

Comment s'orienter dans l'existence ?

Le « développement personnel » est dans l'air du temps. Mais qu'est-ce qui se cache réellement derrière cette quête intime et éternelle ?

Le succès du développement personnel s'explique par une nécessité immémoriale pour l'humain : s'orienter dans l'existence. Comment devons-nous vivre ? Comment faire quand nous traversons une crise, quand nous changeons de boulot, quand nos vies perdent de leur sens, quand on quitte ou que l'on est quitté, comment faire avec le fait de vieillir, avec la maladie ou la mort ? Comment faire avec nos émotions parfois débordantes et tenaces ? Avec nos craintes les plus ancrées ? Qui sommes-nous au juste et que voulons-nous pour nous-mêmes ? Nos désirs sont-ils suffisamment justes pour que nous suivions leur pente sans distance ? Comment désirer ce qui nous paraît devoir l'être ? Comment mener sa vie au quotidien sans être simplement avalé par les contraintes ou les habitudes ? Ces questions sont probablement inaltérables ; indépassables. Les réponses qu'on leur donne sont locales, changeantes ; elles diffèrent selon les époques, les cultures, les lieux du globe, les régimes et les personnes. Nous avons trouvé ici et aujourd'hui cette drôle de réponse qu'est le « développement personnel ».

Le développement personnel soumis à la question

Le premier terme montre déjà une partie des limites de cette réponse : cherchons-nous bien à nous « développer » ? Le terme est managérial et économique. On semble parler d'une entreprise, qui conquerrait un nouveau marché, qui ajouterait un nouveau produit à sa gamme, un nouveau département à ses « ressources humaines ». Est-ce une juste métaphore pour parler de nous ? Ne sommes-nous pas invités à nous diriger nous-mêmes comme une entreprise, avec les valeurs qu'elle véhicule : l'efficacité, l'adaptation, la flexibilité, rassemblées en un objectif général : la « croissance » ? Le deuxième terme n'est pas plus satisfaisant. Il invite à nous considérer comme une monade, un sujet coupé du monde et des autres, soucieux de son bien-être « individuel ». Si développement il y a dans notre vie, est-il juste pourtant de le qualifier de « personnel » ? Ne nous invite-t-on pas à nous pencher sur notre vie en nous

recourbant sur nous-mêmes, nos drames intimes, nos désirs secrets, notre histoire personnelle, à nous « occuper enfin un peu de nous-mêmes », comme on l'entend dire régulièrement ? Ne gagnerait-on pas à considérer que c'est dans les rapports avec d'autres et dans les institutions publiques que se trouve la condition de notre bien-être comme la possibilité même de nous orienter dans l'existence ?

La puissance d'être

Le « développement » personnel suppose également une conception du sujet comme une singularité donnée d'emblée, à déployer. À cette conception idéaliste et substantialiste du sujet (celle de Platon ou d'Aristote, par exemple), on peut opposer une conception matérialiste (celle de Spinoza, par exemple) qui considère qu'on est ce qu'on fait. Si nous sortons des réflexes de notre temps, nous pouvons évaluer notre vie sans céder à cette représentation commune d'un soi à développer, en faisant par exemple la liste des activités concrètes qui nous occupent pendant une semaine. C'est à partir de cet aspect concret et factuel que nous pouvons juger ce que nous sommes à l'aune de ce que nous faisons plutôt qu'à l'aune de ce que nous serions intimement. L'exercice permet de faire émerger une autre image de soi que l'identité que nous nous attribuons intuitivement.

Un concept spinoziste est capital pour avancer dans une représentation de soi utile à mener sa vie pour être plus heureux : la puissance (*potentia*). Ce terme se distingue fondamentalement d'un autre, avec lequel on pourrait le confondre : le potentiel. Notre puissance n'est pas ce que nous pourrions être, mais ce dont nous sommes capables effectivement. La puissance, c'est l'effectivité. Selon Spinoza, admettre un potentiel, qui préexisterait virtuellement à sa réalisation, c'est imaginer au lieu de raisonner. La distinction est donc importante pratiquement, et pas seulement théoriquement. Pour nous approprier mieux le concept, passons par l'évaluation de la puissance d'un objet, comme le smartphone par exemple. Nous cherchons à le définir non par son essence (sa fonction programmée, les raisons pour lesquelles on l'achète : communiquer, surfer, photographier, etc.), mais par les effets qu'il produit concrètement sur nous.

Si par exemple la batterie de mon téléphone se vide rapidement, ce téléphone produit sur moi des effets de stress et de frustration (m..., on va être coupé). Il n'est pas prévu pour ça, mais c'est pourtant bien une de ses puissances (nocives ici) sur moi.



Personnel ou impersonnel ?

Si j'égare mon smartphone (comme ça vient tout récemment de m'arriver), je peux mesurer mieux la place insoupçonnée qu'il a prise dans mon existence. Il peut m'engager à ne plus connaître un seul numéro par cœur (il a donc un effet sur ma mémoire). Je ne sais plus comment me réveiller le lendemain matin, ni regarder l'heure à tout moment (il a donc un effet sur mon organisation quotidienne) ; je ne peux plus partir à l'aventure en imaginant regarder plus tard une carte pour m'orienter, choisir un resto ou contacter un ami pour le voir à l'improviste (il a donc un effet sur ma liberté de choix et de mouvement). C'est assurément un objet très puissant. Nous sommes nous aussi et plus encore des sujets très puissants... Pouvez-vous donc maintenant vous envisager selon vos puissances d'être ? Quels effets produisez-vous sur vos proches ? Quels gestes, par exemple, produisent en eux de la gêne ou de la fierté ? Quels effets produit sur eux votre absence ? Et vos proches, de quelles puissances sont-ils porteurs pour vous ? Vous êtes pris dans une image d'eux dont l'exercice vise à vous déprenre.

Cet exercice est également important d'un point de vue relationnel, pour sortir de la définition de soi comme monade : ce que nous sommes en puissance, ce sont les effets concrets que nous produisons sur les autres

et singulièrement nos proches – et c'est important d'en prendre plus finement la mesure. En défendant l'idée d'une responsabilité individuelle dans la quête du bonheur, le développement personnel en nie les facteurs socio-politiques, véhiculant par là l'idéologie néolibérale. Vous ne parvenez plus à payer votre facture de gaz, respirez profondément ; vous travaillez dans une pression quotidienne qui vous coupe les voies d'un travail bien fait, fermez les yeux et offrez-vous une pause de méditation en pleine conscience. Cette invitation à se faire le maître de son bien-être est par ailleurs paradoxale. Car en adressant au moi singulier de milliers de lecteurs de mêmes conseils ou recettes, comment le développement personnel ne serait-il pas en réalité profondément impersonnel ? –



PhiloCité,
par Gaëlle
Jeanmart,
philosophe, maître
de conférence
à l'Uliège