

# Le «soin de soi» et le «développement personnel»

*Regards Sociologiques*, n°61-62, 2023, pp.7-20

Comme le font remarquer *Sylvia Faure* et *Stéphanie Tralongo* dans l'introduction de leur article il faut bien constater que « prendre soin de soi » et de son « développement personnel » mériterait « d'être plus fréquemment traitée par la sociologie ». Reste que, comme le montrent les auteurs et autrices des articles présentés ci-dessous, explorer les usages sociaux de ces pratiques – ce que cherche à faire ce numéro 61-62 de *Regards sociologiques* – permet, **premièrement**, et comme le montrent aussi *Marie-Carmen Garcia*, *Mélie Fraysse*, *Pierre Bataille* et *Brice Lefèvre*, et, de son côté, *Martial Vildard*, d'en savoir plus sur les classes moyennes et supérieures (et surtout sur les représentations de soi des femmes de ces classes). **Deuxièmement**, ce numéro, en soulignant les effets aussi bien idéologiques que pratiques d'une centration individualisée sur « le soin de soi » avec *Heiko Royet-Galante* d'une part et *Martine Lacaille* d'autre part, permet aussi de mieux saisir les transformations des modes de gestion du personnel dans les entreprises capitalistes. Enfin, et c'est le **troisième point**, ce numéro revient sur la thèse qu'avaient élaborée précédemment, Norbert Elias<sup>1</sup>, Robert Castel, Eugène Enriquetz, Hélène Stevens<sup>2</sup>, ou plus récemment Eva Illouz<sup>3</sup> et Nicolas Marquis<sup>4</sup>, d'un changement des représentations des rapports entre l'individu et le monde social lié à une transformation des sensibilités et permet aux auteurs et autrices des articles de la développer, de l'argumenter, de la mettre en cause ou de la vérifier en la mettant en rapport avec le néolibéralisme.

## Des pratiques médiatisées

---

Tous les articles soulignent que le « soin de soi » et le « développement personnel » sont des pratiques de plus en plus valorisées par les médias. La presse, et particulièrement la presse féminine, en effet, n'est pas en reste pour donner des conseils tels le *Journal des femmes santé*, ou le magazine *Marie-Claire*, pour n'en citer que quelques-uns, qui y consacrent un numéro. *Marie Claire*, par exemple, publie des dossiers sur les moyens de faire face au « mal-être, aux

---

<sup>1</sup> Elias Norbert, *La société des individus*, Paris, Fayard, 1991.

<sup>2</sup> Castel Robert, Enriquetz Eugène, Stevens Hélène. «D'où vient la psychologisation des rapports sociaux ? » *Sociologies pratiques*, vol. II, n° 17, octobre 2008, pp.15-27.

<sup>3</sup> Illouz Eva, *Les sentiments du capitalisme*, Paris, Seuil, 2006.

<sup>4</sup> Marquis Nicolas, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, Presses universitaires de France - PUF, coll. «Partage du savoir», 2014.

*pressions au travail, aux disputes au sein du couple, aux peines de cœur, aux problèmes administratifs ou financiers, au surmenage* » ou encore sur les méthodes pour « *développer notre Mental Fitness* » ce qui revient à « *déployer notre capacité à appréhender les événements de notre vie dans un état d'esprit positif plutôt que négatif* ». L'insistance de la presse féminine sur ces questions n'est pas l'effet du seul hasard puisque les femmes sont surreprésentées, quel que soit leur niveau d'études, dans les différentes activités consacrées au de « *soin de soi* » comme le soulignent aussi bien *Sylvia Faure* et *Stéphanie Tralongo* que *Martial Vildard* dans son « *ethnographie d'un groupe de formation au conseil conjugal et familial* » ou que *Marie-Carmen Garcia*, *Mélie Fraysse*, *Pierre Bataille* et *Brice Lefèvre* dans leur enquête sur « *les Ressorts de l'engagement dans la pratique du yoga d'individus diplômés du "supérieur long"* ».

Ce phénomène n'est pas propre à la France comme en témoigne le fait que la presse anglo-saxonne consacre, elle aussi, des numéros au soin de soi ou au développement personnel. Le *Huffington Post*, dans son numéro du 16 janvier 2021, interroge des psychothérapeutes et psychologues qui multiplient les conseils comme, par exemple, Sarah qui pratique l'auto-empathie pour « *être indulgent envers soi-même ce qui permet de développer davantage de ressources émotionnelles pour tenir le coup. L'auto-empathie nous donne également l'occasion d'être plus gentils avec les autres* ». Le magazine *Forbes*, le 6 septembre 2018, énonçait 15 idées pour prendre « *soin de soi* » afin de trouver « *des façons d'apaiser et de fortifier son esprit : rien d'égoïste ni de paresseux à ça. La vie peut être dure envers nous, et peut nous fatiguer mentalement comme physiquement, mais si nous pensons à nous ressourcer, nous n'en serons que plus revigorés et prêts à affronter ce que l'avenir nous réserve* ». Sur internet il suffit d'ouvrir un moteur de recherche pour constater la place qui est réservée au « *soin de soi* », (environ 92 300 000 entrées en 29 secondes de recherche sur Google). Le « *développement personnel* » y occupe, lui aussi, une place importante avec 21 100 000 occurrences en 29 secondes. Parallèlement les applications mobiles se multiplient permettant à chacun, chacune de suivre des conseils sur son téléphone mobile. A titre d'exemple on peut citer *Peptalk Motivation* qui propose de « *tirer le meilleur part de sa vie en nourrissant continuellement son esprit avec des infos de qualité* » ou *Blinkist* qui pour « *éviter de tomber dans la frustration et l'épuisement psychique veut insuffler à votre vie un peu d'amour de soi et de gratitude* » ou encore *Fabulous* qui, pour 8 euros 99 par mois, favorise « *la transformation personnelle, moyen sur d'améliorer votre santé, votre bonheur et votre réussite* ».

Tout cela suscite nombre de publications à un point tel que *Martine Lacaille* dans « *Devenir un sujet néolibéral* » parle « *d'engouement* » et que *Heiko Royet-Galante* dans son analyse du « *Travail de transformation de soi dans quatre trajectoires sociales* » utilise l'image d'une « *vague* » qui envahit tout l'espace. Il est vrai que le nombre de livres publiés sur le « *développement personnel* » explose littéralement ces dernières années : le magazine *60 millions de consommateurs* note qu'« *entre mai 2021 et avril 2022, les ventes en librairies du rayon développement personnel ont porté le chiffre d'affaires total à 71 millions d'euros, en augmentation de 17,5% par rapport à la période précédente* » alors qu'aux États-Unis les livres de « *développement personnel* » se taillent la part du lion. « *En 2018, ils représentaient un marché de 800 millions \$* ».

Le contenu des notices des sociétés, cabinets, agences, bureaux, etc. de conseil en « *soin de soi* » et en « *développement personnel* » des « *pages jaunes* » d'un annuaire téléphonique (sur lesquelles les sociétés ont intérêt à s'inscrire pour que d'éventuels clients aient accès à leur numéro de téléphone) s'avère particulièrement intéressant<sup>5</sup>. Ainsi la société *Telus* (services téléphoniques et internet) présente-t-elle « *10 façons de prendre soin de soi* » alors que la société *Foodspring* énumère « *6 conseils* » pour ce faire. Il n'est pas jusqu'aux banques de faire

<sup>5</sup> J'ai retenu le fichier des pages jaunes plus facile d'accès que le fichier les déclarations de sociétés tout en sachant qu'il est sans doute moins exhaustif que celui-ci.

de la publicité pour leur programme de « bien-être » : ainsi la Banque Française Mutualiste s'inquiète-t-elle d'éventuels stress et dépressions de ses clients et propose-t-elle d'y répondre par un « e-learning » de « soins de soi ».

### L'hétérogénéité des pratiques

Tout montre donc que s'est développée une « *nébuleuse d'hétérodoxie* » – l'expression est de Jacques Maître vers 1965<sup>6</sup> – qui fonctionne maintenant comme un « marché » d'aide et de conseil en offrant, moyennant paiement, à des consommateurs et à des consommatrices, des techniques psychosomatiques les plus diverses autour d'une finalité, contribuer à une « cure des âmes » totalement individualisée pour résoudre des problèmes existentiels. En 1979, Pierre Bourdieu écrivait déjà : « *Il ne fait pas de doute en effet, que la recherche de la santé psychologique par le recours à des professionnels de la cure rationnelle des âmes (psychanalyste, psychothérapeute, conseiller conjugal, etc.) entretient une relation dialectique avec le développement d'un corps de professionnels capables de produire le besoin de leur propre produit, c'est-à-dire un marché pour les biens et les services qu'ils sont préparés à offrir* »<sup>7</sup>. Depuis le phénomène s'est étendu. Les professionnels qu'évoquait Bourdieu, hommes et surtout femmes, se sont installés comme conseillers, conseillères en « soins de soi » et en « développement personnel », et ont su rencontrer des utilisateurs et utilisatrices de ces pratiques, sans pour autant qu'elles soient clairement précisées.

Il n'y a guère que la presse pour ne pas hésiter à les définir. Le Journal des Femmes du 23 juin 2023 cite par exemple une psychologue qui déclare : « *En santé mentale, prendre soin de soi c'est être à l'écoute de ses émotions, de ses souffrances pour travailler sur les schémas de pensée qui nous font souffrir et parvenir à créer les conditions de notre équilibre émotionnelle* », alors que Marie Claire, le 25 mai 2023, suggère à ses lectrices d'entrer en contact avec des spécialistes dont Laurence qui pratique la psychanalyse corporelle pour « *renouer avec leur enfant intérieur blessé et à comprendre l'origine de leurs peines et leurs peurs avec bienveillance* », ou avec Marie-Véronique qui permet aux participants « *de se reconnecter à leur essence, à leur voix intérieure et de se révéler au monde* » ou encore avec Sabrina qui « *aide les autres à trouver la paix avec eux-mêmes en pratiquant l'EFT, Émotionna Fredon Technique, et les soins énergétiques* ».

Reste que, et malgré cette tentative médiatique d'imposition de définitions, les cinq articles présentés dans ce numéro soulignent on ne peut mieux, et chacun à leur manière, l'hétérogénéité des définitions du « soins de soi » et du « développement personnel » et des pratiques qui y sont liées, justifiant ainsi l'emploi du terme de « nébuleuse ». Le terrain d'enquête de Sylvia Faure et de Stéphanie Tralongo, par exemple, a rapidement prouvé que « *le conseil en méditation n'était pas une pratique homogène et consensuelle, mais plutôt un espace d'offres structurées par des représentations différentes de ce que serait la "vie intérieure" et le "bien-être"* ». L'étude de Marie-Carmen Garcia, Méli Frayasse, Pierre Bataille, Brice Lefèvre rend visible l'existence d'« *une appropriation différentielle des pratiques logiques par rapport au profil sociologique des pratiquant·e·s. En effet, malgré son essor, la diffusion du yoga est loin d'être uniforme dans l'espace social français – comme ailleurs* ». Heiko Royet-Galante, en analysant le travail de transformation de soi dans quatre trajectoires sociales confirme « *le caractère utilitaire des usages des techniques de développement personnel en montrant la manière dont les enquêtés effectuent un tri dans les contenus qui leur permet de replacer ces usages dans le cadre de stratégies individuelles conscientisées et méthodiques* ». Martial Vildard, explorant la formation au conseil conjugal et familial, constate de son côté que « *le "travail sur soi", au-delà de cette seule expression, recouvre parfois des pratiques concrètes* » très diverses puisque « *ces pratiques de "travail sur soi" sont orientées vers la "découverte" de son "être véritable"* ».

<sup>6</sup> Jacques Maître, « Horoscope », Encyclopaedia Universalis (en ligne)

<sup>7</sup> Bourdieu P., La distinction, Paris, Minuit, 1979, p.427.

Ces notions de « soin de soi » et de « développement personnel » recouvrent en effet des pratiques élaborées dans des contextes très différents et surtout inspirées par des philosophies parfois très opposées les unes aux autres : de Adler à Jung en passant par Maslow et Peter Drucker sans oublier le New-Age ou la théosophie, celle du « cri primal » ou de la Gestalt thérapie. Rien ne le montre mieux qu'une analyse des annonces des sociétés de conseil. Une observation par tirage au sort des annonces publicitaires des agences de conseil en développement personnel dans 10 départements français – hors Paris dans un premier temps et pour Paris seulement dans un second temps – rend évidente l'hétérogénéité des définitions du « soin de soi » et du « développement personnel » et plus encore des pratiques qui s'y rattachent<sup>8</sup>. Ces sociétés de conseil, qui se parent souvent du terme anglo-saxon de « coaching », utilisent majoritairement l'hypnose ou la sophrologie pour développer la confiance en soi (42,5%), des techniques diverses qui visent à développer l'énergie (18%), l'usage de psychothérapies ou de formes inspirées par la psychanalyse pour réduire un stress ou maîtriser des émotions (16%). L'acquisition de compétences nouvelles ou de techniques de management utiles pour l'activité professionnelle atteint 9,5%, alors que le magnétisme atteint 5,6%, le coaching en sexologie ou en médiation familiale demeurant infime. Sur Paris, le développement personnel devient plus souvent du conseil en management, en stratégies professionnelles et en acquisition de compétences valorisées dans la vie professionnelle (34,7%) que dans les départements de province (9,5%). Aucune de ces organisations d'aide et de conseil n'a la même définition du développement personnel ni ne développe des pratiques identiques. De fait les techniques utilisées s'avèrent très diversifiées, ainsi trouve-t-on sur une page de l'annuaire du Bas-Rhin : *le magnétisme, la médecine chinoise, l'hypno-thérapie, le Reiki, l'hypnose quantique, l'hypnose spirituelle, l'hypnose ericksonienne, la sophrologie énergétique, la lithothérapie, la fasciathérapie, la radiesthésie, la psycho-généalogie, la thérapie de couple, l'EFT (emotional freedom technique), la méditation, la PNL (programmation neuro-linguistique), la psychanalyse, la naturopathie, la réflexologie plantaire, la geo-biologie, le QI gong(maitrise du souffle), le Tai Ji Quan (boîte de mobilisation de l'énergie), le yoga du rire, la thérapie cognitivo-comportementaliste, la guidance/ voyance, l'ortho-Bionomy, l'art thérapie, l'Ennéagramme, etc.* On le voit la plus grande hétérogénéité des moyens utilisés règne.

### Les caractéristiques du marché du conseil en soin de soi et en développement personnel

Pourtant cette *nébuleuse* des sociétés de conseil et d'aide ne se répand pas comme elle l'entend. Elle connaît des limites et forme un univers qui apparaît, au premier abord, comme éclaté entre au moins quatre pôles très institutionnalisés qui en limitent l'extension : le pôle du sport et des activités physiques réglementées (institutionnalisées par l'article L212-11 du code du sport), le pôle de l'acquisition de savoirs régi par les institutions scolaires et universitaires dans le cadre de la formation continue (institutionnalisée par la loi 71-575 du 16 juillet 1971), le pôle régi par l'organisation médicale (institutionnalisé par le décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychologue) et de la kinésithérapie (institutionnalisé par l'arrêté du 2 septembre 2015 relatif au diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute), et, enfin, le pôle des religions constituées.

Dans cette situation les conseillers, conseillères qui utilisent des techniques corporelles -

<sup>8</sup> L'annuaire téléphonique « Les pages jaunes » qui regroupent la quasi totalité des sociétés qui veulent être jointes par d'éventuels clients classe par départements les organisations en fonction de leur objectif déclaré. 10 départements ont été tirés au sort. Dans chacun d'eux apparaît une liste de notices présentant les organisations dont le développement personnel est l'objectif affiché. Ces notices ont servi de base pour les informations recueillies ; seul le premier terme mis en avant dans la notice a été retenu dans la mesure où il est censé être l'objectif ou le moyen essentiel

la réflexologie, la relaxation, le yoga etc. - en insistant sur les avantages de leurs spécificités, sont plus ou moins en concurrence avec les professionnels des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives même si « *les participants et participantes ne recherchent pas la compétition* » comme le signalent Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille et Brice Lefèvre qui ajoutent : même si « *le yoga n'est ainsi pas pour la très grande majorité des enquêtés.e.s envisagé comme une pratique thérapeutique au sens de rétablissement d'un dysfonctionnement médical du corps* ».

Ceux et celles qui utilisent des techniques plus « intellectuelles » – le « coaching » en stratégies de réussite professionnelle par exemple s'inspirent souvent des sciences sociales tout en se démarquant de l'acquisition des savoirs exigés dans ces disciplines comme le montrent les discours du « coach » David Laroche qui inspire les individus qu'interroge Heiko Royet-Galante. De ce fait, ils sont en concurrence avec les enseignants des institutions organisatrices de la formation permanente au point que ceux-ci, pour se défendre « charlatans »<sup>9</sup>, ont mis en place des formations de niveau master dans plusieurs Universités. Paris 2, Paris 8, Paris 10, la faculté d'économie et de gestion d'Aix-Marseille, l'Université de Bordeaux, l'Université de Lyon III, l'Université de Cergy-Pontoise ont créé des diplômes de « coaching » comme d'ailleurs les Universités catholiques d'Angers et de Paris. Martial Vildard insiste d'ailleurs sur cette situation en montrant, chez les conseillères en formation qu'il interroge, une distance quand ce n'est un refus de travailler des concepts « savants ». « *Cette relation d'opposition avec « la fac »* » (souligné par moi), écrit-il, *met également à distance les autres professionnels intervenant auprès des couples et des familles et formés à l'université. C'est le cas des psychiatres et des psychologues qui suivent des cursus universitaires – les premiers détiennent un doctorat de médecine, les seconds un master en psychologie – ou encore des psychanalystes et des thérapeutes de couples, souvent psychiatres et psychologues par ailleurs. Au sein de cet espace concurrentiel, les conseillères conjugales et familiales cherchent à se positionner. Dans la mesure où elles détiennent un niveau de diplôme moyen inférieur aux "psy" – psychiatres, psychologues, psychanalystes – et une formation hors champ universitaire, les conseillères ne peuvent concurrencer leurs adversaires sur le terrain de la connaissance théorique. Elles cherchent alors à faire valoir leur "spécificité" ailleurs, du côté de la pratique de "l'accompagnement", ce que les formatrices appellent les "savoir-faire" et "savoir-être" ».*

Les thérapeutes qui s'inspirent de concepts psychanalytiques en pratiquant différentes formes de psychothérapies (thérapies courtes, usage de l'art-thérapie, psychanalyse sans divan, etc.), tendant à échapper aux contraintes imposées par la réglementation du ministère de la santé, se retrouvent plus ou moins en concurrence avec les thérapeutes certifiés des services médicaux ou sociaux. Sylvia Faure et Stephanie Tralongo analysent bien « *ces approches de la "vie psychique" (qui) proposent des méthodes de "développement personnel" en prônant des attitudes de joie, de recherche du bien-être voire du bonheur et de dépassement des attitudes psychiques jugées négatives (tristesse, rumination). Il s'agit dès lors de s'entraîner à développer des attitudes "positives", "résilientes", qui caractériseraient la "bonne" santé mentale. Cette approche de la santé mentale s'est affirmée contre la psychiatrie* » (souligné par moi) *qui avait ses références dans les théories psychanalytiques* ». Martial Vildard, de son côté, montre comment s'élaborent les stratégies des conseillères conjugales et familiales qui, ne pouvant rivaliser sur le plan des connaissances théoriques avec leurs concurrents directs, psychiatres, psychologues, psychanalystes, se voient contraintes de miser sur des pratiques hétéroclites de « travail sur soi » pour trouver leur place dans le microcosme des professionnels du couple et de la famille. Même les « coachs » qui pratiquent la sophrologie ou l'hypnose et revendiquent le fondement de leurs actes dans les découvertes des neurosciences refusent de « *s'enfermer* », disent-ils dans des entretiens publiés ci-après, dans la rigueur méthodologique de ces disciplines.

<sup>9</sup> Terme utilisé par un responsable de master

Enfin les conseillers, conseillères qui insistent sur la quête spirituelle et revendiquent l'hypnose spirituelle ou la méditation se retrouvent dans des rapports complexes avec les agents patentés d'institutions religieuses, maîtres des techniques de « cure d'âme » des religions instituées, sans pour autant en accepter les exigences. Comme l'écrivent Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille et Brice Lefèvre « Dans le cas du yoga, on a affaire à une dimension spirituelle "bricolée" entre différentes philosophies orientales. Les enquêteurs mobilisent à la fois des discours et des techniques empruntés au bouddhisme, à l'hindouisme mais aussi au christianisme en fonction d'états émotionnels ou psychologiques ».

Ces « bricolages » pratiqués par ces différents conseillers en soin de soi et développement personnel qui utilisent souvent l'incertitude dans laquelle peuvent se trouver leurs potentiels clients et clientes en souffrance ont conduit à des enquêtes administratives émanant du Sénat sur les mouvements à caractère sectaire (à la suite de plaintes de l'Académie de Médecine) et plus récemment à une enquête de la Direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes, publiée le 9 mars 2023, qui signale, comme le rapporte *Le journal de femmes santé* que « Sur 165 professionnels et établissements de formation contrôlés [coachs bien-être], près de 80% présentaient au moins une anomalie concernant l'information délivrée aux consommateurs en matière de compétences, de titres professionnels et de mentions valorisantes ».

A cette dimension juridique qui structure un tant soit peu ce marché vient s'ajouter une dynamique de création de sociétés qui visent à former des conseillers. Cette nébuleuse génère en quelque sorte, et depuis peu, ses propres structures de reproduction en engendrant un second marché ouvert aux individus qui désirent traiter d'éventuels clients en « soin de soi » et voudront, pour ce faire, créer des sociétés de conseil en développement personnel. Comme l'écrit Martine Lacaille « Une des explications pour comprendre le rapport subjectif que les (experts en management) "Black Belts" entretiennent avec le "lean" (méthode de management) se situe dans le fait qu'ils se voient souvent comme des coaches, même s'ils n'en ont pas toujours la certification. À défaut d'être titulaire d'un certificat de coaching, ils se considèrent comme des guides, des soutiens, des salariés qui permettent à chacun et chacune de s'améliorer et obtenir une meilleure productivité ». Cette dynamique a engendré des demandes d'autorisation de délivrance de certifications de la part des instituts (sic) qui disent assurer la formation de professionnels du développement personnel<sup>10</sup>.

Autrement dit, tout rappelle les luttes de concurrence, bien analysées par Max Weber, entre les magiciens qui doivent leur pouvoir à leur auto-déclaration et à leur réputation et les prêtres qui, au terme de procédures complexes, sont confirmés et officialisés par leurs institutions respectives. Reste qu'avec les auteurs et autrices des articles publiés dans ce numéro on ne peut que s'interroger sur l'histoire de l'apparition et de l'extension de cette « nébuleuse » du soin de soi et du développement personnel.

<sup>10</sup> Ainsi existe-t-il, par exemple, un *Institut français d'Hypnose* qui affiche, pour ses formations, un « certificat de qualité » délivré par la République française; l'ARCHE qui se présente comme une « Académie de Recherche et Connaissance en Hypnose Ericksonienne », ou encore, l'École de formation à la programmation neurolinguistique. Ces instituts n'exigent pas de formation préalable aux formations qu'ils dispensent. L'École française supérieure de sophrologie et spécialisations dispense un enseignement de 438 heures adossées à un cursus « Anatomie et physiologie » sous la direction d'un médecin comme le fait aussi l'Académie de Sophrologie de Paris alors que d'autres instituts n'avancent pas de noms de médecin comme référence mais s'inscrivent dans la logique d'une *Chambre Syndicale de la Sophrologie* créée le 5 décembre 2011 après que le premier référentiel du métier de sophrologue ait été accepté par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle (Ministère du Travail) et inscrit au RNCP. L'acquisition des savoirs pour exercer « le coaching en management » s'est elle aussi organisée. Reste que la plupart des organismes de formation au coaching sont privés telles l'École supérieure de coaching, l'Institut Repère ou Linkupcoaching. La formation dans ces écoles permet de détenir le titre de « coach professionnel certifié » qui est inscrit au RNCP (*Registre National des Certifications Professionnelles*).

## Esquisse d'une généalogie de ces pratiques

Les coutumes, les idées, les manières d'exprimer les sentiments ne sont pas le produit de notre action consciente, elles sont le résultat des pratiques des générations précédentes, elles proviennent des inventions sociales nées des échanges rendus nécessaires par les formes antérieures des rapports sociaux. Seule l'histoire, écrivait Durkheim, permet d'atteindre les « *habitudes, les tendances qui se sont constituées peu à peu au cours de notre vie passée, ou que nous a léguées l'hérédité [puisque] les seules vraies forces qui nous mènent se dissimulent dans l'inconscient... Seule l'histoire peut pénétrer au-delà du revêtement superficiel qui le recouvre dans le présent ; seule, elle en peut faire l'analyse ; seule elle peut montrer de quels éléments il est formé, de quelles conditions dépend chacun d'eux, de quelle manière ils se sont composés les uns avec les autres ; seule, en un mot, elle peut nous faire assister au long enchaînement de causes et d'effets dont il est la résultante...* ».

Les pratiques centrées autour du développement personnel et du soins de soi ne sont pas nées de rien comme le rappellent très justement Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille et Brice Lefèvre : « *la genèse de l'État moderne a été caractérisée par l'émergence d'une économie psychique relativement nouvelle fondée sur le contrôle des pulsions de violence, corollaire immédiat de la monopolisation revendiquée par l'État dans l'exercice de la violence légitime. Ainsi, les institutions étatiques, à mesure qu'elles développent leur emprise sur les corps et les esprits, ambitionnent de réguler les émotions des populations* ». « *L'État, ajoutent-ils, incite ainsi les individus à développer des formes de sociabilité qui reposent sur l'autocontrôle et la mise à distance de l'émotion. En même temps, il impose, pour chaque contexte, pour chaque rôle, un ensemble de possibles (ou d'obligatoires) émotionnels. Le processus d'individuation – partie prenante de la construction de l'État moderne – se caractérise ainsi par la légitimation de normes émotionnelles spécifiques* » avec comme objectif un accroissement de l'autonomie individuelle et du dépassement de soi.

Ce grand mouvement social s'est concrétisé dans les années 1965-1975. À l'époque les formateurs qui intervenaient dans des organismes, parfois associatifs, mais le plus souvent privés, étaient plus sensibles aux apports de la pensée para-psychanalytique du *Training Group* importé des USA dans le sillage du Plan Marshall ou aux émotions suscitées par le non-directivisme de Carl Rogers qu'à une analyse des rapports sociaux<sup>11</sup>. Dans les centres de formation l'opposition à toutes formes de collectivisme dominait au bénéfice d'un individualisme centré autour du développement personnel. Envisager d'autres modes d'intervention et de formation aurait paru d'autant plus incongru que les directeurs des relations humaines des entreprises les moins conservatrices étaient orientés vers une modernisation sociale des entreprises par l'apport, dont ils se faisaient les apologistes, d'une formation adossée aux sciences sociales importées des USA<sup>12</sup>. La participation individuelle des salariés, légitimée par des références aux travaux nord-américains, apparaissait comme la panacée qui contrerait les prétentions collectivistes des syndicats<sup>13</sup>.

<sup>11</sup> Montlibert Ch. de, Morin M., « L'enseignement de la psychologie sociale et de la sociologie aux cadres des entreprises », *Revue Française de sociologie*, 1968, X, pp. 375-389.

<sup>12</sup> On ne soulignera jamais assez l'importance des influences et des emprunts aux idéologies et pratiques soutenues par le capitalisme nord américain. Voir à ce propos Stonors Sanders F., *Qui mène la danse ? La CIA et la Guerre froide culturelle*, Denoël, 2003.

<sup>13</sup> Cette pression patronale n'était pas sans effet. L'intervention psychosociologique s'était en effet construite dans un rapport ambivalent vis-à-vis de l'économie. D'un côté, disciplines ancillaires, l'intervention et la formation qui s'en suivait souvent, se proposaient de mieux répondre aux « besoins en formation » des entreprises, d'y faciliter les communications – quitte à bouleverser les traditions hiérarchiques les plus conservatrices –, de permettre aux individus d'étendre non seulement leurs savoirs et leur savoir-faire mais aussi de développer leurs capacités dans un « savoir être » adapté aux exigences de la modernité. D'un autre côté, ces pratiques s'adossaient, à ce moment, à une téléologie de « l'épanouissement des potentialités latentes » de l'individu. La modernisation de cette philosophie personnaliste - déjà teintée de quelques nuances liber-

Il était évident que les psychosociologues, animateurs et formateurs avaient pour objectif de suggérer « ce qui doit être ». Ils et elles (bien qu'à l'époque les femmes psychosociologues soient peu nombreuses) ne cherchaient pas à faciliter l'acquisition de savoirs ni de savoir-faire professionnels mais un « savoir être » en groupe. Cette entreprise qui postulait une éducation mutuelle et permanente supposait un fonctionnement harmonieux des communications entre les divers échelons hiérarchiques. Il s'agissait en somme de transformer un milieu en provoquant « la cristallisation, la dé-réification des vieilles structures pour aboutir à une restructuration en fonction des aspirations profondes des individus » comme l'écrivait Guy Palmade<sup>14</sup> qui affirmait que cette manière servait à rendre « plus souples » les relations hiérarchisées. Cette démarche qui visait à dire que la conception d'une entreprise comme lieu de conflits de classe était dépassée et qu'un consensus était possible entre individus, dans le cadre d'une politique « des relations humaines », suscita bien des oppositions<sup>15</sup>.

Reste que, face aux transformations sociales soutenues par l'idéologie du marché, les protestations sont restées lettres vaines. L'adaptation aux exigences des entreprises ne se comprend, en effet, que si l'on sait qu'à partir de la fin de la Seconde Guerre mondiale, les organisations patronales s'opposent à l'intervention de l'État et réclament une formation adaptée à leurs besoins. Dès 1950, les revues patronales insistaient sur cette demande, ce qu'à leurs yeux ne savait guère faire l'appareil public d'enseignement « trop éloigné de la réalité ». La critique d'une école toujours plus autonome et, surtout, plus à même d'engendrer « un désir d'égalitarisme » (forcément suspect aux yeux des défenseurs d'une conception hiérarchique et individualiste des postes de travail) qu'un « esprit de compétitivité » (forcément positif aux yeux des apologistes du libéralisme) était systématiquement reprise dans les colloques, congrès, publications<sup>16</sup>. L'imputation des retards de l'économie et même des difficultés d'emploi à l'inadéquation entre « l'offre » des systèmes d'enseignement et les « besoins » de l'économie était une antienne largement reprise<sup>17</sup>. Dans les années 1970, le CNPF ne se contenta plus de traiter de l'apprentissage mais s'intéressa aussi à l'Université. Il consacra ses assises de Deauville à « la place future de l'Université qui dépendra strictement de son attitude vis-à-vis du monde économique » et d'ajouter que « c'était à l'entreprise de l'aider à faire sien le système de valeurs propres à la société industrielle » en s'en prenant aux « professeurs d'université champions des études désintéressées ». Le MEDEF saura prendre le relais, accentuer les critiques et augmenter les pressions pour transformer le système éducatif. Les lois successives de réorganisation de l'université depuis les années 2000 montrent bien qu'il y a réussi. Sur ce point les études de *Martine Lacaille* et de *Heiko Royet-Galante* disent bien que

taires par des emprunts hétéroclites allant des méthodes actives de Decroly ou de Célestin Freinet, avec des références aux diverses écoles psychanalytiques très à la mode à l'époque - donnait aux théories du développement personnel prônées à ce moment une allure, si ce n'est révolutionnaire, mais en tout cas très critique qui pouvait faire illusion.

<sup>14</sup> Diffuseur du non directivisme après son séjour aux USA, à Bethel en particulier, où les « *National Training Laboratories Institute of Applied Behavioral Science* » étaient devenus un des hauts lieux de la Psychosociologie nord-américaine dont celle de Carl Rogers et adepte de cette conception de l'intervention.

<sup>15</sup> Paul Fraisse, le directeur du « *Laboratoire de Psychologie expérimentale de Paris* » et directeur de « *l'Institut de psychologie de la Sorbonne* », fut avec le professeur et psychanalyste Daniel Lagache, le fondateur du « *Laboratoire de psychologie sociale de la Sorbonne* », un des premiers à dénoncer, dès 1953, ce courant des relations humaines qui visait « à briser la solidarité des travailleurs ». Du côté des psychanalystes, Jacques Lacan ne fut pas en reste pour s'en prendre à la psychosociologie qui faisait la part belle aux « manipulateurs ». Georges Canguilhem, le philosophe des sciences, terminait son article « *qu'est ce que la psychologie ?* » en remarquant qu'en sortant de la Sorbonne par la rue Saint Jacques (le lieu de l'Institut de psychologie) on pouvait contribuer à augmenter les connaissances et monter vers le Panthéon ou fournir des informations aux dominants et descendre vers la préfecture de police c qu' ses yeux faisaient les divers conseillers.

<sup>16</sup> Montlibert Ch. de, *L'institutionnalisation de la formation permanente*, Strasbourg, PUS, 1991

<sup>17</sup> Il faut souligner que cette critique a été reprise dans les jugements portés sur l'Université et a largement contribué aux yeux des dirigeants politiques à légitimer sa transformation actuelle.



les conseillers et conseillères en soins de soi et développement personnel, en affirment leur appétence pour « le terrain », cachent et peut-être cachent à eux-mêmes, leur volonté d'aider, par leur savoir-faire, les autres salariés à s'ajuster aux besoins de l'entreprise par une rentabilité personnalisée, une productivité individualisée et une performance singularisée accrues.

Reste qu'il faut tenter d'expliquer le passage d'une logique entrepreneuriale à une nébuleuse qui s'étend en dehors de l'univers de travail. Il faut comprendre comment des normes psychiques issues d'une injonction au bonheur et au « développement personnel » deviennent des nouveaux axes du processus d'individuation- et sont restructurées par la force d'attraction de l'idéologie néolibérale.

### **L'extension de la nébuleuse et la mise en place d'un marché**

---

Dans ces conditions, les transformations du système éducatif, dont plus récemment celles de l'université, les transformations du système capitaliste qui ont entraîné une modification de la répartition des emplois et, corrélativement, une augmentation très importante de l'emploi des femmes dans les activités de service, le développement accéléré et intense des pratiques commerciales, la généralisation des médias de masse, l'insistance mise aussi bien dans les discours que dans les pratiques éducatives sur « l'individu » n'ont pas été sans effet sur les représentations de soi et ont suscité l'organisation progressive de la nébuleuse en « marché » du bien-être et du développement personnel.

Trois facteurs principaux sont intervenus : la croissance des effectifs étudiants dans les disciplines psychosociologiques, l'expansion de l'idéologie néolibérale valorisant l'individu et ses entreprises, la multiplication des situations de désajustement (Durkheim aurait dit d'anomie) qui créent, à la fois, des demandes de soins de soi et des souffrances intimes que certains voudront corriger et des opportunités nouvelles pour celles et ceux qui jouent la carte de l'adaptation au monde tel qu'il va.

#### *La croissance des effectifs étudiants dans les disciplines psychosociologiques*

---

Les effectifs des étudiants, étudiantes en lettres et sciences humaines ont, en effet, considérablement augmentés, passant de 123 844 en 2011 à 306 100 en 2017. Au sein de ces disciplines, la sociologie et la psychologie demeurent des plus attractives : en 2011, 125 000 vœux se sont portés vers la psychologie. Reste que les effectifs employés par le secteur scolaire et par le secteur de la santé n'augmentent que lentement. Dans ces conditions l'entreprise individuelle était une solution d'autant plus aisée à mettre en place que l'idéologie dominante valorisait la réussite individuelle. Pour bien comprendre le développement de ces marchés du conseil il faut voir que, depuis une vingtaine d'années, les créations de sociétés privées et de micro entreprises ont fortement augmenté. Mieux « en 2021 le nombre de créations d'entreprises atteint un nouveau record avec 995 900 créations, soit 17% de plus qu'en 2020, année du précédent record »<sup>18</sup>. Les orientations néolibérales des dirigeants du champ politique et du champ économique qui, non seulement entraînent une réduction du nombre d'emplois dans le secteur public (hors fonction hospitalière) mais surtout valorisent l'initiative privée, rendent compte en partie de cette forte croissance des micro-entreprises de conseil. Ainsi parmi les créations de sociétés, les activités de l'information et de la communication et les services administratifs et de soutien, activités au sein desquelles se retrouvent les sociétés de conseil psychologique, représentent une proportion de micro entreprises en forte croissance.

<sup>18</sup> INSEE, « Essor de créations de sociétés et de micro-entrepreneurs en 2021 », *Insee Première*, 2022, n°1892.

Par ailleurs ces activités de conseil sont largement assurées par des femmes (72%). Ne pouvant pas être toutes recrutées par des institutions de la santé ou des institutions du secteur social il leur restait à créer leur entreprise. La proportion de femmes qui créent ces micro-entreprises augmente régulièrement; leur nombre est même en progression de plus 2% chaque année<sup>19</sup>. A cela il faut ajouter que plus 30% environ des étudiants, étudiantes ne terminent pas leurs études universitaires et que, pour ceux-là et celles-là, créer un cabinet de conseil qui utilise une technique peu reconnue est une solution. Les étudiants – et surtout les étudiantes en psychologie et en sociologie (elles représentent 67,8 % des inscrits dans ces disciplines ) pour qui « la famille » occupe le premier rang des préoccupations suivi par « le travail social » puis par « le corps » avec deux types de préoccupations : la présentation de soi, et la souffrance – ont comme été portés, socialement parlant, à développer des pratiques de soin de soi et de développement personnel, tant s'en soucier, pour eux-mêmes, mais aussi pour les autres, leur apparaissaient comme allant de soi.

---

#### *L'expansion de l'idéologie néolibérale valorisant l'individu et ses entreprises*

La valorisation de l'idéologie néolibérale est le deuxième facteur qui a permis l'extension de la nébuleuse et sa transformation en marché. Martine Lacaille, on le verra, insiste particulièrement sur cette dimension qui rend possible et surtout souhaitable l'installation comme conseiller, en rappelant les travaux de Michel Foucault sur le principe de la gouvernabilité reposant sur des dispositifs disciplinaires associés au néolibéralisme et à un certain art de l'existence. « *Il s'agissait, écrivait Foucault, de savoir comment gouverner sa propre vie, pour lui donner la forme qui soit la plus belle possible (aux yeux des autres, de soi-même et des générations futures pour lesquelles on pourra servir d'exemple) ; voilà ce que j'ai essayé de reconstituer : la formation et le développement d'une pratique de soi qui a pour objectif de se constituer soi-même comme l'ouvrier de la beauté de sa propre vie* »<sup>20</sup>. De fait les recours aux techniques de soin de soi sont un moyen pour l'individu de « se façonner » puisque « *les pratiques de soi prennent aussi la forme d'un art de soi, relativement indépendant d'une législation morale.* » Dès lors, cela permet d'être mieux adapté à la vie dans une société néolibérale. Heiko Royet-Galante, de son côté, se demande s'il ne faut pas « *faire l'hypothèse, au-delà de l'ajustement à sa position sociale, que le travail de soi est une manière d'intérioriser le nouvel esprit du capitalisme, voire de renforcer l'adhésion à ce discours, et de s'ajuster au rôle de l'entrepreneur... dans le contexte néolibéral de responsabilisation individuelle, de désengagement de l'État et de l'effritement de la société salariale* ».

---

#### *La multiplication des situations de « désajustement »*

La destruction systématique des services collectifs et l'abandon des opérations administratives qui les rendaient opérationnels, corrélative de la mise au premier plan de l'individualisme et, de ce fait, de la concurrence entre les individus, produit nombre de situations de désajustements qui entraîne une demande latente de conseil et d'aide à laquelle les conseillers vont s'efforcer de répondre. En effet les transformations de la division du travail avec la valorisation des stratégies individualistes entraînent ce que Durkheim aurait appelé une situation d'anomie qui multiplie les crises non seulement professionnelles mais aussi existentielles créant ainsi une demande d'aide. Le monde des conseillers conseillères en soin de soi et en développement personnel s'efforce donc de capter les attentes d'une population qui, confrontée à des difficultés voit le monde comme un univers abscons. Nombreux, nom-

---

<sup>19</sup> Repères et références statistiques, 2022.

<sup>20</sup> Foucault, Michel, 2001, « Le souci de la vérité », *Dits et écrits, II*, 1976 – 1988, Quarto, Paris, Gallimard, p. 1490

breuses, en effet, sont ceux et celles à se sentir en porte à faux ou à ressentir un décalage entre leurs aspirations et leurs conditions concrètes d'existence, ou encore à se percevoir sur une trajectoire descendante totalement contradictoire avec l'aspiration à une trajectoire ascendante qu'ils avaient pour eux-mêmes. En somme, les transformations des entreprises et des modes de gestion de l'État engendrent des individus déclassés, décalés, isolés, frustrés qui recherchent des moyens de retrouver leur équilibre et qui trouvent dans les sociétés de conseil et d'aide des possibilités de « cure des âmes » comme elles suscitent chez certains et certaines le désir d'aider les autres à surmonter ces difficultés soit, pour la majorité, en ouvrant leur « cabinet » de conseil soit, pour quelques-uns ou quelques-unes, en se livrant à des activités d'aide bénévoles.

Reste que les enquêtes présentées ici en apprennent beaucoup sur une partie des fractions intermédiaires et supérieures des « classes moyennes ». Sachant, comme le montrent les cinq articles publiés dans ce numéro de *Regards sociologiques*, que les cadres parmi les moins qualifiés et les employés qualifiés forment le gros des demandeurs d'aide et de conseil en « soins de soi » et en « développement personnel », on ne peut que constater que les contraintes exercées sur les situations de cadres et sur les professions intermédiaires auxquelles accédait cette petite bourgeoisie n'ont fait qu'augmenter. D'après les enquêtes de la DARES<sup>21</sup> le travail répétitif chez les cadres est passé de 2,5 % à 11 %, et dans les professions intermédiaires de 7,5 à 21 % ; le contrôle hiérarchique permanent a augmenté dans les mêmes proportions de 17,4 à 31,5 % ; l'impossibilité technique de quitter le travail des yeux, conséquence de la numérisation, s'accroît spectaculairement de 6 à 26% pour les cadres et de 9,8 à 37,3% pour les professions intermédiaires. Le capitalisme néolibéral en modifiant l'organisation institutionnelle de la société, en libérant l'économie des contraintes qui lui avaient été imposées, en bouleversant la structure sociale par un accroissement spectaculaire des inégalités de toutes sortes, en facilitant la diffusion, à travers les nombreuses productions symboliques, des principes sur lesquels il repose, a transformé les conditions sociales qui prévalaient depuis la moitié du XXe siècle (en France depuis le Front populaire et la mise en place du programme du Conseil National de la Résistance)<sup>22</sup>. Le monde de l'action pédagogique, les conditions d'existence des participants, les significations culturelles *i.e.* les rapports entre culture dominante et culture dominée, et surtout les conceptions de soi en ont été modifiés comme en témoignent d'ailleurs, *a contrario*, la crise de recrutement et les difficultés à définir des objectifs des associations d'éducation populaire. Tous ces demandeurs d'aide issus des catégories intermédiaires de la population étaient jusqu'alors plutôt protégés des effets de l'anomie, sont, il est vrai, d'autant plus enclins à apprécier ces thérapies qu'ils ont déjà plus ou moins intériorisé les présupposés anthropologiques développés par le néolibéralisme d'un monde d'individus en concurrence les uns avec les autres, possédant chacun des ressources virtuelles à actualiser.

Les fractions diplômées en sont donc affectées et, en leur sein, les femmes, dont la proportion dans les emplois de service et les emplois administratifs a considérablement augmenté. Rien ne le montre mieux que les données recueillies par *Martial Vildard* sur les participantes – des conseillères conjugales et familiales qui exercent dans des établissements publics (les centres de planification et d'éducation familiale) - a des sessions de formation au conseil conjugal ou celles recueillies par *Sylvia Faure* et *Stéphanie Tralongo* sur les participantes aux activités de méditation. On y voit une surreprésentation des femmes qui « méditent » (82% des réponses). La médiane des âges s'établit entre 45 et 55 ans. Les professions intermédiaires et

<sup>21</sup> Bèque A., Kingsada A., Mauroux A., *Contraintes physiques et intensité au travail ; enquête conditions de travail*, DARES, 2019.

<sup>22</sup> Montlibert Ch. de, *Résistances au néolibéralisme*, Vuilaines-sur-Seine, Croquant, 2019.

supérieures sont aussi surreprésentées (80%). Elles se répartissent entre les professions intellectuelles supérieures et intermédiaires, telles que des professions de santé (médecins), paramédicales (kinésithérapeutes, infirmières), des professions de l'information et de la culture (bibliothécaire, autrice de médias, artistes plasticiens, danseurs...) et des activités professionnelles dans les soins « alternatifs ». De la même façon Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille et Brice Lefèvre montrent bien que « *les catégories de pratiquant·e·s de yoga sur-représentées par rapport à la population française sont les professeurs des écoles, instituteurs et assimilés, les professions intermédiaires administratives et commerciales des entreprises, les professions intermédiaires de la santé et du travail social, les cadres administratifs et commerciaux d'entreprise. Globalement il s'agit de pratiquant·e·s appartenant aux classes moyennes supérieures et favorisées avec des distributions des capitaux plutôt en faveur du capital culturel.* » Toutes, cependant, ne sont pas affectées par des désajustements : certaines, bien au contraire, cherchent grâce au « soin de soi » et au « développement personnel » à consolider et à améliorer une position sociale dominante. Comme le soulignent ces autrices et auteurs « *ces données semblent indiquer un sens investi dans le yoga autour d'une certaine optimisation de soi, autrement dit ces individus chercheraient la version optimale imaginable de leur corps, de leur constitution mentale et émotionnelle et de leur comportement dans la vie quotidienne.* » Les réponses des femmes cadres supérieures rencontrées par les auteurs de l'article montrent bien que le « soin de soi » permet de « *faire face à une charge professionnelle importante en "gérant son stress" et donne confiance dans les relations interpersonnelles, y compris les plus compliquées* ».

### **Les effets sur chacun, chacune des pratiques de conseil en soin de soi et en développement personnel**

Les pratiques de « soin de soi » et de « développement personnel » n'en ont pas moins des effets individuels (qu'attestent les différents articles de la revue) selon des processus psychologiques différenciés. D'abord tous et toutes les personnes interrogées qu'elles soient des clients, clientes des sociétés de conseil ou des conseillers et conseillères intériorisent un fonds commun de représentations de soi et du monde social qui renforce une intériorisation déjà latente.

Tout montre, en effet, qu'ils et elles partagent le même ensemble de représentations des finalités de leur activité. Ils et elles partagent la même « *illusio* » soit une conception de l'individu qui aspire au bien-être et possède des ressources propres pour l'atteindre et faire face aux problèmes rencontrés. La devise qui résume bien cette intériorisation serait « *le bien le plus précieux que tu possèdes est toi-même, prends soin de toi* ». Ensuite, tous et toutes partagent l'idée que chacun/chacune doit se penser comme un individu qui ne peut compter que sur lui/elle-même. A son fondement – véritable « *nomos* » de cet univers – on trouve l'affirmation que « *chacun, chacune doit faire ce qu'il peut avec ce qu'il a, là où il se trouve et ne laisser personne décider pour lui* ». Comme l'écrivent Sylvia Faure et Stéphanie Tralonho « *Qu'il s'agisse de se dépendre des idées que l'on se fait de "soi", ou de se reprendre dans un "moi" apaisé, l'idée sous-jacente et commune aux formes méditatives est que le bonheur se niche dans l'intériorité, se déniche grâce à la volonté individuelle (de changer pour aller mieux) et à l'intentionnalité (l'intention de découvrir une "conscience" en soi plus "profonde" ou "supérieure", un "moi" non affecté par les contraintes sociales et relationnelles)* ». Enfin les conseillers et conseillères (hommes ou femmes) ne tiennent pas plus à apparaître comme des vendeurs sur un marché du conseil et de l'aide que les stagiaires ne tiennent à apparaître comme des clients et des clientes d'un marché du bonheur aussi, les uns comme les autres, masquent-ils continuellement leur activité par des références à des valeurs, ce que montrent bien les mots utilisés dans les présentations et dans les entretiens où les mêmes termes reviennent : *bonheur, santé, réussite, équilibre, union corps esprit, aspirations, profondeur*, mais aussi *maîtrise* (terme central

qui revient dans tous les propos) des *émotions*, de la *frustration*, de la *souffrance*, de l'*épuiement*, etc.

Tout se passe donc comme si les conseillers et conseilles comme les conseillés (hommes et femmes) ne voulaient pas voir que le capitalisme contemporain ne se contentait plus de vendre des produits de confort mais cherchait aussi, maintenant, pour cacher et compenser les difficultés qu'il suscite, à vendre, à défaut des produits du « bonheur », des produits de « bien-être » Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille et Brice Lefèvre le disent très clairement : « Cette marchandisation du bien-être comme obstacle à la mise en question des rapports sociaux qui conduisent précisément aux maux qu'ils prétendent soulager ont été bien analysés. Des sociologues (Salman Scarlett par exemple<sup>23</sup>) ont notamment montré qu'elle contribue à une pathologisation ou une psychologisation des problèmes sociaux liés aux inégalités sociales structurelles dans la distribution des ressources matérielles et symboliques. Elle valorise en outre un modèle particulier de sentiments : être sincère, authentique, savoir "se gérer". Les "pratiques de bien-être" sont alors travaillées par l'imposition d'une norme psychique contraignante qui valorise un individu sachant prendre du recul sur ses émotions et ses difficultés existentielles, un individu auto-réflexif, amené à davantage de contrôle de lui-même et encouragé à s'ajuster aux contraintes extérieures voire à ré-enchanter son quotidien pour "aller bien", plutôt qu'à remettre en question (et à lutter contre) les contraintes sociales et les rapports sociaux qui conduisent à la fatigue ou au mal-être. »

Reste que ces intériorisations prennent des formes différentes selon les situations des stagiaires et des conseillers. Martial Vildard, utilise le concept de « **répertoire de dispositions à l'introversion** » pour analyser ce que signifie concrètement le « travail sur soi » dans le cadre de la formation au conseil conjugal qu'il étudie. Ce concept le conduit à identifier comment est produite et de quoi est faite la « connaissance de soi » que les apprenties conseillères doivent acquérir au cours de leurs deux années de formation soit « une capacité à raconter des expériences intimes et à exprimer spontanément leurs émotions », « une acquisition d'un vocabulaire psychologisant », « une mise en cohérence des récits de reconversion professionnelle sur la base d'un principe vocationnel » et, enfin, « une capacité à identifier les épisodes biographiques jugés importants pour l'accompagnement des couples et des familles. » Sylvia Faure et Stéphanie Tralongo de leur côté utilisent le concept de « **matrice socialisatrice** » pour désigner les processus qui se mettent en place durant les stages de formation, « Les pratiques méditatives, écrivent-elles, sont en elles-mêmes socialisatrices dans la mesure où les types de savoirs, les idées, les contenus langagiers, les technologies et les finalités, contraignent les manières de faire (ici en l'occurrence) de la méditation, d'en attendre des résultats, d'en dire quelque chose et d'en percevoir des effets subjectifs. » Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille et Brice Lefèvre, plus sensibles aux « **processus d'intériorisation** », montrent au terme de leur étude que « *Quête de soi et quête d'excellence* » sont « plus ou moins fortement présentes dans les discours étudiés, l'une n'est pas exclusive de l'autre. Si les individus qui s'intéressent à leur progression corporelle et psychique prioritairement n'expriment pas toujours des valeurs morales, il n'en reste pas moins que leur quête d'excellence somatique et mentale implique des pratiques d'auto-contrôle de soi qui les rapproche fortement de celles et ceux qui s'inscrivent plutôt dans une démarche de quête de soi. » Heiko Royet-Galante et Martine Lacaille se sont, quant à elles, plus intéressées aux « **processus de construction de soi** ». Heiko Royet-Galante, le confirme bien en montrant que le travail de soi permet à des cadres spécialistes du management de « se construire » un cadre quotidien hors de l'entreprise, de développer un ensemble de pratiques sociales pour nouer de nouvelles relations extra-professionnelles et professionnelles. Martine Lacaille enfin souligne que « le but de son article était de montrer comment une méthode managériale peut faire office d'outil de développement personnel pour ceux qui sont les experts chargés de la diffuser dans l'organisation qui les emploie ». Dans l'univers de « cette matrice, dans ce moule,

<sup>23</sup> Salman Scarlett, « Le coaching est-il porteur d'une psychologisation des rapports sociaux dans l'entreprise ? », *Raison présente*, n° 162, 2007, pp. 67-82.

*(les stagiaires) deviennent à la fois ceux qui savent, et ceux qui s'assurent du maintien de l'ordre en place. Même s'ils disent faire leur travail sans brutalité, (grâce à) l'outil managérial qu'ils ont acquis... ils se voient comme omniscients, ils détiennent toutes les clés d'un pouvoir et d'une domination (réelle) ».*

En somme ces stagiaires deviennent de parfaits sujets néolibéraux. Ils sont en effet sujets, au sens d'assujettis aux normes du développement qu'on leur enseigne mais aussi sujets qui commandent les actions parce qu'ils ont pu vaincre certaines de leurs contraintes. « *En se soumettant aux normes du néolibéralisme et en contribuant à adapter leur entreprise et ceux qui y travaillent aux exigences du marché, ils diffusent une idéologie de liberté individuelle et de primauté de l'individu* », écrit *Martine Lacaille*. Faut-il ajouter que les stagiaires des autres formations en quête de réalisation de soi, contribuent, eux aussi, sans le savoir explicitement, à la diffusion de l'idéologie de la liberté individuelle et de la primauté de l'individu.