

Gilles PROD'HOMME

**Le guide du mieux-être**  
**Bien choisir sa thérapie**

© Groupe Eyrolles, 2009  
ISBN : 978-2-212-54319-3

**EYROLLES**



## Introduction

# Développement personnel : de quoi parle-t-on au juste ?

### Laissez-moi vivre ma vie !

Qu'est-ce que le développement personnel ? Posée de façon aussi abrupte, la question peut surprendre, tant chacun de nous est persuadé de savoir ce dont il s'agit. Après tout, entre publications généralistes ou spécialisées, reportages télévisés, émissions de radio, sites Internet, portails Web et autres blogs, sans parler des tuyaux et des conseils provenant des proches, amis ou collègues, le public n'est-il pas en passe de crouler sous l'information ? Et c'est vrai qu'un examen quantitatif de l'offre disponible peut donner le vertige. Une visite dans n'importe quelle grande enseigne de librairie est, de ce point de vue, édifiante : le « dév' perso » est devenu un genre à lui seul, physiquement balisé par des signalétiques imposantes et de nombreuses « rubriques-à-brac » : santé, couple, sexualité, créativité, imagination, éducation des enfants, soins palliatifs, animaux, management, communication... À croire que tout, ou presque, en fait partie.

Une plongée dans cette production littéraire massive est également riche d'enseignements : à l'instar d'autres domaines des sciences

humaines, des ouvrages remarquables côtoient des livres insignifiants, visiblement rédigés à la hâte, des fonds de catalogues très sérieux accompagnent dans les rayonnages les auteurs d'une saison. Phénomène propre à l'édition contemporaine ? Sans doute. Sauf que le lecteur, à moins d'être lui-même un connaisseur, manque de repères et de critères d'appréciation pour discerner la qualité sous la quantité.

On objectera que c'est finalement très bien ainsi. Discipline protéiforme par excellence, le développement personnel, par principe, ne doit rien s'interdire : certainement pas les métissages conceptuels, ni les phénomènes de modes, encore moins la diversité des techniques, méthodes, écoles et auteurs. Après tout, comme son nom l'indique, il est une pressante invitation à l'accomplissement de soi, à l'autonomie de choix, bref, à l'exercice de la liberté, loin de tout carcan doctrinal ou conceptuel.

D'autant plus que notre époque encourage – et revendique – les métissages culturels et conceptuels. Cela est devenu furieusement « tendance », voire « politiquement correct ». Chacun doit pouvoir affirmer le droit de construire son appareil théorique et sa panoplie de techniques, en suivant l'inspiration du moment ou les besoins de l'heure. J'adhère en partie à cette vision. Mais en partie seulement.

## **À bas les discours moralisateurs !**

C'est vrai que, dans l'univers de la croissance personnelle, on ne s'encombre pas d'un intellectualisme excessif, pour dire le moins. Hormis quelques dérives que nous signalerons, les « vaches sacrées » n'existent pas. Mieux : on n'hésite pas à brûler aujourd'hui ce que l'on a adoré hier. Car le maître mot, c'est de rester fidèle à soi ! Pas question d'embrasser le développement personnel comme on entretrait dans les ordres. On en prend, on en laisse, on adapte à son cas, telle est la règle implicite. Et surtout, pas de leçons de morale ! Une technique jugée inefficace est abandonnée sans autre forme de

procès au profit d'une autre, réputée plus performante. Cette consommation en mode zapping a ses bienfaits, mais oui : les adeptes font souvent preuve d'un réel esprit d'ouverture à des paysages mentaux différents, acceptent la loi du changement (parfois même un peu trop) aiment s'ouvrir à de nouvelles idées. Cette curiosité, louable, comporte néanmoins son revers : butiner est utile, mais à un moment donné il faut bien faire son miel ; flâner parmi les œuvres et les idées peut effectivement ouvrir des portes, mais un jour on doit fixer des caps précis ; pratiquer l'esprit de tolérance est toujours une vertu, mais il faut aussi savoir faire des choix, autrement dit, sélectionner des options et renoncer à d'autres.

Surtout, le manque de compréhension générale peut, à la longue, obérer lourdement les possibilités d'action et de transformation de soi. Car tel est bien le but recherché, en dernière analyse : modifier sa vie dans un sens qualitatif et positif. Précisons : dans la mouvance du développement personnel, il ne s'agit pas – ou plus – de changer *la* vie mais *sa* propre existence. C'est pourquoi, l'observateur remarque vite que cette activité humaine parle constamment à la première personne (*Moi, Mon, Mien, Mes, Ma*) et se projette dans un perpétuel devenir, demain devant réaliser les promesses d'aujourd'hui. Dans ces conditions, pas question de se laisser happer par le poids des traditions, des doctrines et des morales du passé. À l'exception notable du mouvement *New Age* qui concilie, en un curieux syncrétisme, culte du présent, fascination pour les technologies du futur, recours aux enseignements ancestraux et goût de la spiritualité, d'Orient ou d'Occident.

## Quand la réalité rattrape les libertaires

Comme je l'ai indiqué plus haut, le brave « DP », bien qu'il ait aujourd'hui atteint l'âge légal du départ en retraite, se conduit toujours comme un adolescent attardé. Il en a le charme et... les inconvénients. Pour continuer avec la métaphore sur les âges de la

vie, un jour, la peau tendre de l'ado doit laisser place au cuir de l'adulte. Bref, le principe de réalité s'impose inéluctablement.

À l'intention des lecteurs « adultes » ou des lecteurs « ados » – ils ont toute ma sympathie –, j'affirme que comprendre la nature et la portée du développement personnel nécessite de le situer par rapport aux sciences de la santé mentale (psychiatrie, psychologie) et à leurs pratiques (je veux parler de la psychothérapie). Pour une raison simple : à un moment donné, la question du travail en solo, à coups de livres et de conseils d'amis, ou de la consultation auprès d'un professionnel se pose. *Idem* pour les techniques mises en œuvre. Or, cette phase de réflexion suppose au préalable la maîtrise de certains termes, repris dans un glossaire et répertoriés en annexe pour faciliter leur repérage dans ces pages.

De même, j'ai jugé opportun de traiter dans deux chapitres séparés la question du charlatanisme, voire des dérives sectaires, comme celle de la méditation. Mon expérience m'a montré que dans le monde de la croissance personnelle, statistiquement, ces sujets concernent directement ou non la plupart des candidats au mieux-être. D'où, de profitables mises en garde dont les professionnels eux-mêmes pourront s'inspirer, trop de thérapeutes, à mon sens, étant sous influence, maligne ou non, d'une école, d'un guide, d'un *gourou*, etc. Bref, ce livre fait rimer épanouissement de soi avec prudence et vigilance.

Pour rester dans des limites que je me suis imposées, mon propos se concentre sur le cas de la femme ou de l'homme adulte, laissant ainsi de côté la question de la thérapie appliquée aux enfants, aux adolescents, aux groupes familiaux ou aux individus souffrant de pathologies importantes, en particulier les dépendances aux substances psychotropes\*. Tous ces sujets font d'ailleurs l'objet de nombreux ouvrages spécifiques. Mon but, plus modestement, est de tenter une réponse globale à cette triple interrogation, on ne peut plus concrète :

- Qu'est-ce que le développement personnel ?

Développement personnel : de quoi parle-t-on au juste ?

- Quelles sont ses principales techniques ?
- Que peut-on raisonnablement attendre de leur mise en pratique ?

## **De la philosophie pour percer la nature du développement personnel**

Pour structurer ce travail, j'ai utilisé la philosophie comme fil conducteur. Pourquoi ?

- Cette discipline, dans la mesure où elle consiste, techniquement parlant, à penser par concepts, confère rigueur et profondeur à la pensée. Sans oublier une bonne dose d'esprit critique, très nécessaire dans le monde du développement personnel, en général, et celui du *New Age* en particulier.
- L'apport de la philosophie, notamment au travers d'un de ses courants de pensée, à savoir le personnalisme\*, permet d'enrichir puissamment la compréhension des notions d'individu, de personnalité et de « personne\* », des termes abondamment utilisés par les théoriciens-praticiens de la psychologie du Moi, de Maslow à Rogers et bien d'autres.
- En écrivant ce livre, j'ai réalisé qu'un nombre significatif de fondateurs étaient dotés d'une certaine culture philosophique qui a imprégné leur œuvre. C'est également le cas de plusieurs auteurs-praticiens contemporains. L'ajout d'un arrière-plan « philo » n'a donc rien de superflu.

## **Deux penseurs vont nous être bien utiles : Edgar Morin et Karl Jaspers**

Comme support de cette démarche, j'ai privilégié deux penseurs : Edgar Morin (né en 1921) et Karl Jaspers (1883-1969). Pourquoi eux, spécifiquement ?

## **Edgar Morin**

Dans mes propres réflexions, depuis des années, je m'inspire beaucoup des travaux de ce formidable penseur qu'est Edgar Morin et de son étonnante entreprise éditoriale *La Méthode* (six tomes publiés à ce jour entre 1977 et 2004), où il développe patiemment son fameux paradigme de complexité. Son approche donne la possibilité de relier et d'articuler toutes les dimensions de la connaissance et de viser ce que l'on pourrait appeler une sorte de point de vue en surplomb, auquel j'espère hisser le lecteur. Edgar Morin a lui-même pris soin de synthétiser les principes de la pensée complexe (et non pas compliquée, ou encore moins confuse, comme se plaisent à dire ses détracteurs). Ainsi, dans son livre *Une année Sisyphé*<sup>1</sup>, il reprend plusieurs thèmes centraux :

- « 1. La pensée complexe : a) aptitude à globaliser/contextualiser, b) aptitude à négocier avec l'incertitude.
- « 2. La pensée planétaire (corollaire contemporain de la pensée complexe).
- « 3. La rationalité ouverte qui devait supplanter la rationalisation, délire logique qui se croit rationnel.
- « 4. La restauration de la réflexion : a) problématiser, b) objectiver ses idées à soi-même et chercher un méta point de vue.
- « 5. La restauration de la culture dans les conditions contemporaines ; dépasser la disjonction des cultures scientifique et humaniste et les faire communiquer.
- « 6. La constitution d'une vision du monde et de l'homme dans le monde comportant le triple paradoxe de l'être humain : a) enfant du cosmos, b) enfant de la vie et être méta-biologique, c) être individuel et être social.

---

1. Edgar Morin, *Une année Sisyphé*, Le Seuil, 1995.

« 7. La prise de conscience de l'identité terrienne de l'humanité : a) communauté d'origine et d'enracinement, b) communauté de destin, c) communauté de perte.

« 8. La prise de conscience de l'unitas multiplex (unité multiple) de l'humanité (les individus, les cultures). Le respect de la diversité, la reconnaissance du métissage créateur de diversité, le refus de l'homogénéisation mécanique.

« 9. L'éthique de la solidarité : concevoir (l'idée) que la nation crée une communauté en élargissant à des millions d'individus non consanguins, ne se connaissant pas, le sentiment de la communauté familiale dans la notion de patrie ; la patrie est de substance maternelle (mère-patrie), paternelle (l'État à qui l'on doit respect et obéissance), et crée ainsi la fraternité des "enfants de la patrie". Aujourd'hui il faudrait, sans perdre le sens de la famille ni de la nation, élargir cette notion à la terre-patrie, c'est-à-dire reconnaître sa substance maternelle et son autorité paternelle. »

Cette citation un peu longue donne un aperçu du style, oscillant souvent entre exposé technique et ouverture poétique, de notre anthropologue, né en 1921, et de sa capacité à construire une pensée englobante (individu, société, espèce, nation, cosmos...), en constante évolution, mais toujours rigoureuse.

Quitte à réclamer un petit effort d'attention du lecteur, j'estime indispensable d'indiquer cinq principes de complexité supplémentaires. Les quatre premiers s'appliquent essentiellement à la connaissance, le dernier concerne l'éthique, mais tous sont évidemment reliés :

- **Le principe multidimensionnel** : à la pensée unidimensionnelle qui ne perçoit ou ne privilégie qu'un aspect de la réalité et prétend tout expliquer à partir d'un point de vue unique, il faut opposer une pensée multidimensionnelle qui intègre dans la réflexion toutes les dimensions humaines (biologique, culturelle, sociale, psychologique...).
- **Le principe dialogique** : la capacité de penser simultanément deux notions antagonistes ou contradictoires. Par exemple,



l'ordre (cosmique) et le désordre, le hasard et la nécessité, etc. Ce principe est un antidote imparable pour échapper au dogmatisme et développer un salutaire esprit de tolérance.

- **Le principe de récursion/rétroaction (organisationnelle)** : une cause engendre des effets qui à leur tour rétroagissent en boucle sur la cause. Par exemple, la société agit sur l'homme qui agit sur la société. L'État tend à modifier le comportement\* de l'individu qui finalement transforme la structure étatique. Autre exemple très actuel et préoccupant : notre mode de développement industriel, joint à des modifications climatiques naturelles, a considérablement modifié l'écosystème planétaire dont la dégradation rapide oblige désormais les enfants de la terre-patrie, chère à Edgar Morin, à repenser de front la science, la technologie et l'économie – excusez du peu ! – sous peine de connaître des crises et des désordres multiples.
- **Le principe hologrammique** : le tout est d'une certaine façon inclus dans la partie qui est incluse dans le tout. Ce principe morinien rappelle à bien des égards les vues géniales du philosophe-mathématicien allemand Gottfried Leibniz (1646-1716).
- **Le principe de l'homo sapiens/demens** : une étude approfondie du phénomène humain montre que l'homme est à la fois sage et fou, rationnel et irrationnel, capable du meilleur mais aussi du pire. Une éthique complexe doit donc se donner les moyens intellectuels de comprendre l'homme avant de prétendre guider son action.

Pour emprunter au langage philosophique, les chapitres que l'on va lire obéissent à une logique interne : définition conceptuelle, contextualisation, problématisation. Application directe et concrète au sujet qui nous occupe. Pour comprendre le sens et la portée du développement personnel nous allons :

- l'isoler afin de le définir ;
- le situer dans le contexte historique précis qui a favorisé son émergence ;

- le relier aux principales sciences humaines ;
- examiner ses nombreuses applications, au niveau de la personne ou de l'entreprise ;
- dégager une perspective critique visant à préciser les pouvoirs et les limites de ce paradigme ;
- tenter au fil des pages d'en offrir une image réaliste et lucide.

Si Edgar Morin admet volontiers que « *la difficulté de la pensée complexe est qu'elle doit affronter en permanence le fouillis (le jeu infini des interactions), l'incertitude et la contradiction* », celle-ci est également l'antidote à la pensée « *simplifiante, mutilante, incapable de s'auto-régénérer* ». À plusieurs reprises dans ses livres, l'intéressé n'hésite pas à affirmer que nous sommes encore plongés dans la préhistoire de l'esprit humain, essentiellement par déficit de pensée complexe. Et j'ajouterai, pour ma part, de pensée tout court.

### ***Karl Jaspers***

Avant de devenir l'un des principaux philosophes du vingtième siècle et rejoindre le club des grands de la pensée, Karl Jaspers, né à Oldenbourg en Allemagne, entama des études de droit pour se tourner très vite vers la médecine puis la psychiatrie. Il fut d'ailleurs, pendant une période, assistant dans l'établissement psychiatrique d'Heidelberg. Il enseigna la psychologie. Ce n'est qu'en 1921 qu'il devint titulaire d'une chaire de philosophie à l'université d'Heidelberg. À l'âge de trente ans, en 1913, il publie une volumineuse *Psychopathologie générale*, ouvrage régulièrement réédité et toujours étudié/discuté par les professionnels. Avec Jaspers, une fécondation réciproque entre psychologie et philosophie est constamment à l'œuvre. D'où sa force.

Confidence : l'étude du philosophe de l'*englobant* (un de ses concepts majeurs) m'a donné les moyens intellectuels de dépasser les limites de la philosophie (car elles existent) par la psychologie, et les limites de la psychologie (car elles existent également) par la philosophie.

Que le lecteur se rassure néanmoins ! Le but de ce livre n'est pas de lui infliger d'interminables argumentations théoriques, mais d'indiquer, de manière simple, au travers de citations ou de rapides commentaires, des éclaircissements, explications et critiques utiles, permettant d'étudier le phénomène « DP » avec une réelle hauteur de vue.

## Lancez-vous dans l'aventure

Dans les sciences « dures » (autrement dit, les sciences de la nature) comme dans les sciences « molles » (en gros, les sciences humaines), tout savoir est voué à l'obsolescence. Par exemple, avec le temps, certaines des idées présentées dans ce livre seront périmées, dépassées, mais d'autres conserveront leur pertinence ou même tendront à se vérifier. Ainsi va la vie. Sans reprendre les analyses d'un Karl Popper (1902-1980), l'essence même d'un savoir authentique est son caractère provisoire, réfutable, ouvert à l'expérience et au choc de la contradiction. C'est pourquoi, face à cette expansion ininterrompue et sans cesse remaniée des savoirs et des connaissances, le lecteur doit saisir cette réalité simple : se lancer dans l'aventure du développement personnel, et la vivre avec profit, implique un minimum de travail de remise à niveau des connaissances acquises en cours de route.

Les ouvrages, références d'éditeurs, organismes professionnels, sites Internet présentés tout au long de ce livre et dans les annexes fournissent les moyens d'agir. Avec le temps, le lecteur sera largement payé de ses efforts.

Enfin, je signale que ce livre complète mon ouvrage intitulé *S'affirmer sans s'imposer*<sup>1</sup>, bien qu'il puisse être lu séparément.

---

1. Gilles Prod'homme, *S'affirmer sans s'imposer*, Dunod, 1999, 2002, 2007.

## Développement personnel : de quoi parle-t-on au juste ?

Pour conclure cette introduction, j'indique une modalité pratique : afin d'éviter les répétitions et les lourdeurs de style, plutôt que d'employer à l'excès le vocable « développement personnel », j'ai utilisé les équivalents suivants : croissance personnelle, transformation de soi, programme d'accomplissement, auto-réalisation, technique de mieux-être, optimisation du potentiel, culture du Moi, sans oublier le simple sigle DP, lequel tend à s'imposer dans les médias spécialisés, à l'instar des acronymes PNL (programmation neuro-linguistique) ou AT (analyse transactionnelle).