à *faire une croix* sur sa vie pour « gagner le ciel », comme on disait. Évidemment cette idée était aux antipodes du « développement personnel ». – L'important tout de même à signaler dès maintenant est que ce n'était pas la seule option possible, et qu'il peut très bien exister un christianisme du souci de soi ou du « développement personnel », comme je l'ai montré dans beaucoup de mes livres (*La Source intérieure* par exemple, ou encore *Une voix nommée Jésus – L'Évangile selon Thomas*), et sur lequel on pourra revenir dans la discussion.

Il y a eu des relais laïcisés de cette idéologie sacrificielle, par exemple le patriotisme vanté par l'école laïque elle-même : « Mourir pour sa patrie est un si digne sort / Qu'on briguerait en foule une si belle mort » (Corneille, *Horace*). Ou encore : « Ceux qui pieusement sont morts pour la patrie / Ont droit qu'à leurs tombeaux la foule vienne et prie. » (Victor Hugo) Tel est le catéchisme que l'école laïque a enseigné longtemps, sans penser que celle qu'elle considérait comme son ennemie, la cléricale, ne prêchait pas autre chose dans la forme (le sacrifice), même si le contenu en était différent. – À ce propos, et sans vouloir fâcher les Lunellois ici présents, à ce « À tous ceux morts pour la France » du Monument aux morts du parc Jean-Hugo, on peut préférer le « À la mémoire des victimes de toutes les guerres », de celui de Saint-Just, qui fait face à l'église (inscription superposée à l'ancienne, la traditionnelle, si on regarde bien, qui fait mention des « enfants morts pour la patrie »).

Aujourd'hui apparemment tout cela a été balayé. Le « devoir », le « mourir pour » même n'ont plus guère de sens. Naguère un philosophe-sociologue comme Lipovetsky a écrit un ouvrage au titre significatif : *L'ère du vide* (1983). Et encore : *Le crépuscule du devoir – l'éthique indolore des pays démocratiques* (1992). L'homme moderne flotte en apesanteur dans l'espace. Il n'est plus lesté par aucun héritage normatif ou contraignant. De toutes parts lui arrivent, publicités en tête, des messages flattant son narcissisme : « C'est bien parce que c'est vous », « Parce que je le vaux bien », etc. On pourrait penser qu'il soit complètement heureux dans cet état de fétu emporté au moindre coup de vent : c'est la thèse de Lipovetsky lui-même, ou encore de Michel Maffesoli.

Cependant il sent le risque du déracinement. Tous les horticulteurs vous le diront : tout arbuste a besoin d'un tuteur pour pousser droit. D'être ainsi désorbité ne satisfait pas toujours l'homme d'aujourd'hui. Mais il n'a plus les tuteurs de naguère : le confesseur ou le directeur de conscience dans les cultures religieuses, ou, lui succédant dans les cultures laïcisées, l'instituteur, le professeur ou tout être chargé du rôle de l'éducateur, venant après les parents. Aujourd'hui toutes ces instances sont soit absentes, soit dévalorisées : on ne juge plus quelqu'un non sur sa valeur personnelle ou son rôle institutionnel, mais comme aux États-Unis seulement à partir de l'argent qu'il gagne. Demeure toujours la ques-

tion : comment vivre (*pôs bioteon*, disait Socrate ?) Alors vers qui se tourner, sinon vers le premier gourou venu ?

En effet, et pour notre malheur, toutes ces carences que je viens de mentionner se résument en une totale déculturation, qui fait oublier ce dont on est issu, l'héritage immémorial par quoi on s'est trouvé tissé, et dont maintenant on se trouve privé, mais qu'on gagnerait beaucoup à revisiter et à retrouver. Le trésor est là, à notre portée. Il ne suffit que de l'ouvrir.

Or ce qu'on appelle « développement personnel » a toujours existé dans notre culture. Simplement cela ne s'appelait pas ainsi : cela avait nom recherche ou amour, pour chacun, je veux dire pris en tant qu'individu, de la sagesse (c'est d'ailleurs le sens du mot grec : « philosophie »), qui menait à l'épanouissement. Toute haute culture joue sur ces deux pôles, complémentaires : l'insertion de l'individu dans le groupe et l'apprentissage du « vivre ensemble », et l'épanouissement de ce même individu qui se sépare, qui se tient (mais pas toujours et pas pour toujours) à l'écart du groupe. Par exemple en Chine, à côté du confucianisme insérant, il y a le taoïsme individualiste et « anarchisant ». Dans la culture juive, à côté de la Loi qui cimente le groupe, il y a les Prophètes qui la font éclater parfois.

Ainsi on oublie très souvent qu'il y a eu chez nous des sagesse individualistes, et donc en un sens asociales, dès l'Antiquité. On connaît l'asocialité des Cyniques qui, comme Diogène, dénonçaient l'hypocrisie de la société dans laquelle ils vivaient. Mais sans aller jusqu'à ce degré de provocation, ces sagesse cherchaient toujours le bonheur (eudémonisme). Et cela, qu'il s'agisse tant de l'école épicurienne que de l'école stoïcienne : voyez par exemple le *De vita beata* de Sénèque, qui commence par : « Tous les hommes veulent vivre heureux. » Mais tout de suite après on lit : « Quant à savoir comment y arriver, ils sont dans la nuit. »

Chez Sénèque le développement se faisait de façon je dirais « athlétique » : la devise en était un cheminement à rebours de sa propre pente. *Sustine et abstine*, supporte et abstiens-toi. Ou encore se modeler, sculpter sa propre statue. – Chez Épicure il se faisait de façon plus naturelle, sous la forme d'un « Deviens ce que tu es. » Réalise en toi les possibilités de ta propre nature, en écoutant en toi ce que te dit la nature (Lucrèce son disciple disait : « Ce qu'aboie la nature »).

Il faut éviter ici les contresens. « Épicurien » signifie souvent chez nous un jouisseur. Mais chez Épicure le bonheur supposait une ascèse, comme il se voit au début du livre II du *De natura rerum* de Lucrèce : se contenter de peu, tel était l'ordre naturel. Des plaisirs, étaient exclus les non naturels et les non nécessaires. Le *carpe diem* même (voyez l'ode d'Horace) s'inscrivait sur un fond tragique, à l'inverse du sybaritisme actuel. *Quam minimum credula postero* : fie-toi le moins possible au lendemain. P-J. Toulet a bien illustré cela dans son poème : « Dans Arle... » (*Contrerimes*). Il me semble que les thuriféraires du « développement personnel » aujourd'hui, dans leur triomphalisme et à force de flatter le narcissisme de chacun (nous verrons quels peuvent en être les vrais motifs en-

suite), oublie souvent cette lucidité et cette prudence. Il faudrait les retrouver certes, relire Sénèque (cf. *Art* de Y. Reza), ou Lucrèce (la prosopopée de la nature à la fin du livre III par exemple).

L'éloge de la « vie pauvre », le refus de la consommation effrénée et de la réification généralisée de la vie, auxquelles on assiste aujourd'hui dans beaucoup de mouvements à tendance écologique, on les trouve dans nos traditions, tant profanes, comme susdit, que religieuses (voyez l'épisode « des lys des champs et des oiseaux du ciel » dans l'Évangile). Le Nouveau Testament est à cet égard beaucoup plus écologique que le Premier, au point qu'on peut se demander, soit dit en passant, si les deux « messages » sont bien compatibles.

Les Anciens parlaient d'autarcie (fait de se suffire à soi-même), et d'ataraxie (absence de trouble). « Le bonheur, disait Épictète, appartient à ceux qui se suffisent à eux-mêmes. » Mais aujourd'hui, par ignorance et méconnaissance de cet héritage (qui n'est plus enseigné), on va chercher ailleurs ce qui se trouve déjà chez nous depuis longtemps. Ailleurs l'herbe est plus verte...

Par exemple on nous dit qu'il faut « être zen », habiter l'instant (le *hic et nunc*), ne pas projeter, etc. « Si ton mental vit, tu meurs ; si ton mental meurt, tu vis » (le Vedanta, commenté par Arnaud Desjardins). Mais nous connaissons cela chez nous : « Ce qui tourmente les hommes, ce ne sont pas les choses, mais l'idée qu'ils s'en font » (Épictète) Qu'est-ce autre chose que le refus de projeter (« Mets ton pull, j'ai froid ! »), sur lequel insistent aujourd'hui beaucoup de livres de sagesse et de spiritualité, et le désir de regarder les choses telles qu'elles sont et de les accepter ? Notez que « spiritualité » et « développement personnel » sont regroupés en un même rayon dans beaucoup de librairies, comme Sauramps à Montpellier.

Interrogé sur l'aptitude occidentale à comprendre et à pratiquer le bouddhisme, le Dalaï-lama répondit qu'un Occidental se devait d'abord d'approfondir sa propre tradition. Rien de plus juste que cela. Allons donc à la recherche de notre propre héritage, avant de fuir notre propre patrie par attrait de l'exotisme.

On surprendrait bien tel pratiquant du yoga, par exemple, en lui disant qu'il y a un yoga chrétien, l'hésychasme (du grec *hèsukhia* : repos). C'est celui des moines du Mont Athos, qui pratiquent des exercices sur la respiration (comparables au *pranayama* indien), pour entrevoir, en extase, les lumières thaboriques (celles qui ont environné le Christ transfiguré sur le mont Thabor, dans les évangiles synoptiques). En outre leur contemplation se fixait sur leur nombril, d'où le nom d'Ombilicaires, ou d'Omphalopsyques, qu'ils ont reçu.

Cette importance accordée à la respiration abdominale, en opposition à la thoracique, que la gymnastique cherchant l'apparence svelte et le record sportif valorise chez nous, fait penser à la philosophie japonaise du *Hara* (Karlfried Graf Durkheim : *Hara, centre vital de l'homme*). Au corps qu'on a, et qu'on cravache comme une monture à fouetter, il faut ici substituer le corps qu'on est, qu'on habite. Être bien dans son corps, c'est être bien dans son ventre. Voyez le Christ bouddhique au portail sud de Saint-Sernin de Toulouse.

L'équivalent des hésychastes orthodoxes est, en monde latin, les quiétistes (du latin *quies* : repos). Défendus par Fénelon, ils ont été attaqués par Bossuet,

au 17^e siècle. Lire Madame Guyon est instructif : c'est abandonner toute prière de demande (celle du vulgaire), pour s'ouvrir au *Fiat !* fondement de toute vie spirituelle, celui du Notre Père (« Faite soit ta volonté ! »), ou celui de la réponse de Marie à l'Ange lors de l'Annonciation en Luc (« Qu'il me soit fait selon ta parole ! »), jusqu'au *Let it be...* des Beatles, qui s'en inspire expressément.

C'est là aussi ouvrir au « lâcher prise », que conseillent toutes les sagesse et spiritualités du monde. Voyez par exemple la fin de la *Bhâgavat Gita* : Arjuna doit-il encore combattre, après tant de morts et de sang versé ? Krishna lui répond : combats, agis donc, mais ne t'attache pas au fruit de ton action. Fais comme si... Philosophie de l'*Als ob*, comme diraient les Allemands. Ce détachement vis-à-vis du fruit de l'action s'appelle dans le bouddhisme zen : *Musho-toku*. Dans le taoïsme chinois aussi on voit que la meilleure action est l'action détachée de l'attention portée à ses fruits. C'est le *wou wei* dans le *Tao-te-king* de Lao-Tseu : agir sans agir.

Mais tout cela existe chez nous, aussi bien dans nos traditions religieuses, avec le *Fiat !* susdit, que dans notre littérature : voyez *Le chêne et le roseau* de La Fontaine. Plier est souvent bien plus efficace que lutter. – Voyez le piège à singes en Extrême-Orient : l'animal ne s'y prend que parce qu'il ne sait pas ouvrir sa main pour lâcher la friandise-appât. Et même quiconque a fait de la voile chez nous sait bien que par gros temps il faut tout lâcher pour être en sécurité, ne pas tirer sur les écoutes ou les drisses, etc. Plus simplement encore : pour diriger un adolescent, il ne faut pas le comprimer, le tenir délicatement : sinon, comme la savonnette, il nous glisse entre les doigts. Il y a des choses qui sont affaire de simple bon sens, et de quelque réflexion.

L'effacement du moi, de l'*ego*, qui est essentiel dans le bouddhisme par exemple, il se trouve aussi dans l'évangile de Jean : « Si le grain ne meurt, il ne porte pas de fruit... » Et aussi dans les synoptiques, par exemple chez Luc : « Celui qui veut sauver sa vie la perdra, celui qui veut la perdre la vivifiera. » – Bien sûr, il faut lire tout cela symboliquement, ne pas y voir un appel à affronter le martyre. Sinon les « fous de Dieu » ou kamikazes (« vent, tempête divins ») ne sont pas loin.

Le fond du bouddhisme est le sentiment de l'impermanence de toutes choses. Or c'est dans notre tradition l'enseignement d'Héraclite, qui affirme un mobilisme généralisé : « Tout s'écoule (*Panta rei*) ». « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve. » Et l'on retrouve cela dans un logion (petite parole) de l'évangile selon Thomas : « Jésus a dit : 'Soyez passant' ». Montaigne reprendra cela, avec son idée du monde « branloire pérenne » (*Essais*, III). – Quant à la loi de causalité universelle, essentielle aussi dans le bouddhisme, on la trouve aussi chez Pascal : « Toutes choses sont aidées et aidantes, causées et causantes. »

Autre exemple. On surprendrait bien aussi le néophyte thuriféraire de l'hindouisme si on lui montrait, dans la figuration des icônes du christianisme orthodoxe, la présence des chakras ou points d'énergie (celui du front, ou troisième œil, de la gorge, etc.) En fait, tout ce qu'on cherche ailleurs, on l'a tout près. Mais on l'a oublié.

À quoi sert de dire la syllabe sacrée AUM, qui fait « monter » l'énergie jusqu'au sommet du crâne, alors que l'on a le AMEN, qui est la même chose, et procure le même effet ? Et l'expiration salvatrice, ou le *fluxus*, on le trouve aussi bien chez nous en chantant du grégorien. « Toute note doit finir en mourant », dit Monsieur de Sainte-Colombe dans *Tous les matins du monde* (roman de Pascal Quignard et film d'Alain Corneau). Revenons à l'église, sinon désormais pour y prier, au moins pour retrouver des dimensions qui chez nous ont été perdues, et qui nous aideront à nous « développer ». À condition bien sûr d'y réfléchir un peu soi-même – ne pas attendre par suivisme que nous l'explique quelqu'un d'autre en qui l'on ferait une confiance aveugle.

Mais le « développement personnel » vogue sur cette ignorance, dont il se nourrit, pour proposer sous de nouvelles appellations souvent bien pompeuses des notions, postures, comportements, modes de vie, connus depuis toujours. Il y a là beaucoup de naïvetés, pas mal d'insuffisances, et aussi d'aveuglement et de risque de manipulation.

Insuffisances d'abord. Un comportement doit toujours être contextualisé. Donner des recettes ponctuelles comme la récitation de tel ou tel mantra, l'inhalation de tel ou tel encens, l'agencement de telle ou telle pièce de la maison (le *feng shui*), sans donner l'ensemble de la *Weltanschauung* (vision du monde) dont ce comportement n'est qu'un élément, est parcelliser les choses. Il faut creuser chaque point, et l'élargir au maximum. Comprendre le pourquoi d'un comportement est bien plus important que le pratiquer sans réfléchir. Pour reprendre ici, mais en un autre sens, un mot cher à certains adeptes du « développement personnel », je parlerai d'une vision *holistique* de toutes choses. Il ne faut pas « balkaniser » le savoir.

Pour prendre une comparaison, les clés des songes qui nous inondent prétendent nous donner l'occasion de nous connaître à partir de tel ou tel élément du rêve : si vous rêvez d'un lion, cela veut dire ceci ; d'un crocodile, cela, etc. Mais c'est absurde : un rêve n'a de sens qu'un contexte, en relation avec le conscient du rêveur. Il répond toujours à une certaine image que le rêveur a de lui-même dans son conscient. L'ombre ne s'éclaire que de sa confrontation avec la *persona*, ou masque social que nous portons sur notre figure, et qui fait de nous des acteurs (en grec, des hypocrites) en société. Seul donc peut interpréter un rêve celui qui l'a fait, et opérant cette confrontation. Je me base ici sur la *Dialectique du moi et de l'inconscient* de Jung. Ce qui compte, c'est ce dialogue, cette comparaison. Il faut se dire ici : quelle est la vision de mon moi conscient que ce rêve que je viens de faire est destiné à compenser, compléter ou corriger ? Les clés des songes ne donnent qu'un vocabulaire, et pas une syntaxe. Vouloir se connaître d'après elles, c'est comme vouloir connaître le sens d'une phrase à partir de celui d'un seul mot qui s'y trouverait. Or tout seul, le mot est polysémique (voyez le dictionnaire, qui en propose différentes acceptions). Mais en contexte, le sens s'en éclaire, et se réduisant.

Or nous pouvons faire tout seuls cette confrontation. Point n'est besoin d'un autre, ou d'un groupe où s'insérer. Permettez-moi un souvenir personnel : après avoir fait une conférence sur la gnose chrétienne (qui est la spiritualité dont je me sens le plus proche), une assistante est venue me trouver en me demandant de lui indiquer les coordonnées d'une église, ou d'un groupe gnostique. Comme s'il fallait toujours s'insérer dans un groupe pour faire son chemin ! En plus elle « tombait » très mal, puisque précisément la gnose fait l'éloge de la recherche purement solitaire. Et c'est même parce qu'elle n'a pas fait église qu'elle n'a pas été retenue par l'histoire.

Je pense qu'une recherche solitaire suffit à trouver en soi sa propre mesure. C'est ce que j'ai défendu dans mes derniers ouvrages consacrés à la religion et à la spiritualité. Déjà se débarrasser de notions souvent perdurantes en christianisme, comme l'attente eschatologique, le dolorisme sacrificiel, etc., est essentiel. Aussi passer d'une vision littérale des choses, telle que le catéchisme nous l'enseigne, à une vision symbolique. « Catéchisme » signifie répéter en écho (gr. *ekhein*) une voix descendue d'en-haut (*kata*). C'est du psittacisme (gr. *psittakos* : perroquet), ou de l'écholalie. Il faut défendre au contraire une formation désaliénante, ce que les Allemands appellent *Bildung* (culture formation), en opposition avec le dressage subi par la *Kultur* (culture héritage). On se développe par élimination de scories. C'est comme une mue par abandon de chrysalide.

Ensuite, pour prendre un exemple déjà mentionné, on pourra abandonner en faveur du « développement personnel » la perspective eschatologique qui abuse tant de crédulités – mais beaucoup continuent à y croire encore, peut-être plus au Jour du Jugement, Jour de colère ou *Dies irae*, dont parle encore le credo chrétien, mais à la fin du monde prédite par tel calendrier maya ! Si au contraire le Royaume est déjà là, comme le dit l'Évangile selon Thomas, il faut se concentrer sur l'instant, l'ici et maintenant. Alors seulement on pourra lire des livres touchant les techniques de méditation et de concentration. Mais il ne faut pas mettre la charrue avant les bœufs. Les techniques ne sont là que pour servir le but.

À quoi sert de vouloir méditer sur le *hic et nunc*, et d'en rester au stade religieux traditionnel ? D'aller à la messe et d'y toujours commencer, en kyrielle, des *Kyrie eleison* (Seigneur prends pitié) ? Il faut une certaine cohérence. On ne peut picorer çà et là des techniques ponctuelles, et ne pas changer sa façon générale de voir. On ne peut être écologiste et contemplatif, et consommer à outrance, ou prendre l'avion, gaspiller du kérosène polluant, même pour aller en Inde dans un ashram...

L'aveuglement maintenant. Celui dont j'ai parlé consiste à tout vouloir améliorer au risque d'abdiquer toute réflexion. Prenons l'exemple du coaching. Certaines détresses ont des causes bien déterminées. Par exemple le capitalisme effréné et mondialisé que nous connaissons crée des chômeurs en masse. Vouloir les « coacher », leur donner des conseils de tenue, d'habillement, de sourire, pour les faire paraître plus dynamiques, et leur faire croire qu'ils ont ainsi plus de chances d'obtenir un emploi, est une naïveté évidente (puisque bien sûr il

n'en sera rien), une escroquerie aussi et une mauvaise action, puisque cela revient à les rendre responsables de leur situation.

On pourrait en dire autant de la psychogénéalogie, qui mythifie les situations personnelles, en les renvoyant à d'hypothétiques conflits familiaux antérieurs, reprenant par là l'idée de *karma*, un des points les plus contestables d'ailleurs de la pensée hindouiste : autant il est vrai de dire que mes propres actes peuvent avoir pour moi des conséquences dont je ne m'étais pas douté, qu'ils me suivent, et que je récolte ce que j'ai semé, autant je ne vois pas comment je pourrais payer pour des « fautes » commises par mes ancêtres. Cette idée est responsable de l'immobilisme social qui affecte ce grand pays qu'est l'Inde, et où le système des castes, qui en tire justification, est encore en vigueur : le paria doit simplement sa situation à un mauvais karma, et il ne faut en aucune façon changer la structure sociale.

La Bible même a été obligée d'abandonner la vieille et barbare idée théologique de la *rétribution*, qui liait malheur et culpabilité, et qui se trouve encore comme réflexe dans notre langage : « Mais qu'est-ce que j'ai fait au Bon Dieu pour mériter cela ? » À un « Dieu jaloux qui punit l'iniquité des pères sur les enfants jusqu'à la troisième et la quatrième génération » (Exode 20/5), la Bible a fait succéder la vision du prophète : « En ces jours-là, on ne dira plus : 'Les pères ont mangé des raisins verts, et les dents des enfants en ont été agacées.' Mais chacun mourra pour sa propre iniquité. » (Jérémie 31/29-30) Pauvre psychogénéalogie ! Que n'a-t-elle lu ce dernier passage !

La valorisation de la « pensée positive » aussi relève de ce reproche d'aveuglement. Vous connaissez cette idéologie de l'autosuggestion qui remonte à la méthode bien connue du pharmacien Émile Coué, dans les années 1920. À l'en croire, il fallait chaque jour se répéter, comme un mantra, la formule magique : « Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. »

Bien sûr, nul ne songerait à nier l'importance du mental ou du moral sur l'équilibre personnel, et même parfois sur la santé. Cependant, à la survaloriser, et à faire de l'individu seul la source et le remède de tous ses problèmes, on court le risque de s'épargner l'analyse du contexte, qui bien souvent les crée. Il y a beaucoup de déterminants qui nous échappent dans le négatif qui nous assiège, très souvent sociaux. Ce n'est pas pour rien qu'on utilise aujourd'hui la langue de bois euphémisante, pour tout « positiver ». Ainsi les chômeurs sont devenus « demandeurs d'emploi », sans que bien sûr leur situation ait changé en aucune façon, les exploités sont devenus les « défavorisés », comme si l'injustice sociale devenait un manque de chance, les quartiers pauvres sont devenus « sensibles », etc. Orwell, dans *1984*, montre bien que si on tient le langage, on tient tout un peuple. On prend les hommes comme les lapins, par les oreilles.

La première tâche ici, dirai-je, est d'hygiène mentale. Il faut opérer un nettoyage de la situation verbale. Un disciple de Confucius lui demanda un jour quelle lui semblait être la première tâche à faire pour le souverain d'un pays. Il répondit : restaurer le sens des mots. Et il expliqua : « Si les dénominations ne sont pas correctes, si elles ne correspondent pas aux réalités, le langage est sans objet. Quand le langage est sans objet, l'action devient impossible, toutes les

entreprises humaines se désintègrent, et il devient impossible et vain de les gérer. » N'en sommes-nous pas là aujourd'hui ?

Émile Coué insistait aussi sur la nécessité de se concentrer sur une seule idée, en ne pensant à rien d'autre. Pour cette raison, disait-il, sa méthode ne pouvait fonctionner chez les intellectuels. En effet ceux-ci explorent devant une situation tout le champ des possibles, et donc le « monoïdéisme » ne leur convient pas. On comprend alors la récupération politique qui a été faite de la méthode Coué dans les années 1930, par les milieux conservateurs et nationalistes français. Il s'agissait alors de ne penser qu'à une chose, et avec un élan tout à fait étranger au doute : la revanche guerrière. Ce n'était point du tout le moment de l'introspection.

Le « monoïdéisme » mène à une pensée totalitaire. La positivité aussi qu'il affiche cache le réel : voyez la critique du *kitsch*, fondement de l'idéologie communiste, que fait Kundera dans *L'insoutenable légèreté de l'être*. Le kistch, dit Kundera, est « la négation absolue de la merde. » Autrement dit il nous aveugle sur la vie, qui n'est pas toujours toute rose. Mais ce kitsch inonde bien des livres écœurants de positivité, qui inondent les librairies New Age. Idéologie du « Y a qu'à... ». À quoi sert d'inventer sa « légende personnelle » (Paolo Coelho) si l'on n'a pas de quoi assurer sa survie élémentaire ? Méfions-nous donc du triomphalisme et de l'autosuggestion. Sans doute aimerions-nous dire la phrase fameuse : *Yes we can !* Au moins qu'elle ne soit pas aveuglée et exempte de réflexion – y compris sociale et politique...

L'absence de cette dernière me semble aussi la limite de toutes les thérapies comportementalistes ou behaviouristes, où il s'agit de reprogrammer un individu, comme s'il était une machine ou un robot. Exemple : la *PNL*. Elle peut mener à l'« effet mouton », et le totalitarisme peut bien s'y retrouver. Les livres de dystopie (envers de l'utopie) doivent nous faire réfléchir là-dessus : *Le meilleur des mondes*, d'Huxley, par exemple.

Je termine par le danger de manipulation. N'importe qui chez nous peut s'intituler psychothérapeute. Le fait que cette soi-disant profession ne soit pas réglementée ouvre la voie à toutes les convoitises. Ainsi tel organisateur de thérapie par le rire prend 300 euros pour un week-end. Cela fait cher les chatouilles sous les pieds ou les aisselles... Mais n'oubliez pas que Jacques Lacan lui-même disait que pour que la cure psychanalytique soit efficace il fallait qu'elle soit monnayée – en argent liquide, bien entendu...

Mais un tel cynisme n'a jamais fait fuir les souffrants, si grande parfois est leur détresse.

Pour conclure, je dirai que nous devons aller à la rencontre de nous-mêmes, en retrouvant ce qui peut-être nous a manqué par manque de cette instruction, de cette transmission d'héritage, qui pourtant nous était due, mais que le vent de la modernité a emportée. Point n'est besoin d'aller chercher ailleurs : c'est dans notre propre patrimoine que nous pouvons trouver les moyens de nous « développer personnellement ». D'ailleurs nous verrons que nos traditions vivifiantes

rencontrent finalement toutes les autres, et qu'il y a, comme disait Huxley, une *Philosophie éternelle* (*Philosophia perennis*), c'est-à-dire des traditions spirituelles communes à tous les peuples de la terre. Voilà un livre essentiel dont je vous conseille la lecture (Seuil, « Points »).

Mieux, face aux charlatans jouant sur l'individualisme et le narcissisme qui aujourd'hui florissent, ces traditions bien comprises nous ouvrent en vérité même sur les autres, et assurent une bien meilleure socialisation que celle qui est autoritairement imposée. Le développement personnel bien compris doit évidemment mener à une amélioration de la vie relationnelle. On y doit passer de solitaire, à solidaire.

On m'a dit lors d'un colloque de théologiens que l'ouverture à autrui avait l'avantage de me décentrer de moi-même. Je pense quant à moi exactement le contraire : seul celui qui s'est d'abord centré, c'est-à-dire trouvé lui-même, peut ensuite s'ouvrir aux autres. C'est-à-dire cesser de les manipuler, de les traiter en moyen, et non en fin. Ils en font des instruments pour rompre une solitude qu'ils ne supportent pas : en fait ils se fuient eux-mêmes ou se détournent d'eux-mêmes (sens du latin *divertere*, qui a donné notre mot : « divertissement »). La plupart des gens vivent pour eux-mêmes, et par les autres, alors qu'il faudrait vivre par soi-même, et pour les autres. Je pourrai si vous le voulez maintenant le montrer en développant la voie que personnellement je préfère, celle de la gnose chrétienne – qui est peut-être même celle d'un christianisme bien compris : « Aime ton prochain *comme toi-même* ».¹

Je vous remercie.

© Michel Théron – 2011
[Conférence faite à Lunel, salle Louis-Feuillade,
le jeudi 10 février 2011]

Le Midi Libre, 11 février 2011 :



¹ Voir mon article : [Comme toi-même](#).