

# Osons

## L'ANTI-DÉVELOPPEMENT PERSONNEL !

C

ELLES QUI ONT HONTE DE LEUR BAZAR DOMESTIQUE LUI DISENT MERCI.

Et toutes les

imparfaites. Les filles normales, aussi. En 2016, avec son livre « De la joie d'être bordélique » (éd. Mazarine), savoureuse parodie de « la Magie du rangement » (éd. First), Jennifer McCartney a apaisé toutes les désordonnées chroniques qui s'autoflagellaient depuis le best-seller mondial de Marie Kondo. Pour l'auteur canadienne, désordre rime avec créativité, voire génie (après tout, Albert Einstein était incapable de ranger son bureau, rappelle-t-elle). Pied de nez à la pression sociale, qui place les « ordonnés » sur un piédestal, sa démarche aussi bienveillante qu'impertinente a ouvert la voie à une réjouissante tendance actuelle du développement personnel : la déculpabilisation.

*Saturée de la quiétude à la danoise ? Fatiguée de tout ranger ?*

*Rassasiée des régimes pleine forme ? À force d'obéir aux injonctions de bien-être et de se plier aux impératifs des professeurs de bonheur, on frôle le burn-out existentiel. Il est urgent de résister et de revenir à l'essentiel : la liberté d'être soi.*

De « l'Art subtil de s'en f\*utre. Un guide à contre-courant pour être soi-même », du blogueur Mark Manson (1) (éd. Eyrolles), à « la Magie du j'en ai rien à f\*\*tre », de Sarah Knight (éd. Marabout), en passant par la série des « F\*ck » (2) (l'estime de soi, les parents parfaits, la communication...), de Michael et Sarah Bennett, pas un mois sans qu'un titre provocateur n'envoie dans les cordes

les préceptes bien-pensants et terriblement normatifs des autres manuels de réalisation de soi, générateurs de modèles de perfection inatteignables... et de frustrations constantes. Le guide d'anti-développement est une sous-niche en plein... développement en librairie.

### “S'AMÉLIORER”

« Beaucoup de personnes se sont tournées vers le développement personnel pour être heureuses, persuadées que quelque chose n'allait pas en elles », analyse Mark Manson. « La passivité est devenue socialement inacceptable », décrypte Nicolas Marquis (3), professeur de sociologie à l'université Saint-Louis, à Bruxelles. Pour chaque problème, il faut trouver une solution. Seul hic ? « Toute méthode qui vous explique comment améliorer votre vie vous laisse aussi à penser que vous êtes fondamentalement défectueux », constate Mark Manson. C'est juste- >

PAR CHRISTELLE LAFFIN

PHOTO STEPHANIE RAUSSER/TRUNKARCHIVE/PHOTOSENSE



ment cette quête éperdue visant à « s'améliorer », dans une société de l'image, de la performance, de la perfection relayée par le miroir déformant des réseaux sociaux, qui a permis au développement personnel de représenter en France 32 % des ventes en librairie.

## ADDICTIF

Aux États-Unis, les ouvrages des célébrités qui s'improvisent expertes de lifestyle, de bien-être ou de beauté (Cameron Diaz, Jessica Alba, Gwyneth Paltrow...) ont rejoint ceux des gourous historiques (Deepak Chopra, Eckhart Tolle, John Gray...) et des nouvelles prêtresses de l'art de vivre, comme Marie Kondo, dans le classement des best-sellers. L'industrie génère 11 milliards de dollars de chiffre d'affaires annuel. Du new age ésotérique aux neurosciences pointues, de la pédagogie positive au feng shui, chez les millennials aussi bien que chez les baby-boomers, le taux de récurrence est édifiant : 80 % des adeptes du développement personnel achètent un livre du genre en moyenne tous les dix-huit mois !

“  
L'accro au  
“self-help”  
est  
rapidement  
happée dans  
une spirale  
infernale  
”

L'accro au « self-help » est donc rapidement happée dans une spirale infernale qui peut la transformer en otage du perfectionnisme et de ses aspirations délirantes. Imaginons celle qui se lève tous les matins à 5 h 30 pour profiter de son « miracle matinal » (miraclemorning.com) et siroter un latte au curcuma bio (Goop, le site de Gwyneth Paltrow). Elle médite au son de bols tibétains en psalmodiant sa liste de gratitude de la journée (« l'Apprentissage du bonheur », éd.

Pocket). Dans ses placards à moitié vides ne s'alignent, parfaitement pliés et suspendus, que des vêtements « qui la font sourire » (« la Magie du rangement »). Et elle organise des dîners « hygge » (le bonheur à la danoise) en chaussettes et en pyjama, où l'on se chuchote des souvenirs de vacances à la lueur de bougies en cire de soja. Pourtant elle se demande pourquoi elle éclate encore en sanglots quand sa voiture tombe en panne. Et s'inquiète du budget psy à prévoir après avoir hurlé sur son enfant pour une cuillerée de quinoa renversée sur la moquette ! Avec tout ce travail sur elle-même, qu'est-ce qu'elle attend pour être « heureuse » ? Sereine en toutes circonstances, car capable de contrôler ses émotions ?

## L'ESTIME DE SOI

C'est de ce non-sens que sont nés les anti-guides de développement comme « F\*ck les émotions ! », de Michael et Sarah Bennett. Psychiatre aujourd'hui retraité, Michael lançait cette injonction aux patients qui souhaitaient ressasser leur tristesse, leur dépit ou leur jalousie sur son fauteuil. « Je leur conseillais d'accepter leur

côté incontrôlable et de passer à l'action en se concentrant plutôt sur leurs valeurs et leurs buts ultimes : éviter les conflits inutiles avec leurs proches, poursuivre une carrière satisfaisante, cultiver des amitiés solides... C'est en supportant de son mieux les inévitables aléas de la vie que se cultive l'estime de soi. » Autrement dit : « Nos défauts réels ou imaginaires ne nous empoisonnent pas autant que nos attentes, rendues déraisonnables par une société qui se rêve anesthésiée de toute douleur ou désagrément », renchérit Sarah Bennett.

## LÂCHER-PRISE

Dans la course au « toujours plus », logique que nous nous épuisions à nous sentir « jamais assez » belle, dynamique, zen, aimante, productive. « Or nous n'avons pas la main sur nombre de situations minantes. On ne maîtrise pas un N+1 incompetent ou caractériel, une enfant tête en l'air, un conjoint absent, rappelle Elvire Sieprawski, éditrice chez Thierry Souccar. Et l'on n'ose pas toujours aller se confier à un psy. »

Le succès des guides d'anti-développement témoigne d'un retour au bon sens. Mais en préconisant le lâcher-prise..., y compris par rapport au développement personnel, ce néo-courant bienveillant et relativiste ne risque-t-il pas de sonner le glas du genre ? Au contraire, affirme Nicolas Marquis : « L'ADN reste le même. Il s'agit toujours de proposer un "travail sur soi", mais en mode plus déculpabilisant. » Tirailé entre les pro et les anti-développement, comment éviter le burn-out existentiel ? Peut-être en hiérarchisant ses priorités, comme le suggèrent Sarah Knight ou Fabrice Midal (4). En agissant aussi sur ce qui est en notre pouvoir. Un credo de salubrité publique pour tous les junkies d'illusion de perfection !

« J'ai longtemps été mon propre juge et bourreau, en constante quête d'amour et d'approbation », estime

Hélène Bonhomme (5). À la suite d'un burn-out maternel, cette maman de jumeaux de 4 ans et demi a créé le blog Fabuleuses au foyer (6) en 2014, dédié aux mères à cran. « J'ai compris que mes enfants n'avaient pas besoin d'une mère parfaite, poursuit Hélène Bonhomme. Juste d'une maman qui va bien. » Sa thérapie ? Dénouer sa parole et celle des autres par l'écriture et le partage. « Être dans le "moi aussi" au lieu du "il faut, il faudrait, on devrait". » « Les témoignages authentiques, apaisants et motivants pour les autres sont la tendance forte du néodéveloppement personnel », confirme Nicolas Marquis. « Nous sommes en train de réinventer nos modèles de vie et de réussite », s'enthousiasme Hélène Bonhomme. Contre la tyrannie du développement personnel, une révolution du lâcher-prise est donc en marche. Et, pour y participer, libres à nous de suivre les guides... ou pas. ♦

(1) [markmanson.net](http://markmanson.net)

(2) Série adaptée en France en 9 volumes, dont « F\*ck le développement personnel » (éd. Thierry Souccar).

(3) Auteur de « Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel » (éd. PUF).

(4) Auteur de « Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre » (éd. Flammarion/Versilio).

(5) Auteur de « C'est décidé, je suis fabuleuse. Petit guide de l'imperfection heureuse » (éd. Première Partie).

(6) [fabuleusesaufoyer.com](http://fabuleusesaufoyer.com)



## LES 5 COMMANDEMENTS DE L'ANTI-DÉVELOPPEMENT

**1 Tes priorités, tu établiras :** on dit « non » au pot de départ d'un collègue que l'on n'apprécie pas pour se dégager une heure de gym dans la journée. (Sarah Knight, « La Magie du j'en ai rien à f\*\*outre ».)

**2 Le niveau des attentes, tu baisseras :** « mieux vaut fait que parfait », selon Hélène Bonhomme. On troque le perfectionnisme (se sentir obligé de bien faire par crainte du jugement) pour

le perfectionnement (une amélioration décidée sans peur du regard des autres).

**3 Des stratégies pratiques, tu adopteras :** gérer ses atouts et défauts, plutôt que s'échiner à changer. Une mémoire de poisson rouge ? Comme Sarah Bennett, on note tout, on attache des « mouchards » Bluetooth à ses clés ou à son smartphone pour ne plus les égarer.

**4 Tes efforts, tu valoriseras :** l'estime de soi naît de notre capacité au travail. On se satisfait de l'énergie déployée pour atteindre un but, pas du résultat.

**5 Tout le développement personnel, tu ne renieras pas :** la pratique de la gratitude, de la méditation, de la pleine conscience, un coaching ponctuel renforcent notre motivation pour accepter les tempêtes du quotidien.

PHOTOS FACE TO FACE / VISUAL PRESS AGENCY, NANCY KASZEMAN / ZUMA PRESS / VISUAL PRESS AGENCY, SPLASH NEWS / E-PRESS ET LHI / ANALON / VISUAL PRESS AGENCY, PICTO IVAN SOLDI



## STARS ET IMPARFAITES



### LES NO MAKE-UP

Certaines stars osent se montrer aussi vraies que nature sur leurs comptes

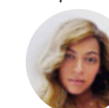
Instagram : Bella Hadid (photo), Sharon Stone, Cindy Crawford.



### LES RONDES QUI S'ASSUMENT

Récemment traitée de sumo par un journaliste indélicat,

Rihanna a aussitôt répliqué sur Twitter : « Si tu ne me supportes pas quand je ne vais pas bien, tu ne me mérites pas au top. »



### LES COMBATTANTES

Quand Beyoncé a voulu exorciser les infidélités de son mari, Jay-Z, elle l'a fait

en musique avec son album vérité, « Lemonade ». « Tous les diamants ont des imperfections », rappelle-t-elle dans son titre « All Night ».



### LES « JE NE SUIS PAS ENCEINTE, C'EST UN HAMBURGER ! »

Halle Berry (photo),

Eva Longoria et Jennifer Aniston demandent régulièrement aux médias de ne pas confondre leur ventre arrondi par un copieux repas avec l'annonce d'un heureux événement. « Est-ce qu'une fille a le droit de manger un steak-frites ? » s'est récemment interrogée Halle Berry.



### LES CÉLIB' MALGRÉ ELLES

Mère solo de six enfants ? Pas un idéal en soi pour

Angelina Jolie, en instance de son troisième divorce. Dans une interview récente à « The Independent », la star évoque ses échecs sentimentaux, ses failles, ses doutes.



### LES PSY ADDICTS

Amanda Seyfried (photo), Catherine Zeta-Jones, Emma Stone, Lena

Dunham... : qu'elles souffrent de troubles anxieux, de bipolarité ou de dépression ponctuelle, elles ont confié publiquement avoir retrouvé l'équilibre grâce à une psychothérapie (ou des antidépresseurs), dévoilant ainsi leur part sensible.