

**Document 1.** « Comment réussir dans le développement personnel » *Philosophie magazine*, octobre 2014.

*Se sentir bien dans sa peau, voilà une promesse qui fait vendre. Comment expliquer ce succès ? Réponses avec le sociologue Nicolas Marquis.*

**Alors que le salon du Zen, qui se dit « salon de l'épanouissement personnel, du bien-être et de l'art de vivre, ouvre ses portes, à Paris du 2 au 6 octobre, vous proposez la première étude sérieuse sur le développement personnel, pourquoi vous êtes-vous intéressé à ce phénomène ?**

5 **Nicolas Marquis** : C'est un fait culturel majeur qui se répand dans de multiples registres : méditation, psychologie positive, même la philosophie n'est pas en reste. Dans l'édition, on peut considérer comme relevant du développement personnel tout ouvrage qui est absorbé par le lecteur pour faire un « travail sur soi » et développer ses potentialités. Or, ces livres qui se vendent par millions sont méprisés par le monde savant. On y voit le signe du narcissisme de citoyens devenus incapables de penser en terme de collectif, ou, dans les pas de Michel Foucault, une manière insidieuse d'exercer un pouvoir sur les gens. Plutôt que de juger, je préfère m'en tenir à ce que disent les lecteurs qui sont enthousiastes.

**A quels besoins répond cette littérature ?**

15 Ils correspondent à une « *société de l'autonomie comme condition* » selon l'expression d'Alain Ehrenberg, une société qui présuppose pour chaque individu l'obligation de se comporter de façon autonome. Face à nos problèmes, nous comptons d'abord sur nous-mêmes. Cela remonte loin : au protestantisme anglo-saxon, qui a valorisé l'idée que l'individu est seul responsable devant Dieu ; à la philosophie romantique du XIX<sup>ème</sup> siècle, qui a quasiment inventé les notions de « confiance en soi », d' « intériorité », d' « épanouissement » ; enfin, à la psychologie populaire, notamment aux Etats-Unis, qui a dévié le message de Freud et a présenté la psychothérapie comme moyen d'exploration du soi, qui permettrait d'exprimer enfin le « vrai » de l'individu.

20 **Aujourd'hui, on n'adresse plus des injections aux lecteurs, on leur propose en effet des outils pour qu'ils s'autodéterminent...**

Le développement personnel des années 1980 était plus volontariste, donnant des conseils de façon agressive et sans nuances. En particulier aux Etats-Unis, qui sont toujours dans cette culture-là. Alors qu'en Europe et dans le monde francophone, on a vu apparaître un développement personnel beaucoup plus doux : on se méfie des injonctions, les auteurs se présentent comme des êtres fragiles et pleins de doutes, promouvant un épanouissement grave, « en pleine conscience ». Enfin, il y a l'idée de changer la société en se changeant soi-même, avec une critique du consumérisme, une valorisation de l'écologie et de la décroissance, concepts complètement absents du « *self help* » américain. L'idée est de donner à l'individu toutes les clés qui sont bonnes pour lui. On est plus proche de l'autonomie au sens des Lumières : sortir de son état de minorité, devenir un adulte responsable de sa propre vie.

**Si les gens se disent satisfaits, c'est que ça marche ?**

35 Si les ouvrages de développement personnel « marchent », c'est parce qu'ils parlent le langage de la société. Il y a une convergence entre le langage du développement personnel et le langage dans lesquels nous sommes habitués à vivre depuis notre enfance : « être soi », « être maître de son destin », « trouver sa voie »... Autant de termes qui auraient été incompréhensibles à un homme d'autrefois. Le développement personnel « marche » de la façon dont la sorcellerie « marchait » au Moyen Age. De même que les hommes du Moyen Age ne pouvaient croire à la sorcellerie, à l'envoûtement, que parce que le discours dominant est celui de l'intériorité, de l'authenticité, de la réalisation de soi.

**Propos recueillis par Patrick Williams.**

40



**Document 3. La philosophie de l'épanouissement personnel, ou la victoire de l'individualisme par Véronique Nguyen, publié le 27/12/2017, FigaroVox.**

*FIGAROVOX/TRIBUNE - Alors que les ouvrages dédiés au développement personnel abondent, l'individualisme triomphe. Véronique Nguyen met en garde contre les conséquences de ces méthodes d'auto-persuasion et de glorification du «moi».*

*Véronique Nguyen est professeur adjoint à HEC, associée chez Elexent.*

«Je suis un chef-d'œuvre. J'incarne le succès. Je suis riche. Je suis fort(e). Je suis victorieux(se). Je suis séduisant(e). Je suis beau (belle). Je suis jeune. Je suis talentueux(se)». Voici les formules de programmation personnelle à la réussite que préconisent de nombreux ouvrages de développement personnel ou vidéos qui pullulent sur Internet. Nous devrions nous répéter en boucle ces mantras<sup>1</sup> d'auto-persuasion, les graver sur nos miroirs, les écrire sur de petits papiers cachés dans nos sacs ou nos portefeuilles.

Une telle glorification du moi, un tel encouragement au narcissisme n'ont pas d'équivalent dans l'histoire de l'humanité. Ils traduisent un individualisme triomphant et un effondrement du souci d'autrui, qui n'est pas étranger à la disparition progressive des pratiques élémentaires de civilité et de courtoisie. Pour quelles raisons l'être qui réunit tant de qualités devrait-il en effet céder sa place, s'effacer, supporter un inconfort ou une frustration?

Le drame est que ce conditionnement non seulement accélère la marche collective vers l'incivilité mais qu'il ne permet pas aux individus qui le pratiquent de combler leur déficit initial d'estime-de-soi. Aucune recherche n'a jamais démontré que la réussite dépendait du nombre d'affirmations magnifiées de soi-même. Au contraire, l'histoire économique regorge de faillites fracassantes, brisant le destin de dirigeants satisfaits d'eux-mêmes et se gargarisant de leur vision grandiose.

Cinquante ans de recherche dans le domaine du management de la performance nous apprennent que l'atteinte d'objectifs difficiles nécessite une appréciation juste de la situation (de soi-même, de l'environnement, des facteurs clés de succès), du chemin à parcourir, ainsi que la définition d'un plan d'action et d'indicateurs d'avancement. Aux antipodes de la fatuité, la condition première de la réussite sociale est donc l'humilité et la perception lucide de l'écart entre la situation actuelle et la situation souhaitée.

Les individus qui suivent les préceptes simplistes des gourous de la pensée positive s'éloignent en fait du contentement et du succès auxquels ils aspirent. Les démentis, que l'existence ne manquera pas d'infliger à leurs assertions naïvement performatives, seront perçus comme des anomalies ou des injustices et non comme des sources précieuses d'apprentissage. Face à des revers qui auraient pu les faire progresser, nos narcisses oscilleront entre le déni et le délire (je maintiens ma construction mentale en dépit des faits et des opinions tierces qui la contredisent) ou la dépression (je ne suis pas à la hauteur de l'image idéalisée de moi-même).

Alors que la course aux «likes» fait rage sur les réseaux sociaux, il n'est pas inutile de rappeler que l'estime de soi ne devrait pas dépendre d'une quelconque forme de validation sociale ou conformité temporaire avec des critères discutables de désirabilité sociale. Plutôt que de s'auto-convaincre que l'on possède les qualités valorisées par la foule, pourquoi ne pas essayer de se libérer d'un fardeau inutile en cultivant l'acceptation de soi et l'indifférence à l'opinion d'autrui? Et si on échappait à la tyrannie du jugement permanent, en s'aimant avec ses limites et en aimant les autres avec les leurs...

---

<sup>1</sup> Mantra : Formule sacrée de l'hindouisme qui possède, associée à certains rites, une vertu magique.

**Document 4. « Le Blues Du Businessman », Michel Berger, *Starmania*.**

J'aurais voulu être un artiste  
Pour pouvoir faire mon numéro  
Quand l'avion se pose sur la piste  
À Rotterdam ou à Rio  
J'aurais voulu être un chanteur  
Pour pouvoir crier qui je suis  
J'aurais voulu être un auteur  
Pour pouvoir inventer ma vie

J'ai du succès dans mes affaires  
J'ai du succès dans mes amours  
Je change souvent de secrétaire  
J'ai mon bureau en haut d'une tour  
D'où je vois la ville à l'envers  
D'où je contrôle mon univers

J'passe la moitié de ma vie en l'air  
Entre New York et Singapour  
Je voyage toujours en première  
J'ai ma résidence secondaire  
Dans tous les Hilton de la Terre  
J'peux pas supporter la misère

Au moins es-tu heureux  
J'suis pas heureux mais j'en ai l'air  
J'ai perdu le sens de l'humour  
Depuis qu'j'ai le sens des affaires  
J'ai réussi et j'en suis fier  
Au fond je n'ai qu'un seul regret  
J'fais pas ce que j'aurais voulu faire

Qu'est-ce que tu veux mon vieux?  
Dans la vie on fait ce qu'on peut  
Pas ce qu'on veut

J'aurais voulu être un artiste  
Pour pouvoir faire mon numéro  
Quand l'avion se pose sur la piste  
À Rotterdam ou à Rio  
J'aurais voulu être un chanteur  
Pour pouvoir crier qui je suis  
J'aurais voulu être un auteur  
Pour pouvoir inventer ma vie

Pour pouvoir inventer ma vie  
J'aurais voulu être un acteur  
Pour tous les jours changer de peau  
Et pour pouvoir me trouver beau  
Sur un grand écran en couleur  
Sur un grand écran en couleur  
J'aurais voulu être un artiste  
Pour avoir le monde à refaire  
Pour pouvoir être un anarchiste  
Et vivre comme... un millionnaire  
Et vivre comme... un millionnaire

J'aurais voulu être un artiste  
Pour pouvoir dire pourquoi j'existe  
J'aurais voulu être un artiste  
Pour pouvoir dire pourquoi j'existe

**Pour vous guider dans la compréhension des documents :**

**Document 1. « Comment réussir dans le développement personnel » *Philosophie magazine*, Nicolas Marquis, octobre 2014.**

**Vocabulaire :**

- 1) Définissez dans leur contexte les termes « narcissisme » (l 9), « injonctions » (l 27), « consumérisme » (l 29). « [le concept de la] décroissance » (l29). Puis vérifiez à l'aide d'un dictionnaire.
- 2) Trouvez dans le texte deux expressions synonymes de développement personnel.

**Etude de la langue :**

- 3) Ligne 5 à 12.
  - a) Reformulez l'argument rejeté par Nicolas Marquis. Quels termes vous permettent de montrer qu'il rejette cette idée ?
  - b) Reformulez l'argument soutenu par le sociologue. Quels mots le montrent qu'il défend cette idée ?

**Document 3. « La philosophie de l'épanouissement personnel, ou la victoire de l'individualisme »**

**Vocabulaire usuel :**

- 1) Cherchez les différents sens du mot « tribune ». Auquel de ces sens correspond le document 3 ?
- 2) Trouvez dans le document 3 un synonyme de « manque » (1<sup>er</sup> §), « se multiplier » (1<sup>er</sup> §), « opposés à » (4<sup>ème</sup> §), « fatuité » (4<sup>ème</sup> §), « refus » (5<sup>ème</sup> §) et « échecs » (5<sup>ème</sup> §), « dictature » (6<sup>ème</sup> §)  
*Les synonymes doivent appartenir à la même classe grammaticale que le mot donné.*

**Vocabulaire en lien avec le thème « Seuls avec tous »**

- 3) Définissez le terme société
- 4) Trouvez dans le document 3 un synonyme de « narcissisme ».
- 5) Expliquez la différence de sens entre « narcissisme » et « égocentrisme »
- 6) Expliquez l'expression du document 3 : « validation sociale » et donnez-en une expression synonyme (présente dans le texte). Quel avis porte Nguyen sur la validation sociale ?

**Etude de la langue :**

- 7) Ligne 1 à 10.  
Reformulez la thèse rejetée par Véronique N'Guyen ? Quels termes ou procédés montrent qu'elle la rejette ?
- 8) A quels mots du paragraphe précédent le terme « ce conditionnement » (l 11) renvoie-t-il ?  
Résumez l'idée exprimée.
- 9) Relevez et reformulez trois idées défendues par Véronique N'Guyen à partir du 2<sup>ème</sup> paragraphe. Quels termes permettent de montrer que l'auteur donne son avis ?

**Prolongements : Exercices de réemploi.**

Employez les termes suivants dans des phrases relatives au thème de la danse  
Injonctions / fatuité / tyrannie / conformité / déni / pulluler / déficit / aux antipodes de

BTS. Formation sur le nouveau thème : Seuls avec tous. 20/11/18. Muriel Hadaoui-Costantino

Pour les questions qui nécessitent une recherche de définition, on peut demander aux étudiants de les préparer chez eux ou bien de consulter en classe un dictionnaire (par exemple le tlfj en ligne à partir de leur téléphone portable).

### Proposition de correction des questions :

#### Document 1. Vocabulaire :

- 1) « narcissisme » : amour de soi
- « injonctions » : ordres
- « consumérisme » : ici consommation à outrance
- « décroissance »<sup>2</sup> (I29) : réduction de la consommation
- 2) travail sur soi et développe[ment de] ses potentialités (I 7)

#### Etude de la langue :

- 3) a) L'argument rejeté reformulé est :

*Certains considèrent que les techniques et ouvrages d'épanouissement personnel poussent les individus à se replier sur eux-mêmes et à ne plus vivre en société* (I9)

Les termes qui marquent le rejet de l'idée : « méprisés par le monde savant » (I8) repris par le pronom « on » indéfini : Marquis ne s'inclut pas dans ce groupe.

- b) Argument soutenu :

*Marquis estime qu'il n'a pas à s'associer aux critiques. Ce qui l'importe est le bien-être éprouvé par les personnes qui s'intéressent à leur épanouissement personnel.* (I 10-11)

Les termes qui marquent l'adhésion à cette idée : pronom « je » et verbe de préférence « je préfère »

#### Document 3.

##### Vocabulaire usuel :

- 1) Tribune :

- Dans l'Antiquité : Lieu élevé depuis lequel les orateurs haranguaient la foule
- Public se trouvant dans ces tribunes
- Expression orale, discours, débat politique et pouvoir politique d'une Chambre, d'un Parlement.
- Emplacement, moment, réservé à l'expression libre et publique, écrite (rubrique de journal) ou orale (débat, lors d'une émission audio-visuelle), d'idées, d'opinions laissées à la responsabilité de ceux qui les émettent.

##### Tribune libre

Il s'agit ici d'une expression libre dans un quotidien.

- 2) synonyme de « manque » : *déficit* (I 3) / de « se multiplier » : *pulluler* (I 4) / de « refus » : *déni* (I 28) / « à l'opposé » : *aux antipodes de* (I 21) / « autosatisfaction prétentieuse » : *fatuité* (I 23) / « dictature » : tyrannie (I35) et « échecs » : *revers* (I 27).

##### Vocabulaire en lien avec le thème « Seuls avec tous »

- 3) « société » : vie collective dans laquelle se développent une culture et une civilisation.
- 4) synonyme de « narcissisme » : *glorification du moi* (I6)

---

<sup>2</sup> La décroissance est un concept économique, politique et social, qui remet en cause l'idée selon laquelle l'augmentation des richesses conduit au bien-être social. Cette théorie vise donc à réduire la production de biens et de services dans l'objectif de préserver l'environnement.

- 5) « narcissisme » : amour excessif de soi / « égocentrisme » : tendance à tout rapporter à soi  
6) Expliquez l'expression du document 3 : « validation sociale » : conformité / recherche d'une adéquation avec ce que préconise la tendance générale.  
synonyme : *conformité temporaire avec des critères discutables de désirabilité sociale* (I 28-29)  
Le terme péjoratif employé (« discutable ») révèle que Nguyen s'oppose à la recherche de conformité sociale

### **Etude de la langue :**

7) Nguyen rejette l'idée selon laquelle les techniques de développement personnel seraient bénéfiques pour la société. On le voit notamment grâce à :

- l'ironie : les phrases d'auto persuasion au début (I1) sont mises entre guillemets puis mises à distance par le présentatif : « voici » (I 2)

- Emploi du conditionnel : « Nous devrions nous répéter en boucle ces mantras d'auto-persuasion » (I 4)

- Les termes péjoratifs : « encouragement au narcissisme », « individualisme triomphant », « effondrement du souci d'autrui » (I 6).

8) « ce conditionnement » renvoie à « Nous devrions nous répéter ces mantras d'auto-persuasion » (I4)

Nguyen considère qu'il y a une injonction à pratiquer la philosophie positive de nos jours.

9) - L'auteure de la tribune considère que les démarches de développement personnel entraînent le repli sur soi et le rejet des contraintes de la vie en société telles que la politesse (2<sup>ème</sup> §).

- Nguyen estime que la mise en avant de soi n'aide pas à surmonter ses échecs. Au lieu de mener à la réussite ces pratiques conduisent selon elle à un mal-être profond en cas d'épreuve (I 17 à 26)

- Nguyen pense que les réseaux sociaux incitent à montrer son épanouissement personnel pour se faire accepter par les autres. Elle estime qu'il faut s'affranchir de ces contraintes.

### **Point de langue :**

#### **- Les moyens pour rejeter une thèse, une idée :**

\* Utilisation du pronom indéfini « on », « certains » ou « d'aucuns »

\* L'usage du conditionnel. ex : « Nous devrions nous répéter en boucle ces mantras d'auto-persuasion »

\* L'utilisation de termes péjoratifs. Ex :

\* La négation. Ex : « il ne permet pas aux individus qui le pratiquent de combler leur déficit initial d'estime-de-soi »

#### **- Les moyens pour avancer une thèse, une idée :**

\* l'interro négative. Ex : « Pourquoi ne pas essayer de se libérer d'un fardeau inutile en cultivant l'acceptation de soi et l'indifférence à l'opinion d'autrui ? » (V. Nguyen).

\* le présent de l'indicatif à valeur de vérité générale associé à des termes de la pensée ou des connecteurs logiques. Ex : « Les individus qui suivent les préceptes simplistes des gourous de la pensée positive **s'éloignent en fait** du contentement et du succès auxquels ils aspirent » (V. Nguyen).

\* termes qui expriment la certitude (*être sûr, être certain, sans nul doute, évidemment, naturellement...*) :  
Plutôt que de juger, je préfère m'en tenir à ce que disent les lecteurs qui sont enthousiastes.

### **Prolongements : Exercices de réemploi.**

*L'objectif est d'aider les étudiants à assimiler et réemployer le vocabulaire acquis en l'employant dans des phrases relatives à un tout autre domaine que celui dans lequel ces mots ont été rencontrés.*

- Ce danseur obéit avec beaucoup de rigueur aux injonctions de son professeur.

- La fatuité de cette danseuse est incroyable ; elle n'est pourtant pas danseuse étoile.

BTS. Formation sur le nouveau thème : Seuls avec tous. 20/11/18. Muriel Hadaoui-Costantino

- Le professeur exerce sur cette danseuse une tyrannie sans limite : il l'oblige à recommencer sans cesse ses mouvements sans tenir compte de sa fatigue.
- Les locaux sont en conformité avec les attentes de la mairie. La salle peut donc accueillir le spectacle de danse.
- Cette danseuse est dans le déni, elle refuse d'admettre son anorexie.
- Les élèves pullulent cette année dans ce cours de danse.
- Elle souffre d'un déficit de souplesse. Elle ne peut aspirer à la carrière qu'elle espère.
- La danse classique est aux antipodes du modern jazz.

**Thème Seuls avec tous. Synthèse sur le développement personnel. Correction.**

**Tableau de confrontation au brouillon :**

<p>« Comment réussir dans le développement personnel » <i>Philosophie magazine</i> (octobre 2014), entretien avec le sociologue Nicolas Marquis</p>	<p>Couverture du magazine féminin <i>Glamour</i> (mars 2016)</p>	<p>Tribune publiée par Véronique Nguyen, publiée par <i>FigaroVox</i> (/12/2017) « La philosophie de l'épanouissement personnel, ou la victoire de l'individualisme »</p>	<p>Chanson « Le Blues du businessman » de Michel Berger (comédie musicale <i>Starmania</i>)</p>	<p>Idées exprimées</p>
<p>Les pratiques de développement personnel sont en plein essor et sont variées. Un salon leur est consacré à Paris en 2014.</p>	<p>= Le slogan de la couverture invite au bien-être individuel et propose différentes méthodes pour y parvenir : yoga, méditation, randonnée ou utilisation des plantes.</p>	<p>= Nguyen évoque la littérature du vivre-mieux ainsi que les injonctions répétées d'auto persuasion.</p>	<p>≠ Pour le personnage, le développement personnel passe par le choix d'une voie artistique, qu'il regrette de ne pas avoir suivie.</p>	<p>Les pratiques du développement personnel</p>
<p>Le sociologue refuse de critiquer ces pratiques, accusées par les intellectuels de pousser à l'individualisme. Il préfère en analyser les effets positifs sur ceux qui en usent. En France, selon lui, les adeptes du bien-être sont, de plus, souvent tournés vers le développement durable et le respect de l'environnement.</p>	<p>≈ en avant sont solitaires et les conseils de beauté peuvent inviter les lectrices au narcissisme mais en même temps suggère que les relations amicales font partie des moyens pour atteindre l'épanouissement.</p>	<p>≠ Marquis : L'auteure critique ces pratiques. Elle considère que celles-ci entraînent le repli sur soi et le rejet des contraintes de la vie en société telles que la politesse. Cela menace donc le vivre ensemble et le respect des règles communes.</p>	<p>Le protagoniste a privilégié l'individualisme, puisqu'il a tout misé sur sa réussite sociale, mais il ne s'estime pas épanoui. Néanmoins quand il s'envisage artiste ce n'est pas par altruisme mais pour se mettre en avant.</p>	<p>Le développement personnel et l'individualisme/les relations sociales</p>
<p>La philosophie du bien-être personnel n'est pas nouvelle et date selon le sociologue au de la naissance du protestantisme en Angleterre. Son objectif est d'apprendre à faire face seul à l'adversité et aux soucis du quotidien.</p>		<p>≠ Marquis : Nguyen estime que la mise en avant de soi n'aide pas à surmonter ses échecs. En effet, pour dépasser les obstacles, l'individu ne doit pas posséder un ego surdimensionné mais, au</p>	<p>≠ Le businessman est le symbole de la réussite matérielle. Or, il regrette de ne pas avoir privilégié son épanouissement psychologique qui lui aurait permis, selon lui, de trouver un sens à sa</p>	<p>Les effets attendus</p>



		contraire, être humble pour prendre en compte avec lucidité les difficultés à surmonter. Au lieu de mener à la réussite ces pratiques conduisent selon elle à un mal-être profond en cas d'échec.	vie.	
Alors que dans certains pays, on assiste à une dictature du bien-être, Marquis considère qu'en France, ce n'est pas le cas. Les techniques ne sont pas prescriptives mais ouvertes.	La couverture met en avant la photographie d'un top model. En ce sens, elle impose un modèle de perfection inaccessible qui incite aux régimes ainsi qu'à la course vers un corps parfait. De plus, les phrases sont impératives laissant entendre un diktat du bien-être.	≠ Marquis : L'auteure de la tribune accuse les réseaux sociaux de pousser vers la recherche constante de l'appréciation des autres. Il faut paraître sans cesse bien dans sa peau et dans sa vie.		La détermination d'une norme

I/ Définition de la philosophie du développement personnel.

- 1) Les différentes pratiques et l'extension du phénomène.
- 2) Les objectifs recherchés.

II/ Les conséquences sur la vie sociale de l'individu.

- 1) Les relations aux autres
- 2) L'imposition d'une norme

### Rédaction :

On assiste de nos jours à l'essor du yoga, de la méditation en pleine conscience ou encore de la littérature « feel good », soit autant de démarches qui visent à se faire du bien. C'est sur ce thème que porte le dossier soumis à notre étude. Nous nous demanderons donc quelle est la portée sociale de la philosophie de l'épanouissement personnel. Pour ce faire, nous définirons d'abord le phénomène, puis nous en observerons les conséquences sur les liens entre individu et société.

Le dossier met en exergue l'importance qu'a pris dans la vie de tous les jours la recherche de bien-être.

La recherche de l'épanouissement personnel est constante pour beaucoup d'individus, de nos jours. Elle se décline selon diverses pratiques. C'est ce que confirme le sociologue Nicolas Marquis dans son entretien pour Philosophie magazine intitulé « Comment réussir dans le développement personnel » (paru en octobre 2014). Preuve de cet engouement, l'entretien a lieu au moment où se tient le salon du Zen à Paris. La couverture du magazine féminin Glamour (mars 2016) confirme cette tendance. En effet, le slogan indiqué invite au bien-être individuel et propose différentes méthodes pour y parvenir : yoga, méditation, randonnée ou utilisation des plantes. Pour sa part, Nguyen, dans sa La tribune publiée par FigaroVox (« La philosophie de l'épanouissement personnel, ou la victoire de l'individualisme » 27/12/2017), évoque la littérature du vivre-mieux et affirme que les injonctions répétées d'auto persuasion sont constantes dans notre société. Enfin, la chanson « Le Blues du

BTS. Formation sur le nouveau thème : Seuls avec tous. 20/11/18. Muriel Hadaoui-Costantino

businessman » de Michel Berger (tirée de comédie musicale *Starmania*) se démarque des autres documents en mettant en avant le fait que ce ne sont pas des ateliers ou lectures qui permettent le développement personnel mais le choix d'une voie professionnelle. Le personnage regrette en effet de ne pas avoir choisi de carrière artistique.

Nous pouvons nous interroger sur les effets attendus par les personnes qui se tournent vers ces préoccupations. La philosophie du bien-être personnel n'est pas nouvelle et date selon le sociologue au de la naissance du protestantisme en Angleterre. C'est une volonté qui a jalonné l'histoire. L'objectif de l'épanouissement personnel est, selon Marquis, d'apprendre à faire face seul à l'adversité et aux soucis du quotidien. Au contraire, Nguyen estime que la mise en avant de soi pousse à l'égoïsme et n'aide pas à surmonter ses échecs. En effet, d'après l'auteure, pour dépasser les obstacles, l'individu ne doit pas posséder un ego surdimensionné mais, au contraire, être humble pour prendre en compte avec lucidité les difficultés à dépasser. Au lieu de mener à la réussite ces pratiques conduisent selon elle à un mal-être profond en cas d'échec. Le businessman de la chanson, de son côté, regrette ne pas avoir privilégié son épanouissement psychologique qui lui aurait permis, selon lui, de trouver un sens à sa vie.

Outre les effets produits sur l'individu, nous allons maintenant examiner ce que les documents mettent en avant concernant l'impact du développement personnel sur la vie en société.

Le souci du développement personnel interroge sur la place que celui-ci accorde à sa vie en société et à ses relations sociales. A ce sujet, Nguyen critique la philosophie du développement personnel. Elle considère que celle-ci entraîne le repli sur soi et le rejet des contraintes de la vie en société telles que la politesse. Cela menace donc le vivre ensemble et le respect des règles communes. Or, le sociologue refuse de critiquer la recherche du bien-être, accusée par les intellectuels, comme Nguyen, de pousser à l'individualisme. Il préfère en analyser les effets positifs sur ceux qui en usent. D'ailleurs, En France, selon lui, les adeptes du bien-être sont, de plus, souvent tournés vers le développement durable et le respect de l'environnement, signes d'un certain altruisme. La couverture du magazine semble pourtant confirmer ce que craint Nguyen puisque les techniques mises en avant sont solitaires et les conseils de beauté peuvent inviter les lectrices au narcissisme. Mais en même temps la revue suggère que les relations amicales font partie des moyens pour atteindre l'épanouissement. L'équilibre avancé serait donc entre moments de solitude et acceptation d'une vie sociale choisie. Cet équilibre n'a pas été atteint par le businessman. En effet, Le protagoniste a privilégié l'individualisme, puisqu'il a tout misé sur sa réussite sociale, mais il ne s'estime pas épanoui. Néanmoins quand il s'envisage artiste ce n'est pas par altruisme mais pour se mettre en avant.

De plus, il est question dans le corpus de l'importance accordée à la norme. En effet, l'auteure de la tribune accuse les réseaux sociaux de pousser vers la recherche constante de l'appréciation des autres. Il faut paraître sans cesse bien dans sa peau et dans sa vie. Cela est illustré par Glamour dont la couverture met en avant la photographie d'un top model. En ce sens, elle impose un modèle de perfection inaccessible qui incite aux régimes ainsi qu'à la course vers un corps parfait. De plus, les phrases sont impératives laissant entendre un diktat du bien-être, qui deviendrait la norme à adopter. Alors que dans certains pays, on assiste à une dictature de la course à l'épanouissement, Marquis considère qu'en France, ce n'est pas le cas. Les techniques ne sont pas prescriptives mais ouvertes. Cela rejoint l'idée que se fait Nguyen d'un bon équilibre : agir à sa guise et en autonomie sans se soucier de l'avis des autres.

Ainsi, le développement personnel pourrait induire le narcissisme et l'individualisme mais il est également source d'autonomie. L'exposition actuelle de la vie privée incite par ailleurs à exposer une image de soi maîtrisée. Il semble nécessaire, selon les auteurs, de se détacher de toute obligation et de rester tourné vers les autres afin de réussir pleinement à s'épanouir.