

La démarche de
développement
personnel : affirmation
ou ajustement
néolibéral ?
Travail de
transformation de soi
dans quatre trajectoires
sociales

Nous analyserons les trajectoires sociales de quatre enquêtés ayant comme point commun de s'engager dans une « démarche de développement personnel ». Nous appréhenderons leurs parcours dans la nébuleuse du développement personnel et nous détaillerons leurs usages et spécifiquement celui du coach français, entrepreneur, et conférencier David Laroche. L'hypothèse est celle d'une double fonction d'ajustement du développement personnel des enquêtés, à leur position sociale et au nouvel esprit du capitalisme. Dans cet objectif, nous détaillerons la place des démarches de développement personnel dans les moments de déstabilisation biographique, les modalités de l'usage, et les effets du travail de soi.

Certains usagers du développement personnel mettent en récit des transformations positives voire salvatrices « *il m'a un peu sauvé la vie*¹ », d'autres personnes l'étiquettent comme une secte « *Ab ta secte là ?* », tandis que d'autres encore soulignent ses accointances avec le « *néolibéralisme*² ». La sociologie semble avoir ici un rôle à jouer dans l'analyse scientifique de ce phénomène social pour dépasser le sens commun. L'enjeu de cet article est de replacer les « *démarches de développements personnels* » individuelles dans les trajectoires sociales pour en analyser les usages et effets. Ce travail se place non pas dans l'étude classique des effets socialisateurs des institutions, ou celui des événements, mais dans la sociologie des effets du travail de transformation de soi : un travail « *socialisé et socialisant*³ ». Cette approche par le travail de soi, et non le travail sur soi⁴, permet d'appréhender la démarche de développement personnel comme une instance de socialisation à part entière, et de montrer que, même si cette démarche peut être « *en solitaire* », celle-ci peut aussi être socialisée. Se situant, comme Muriel Darmon le fait, dans une sociologie du travail de transformation de soi⁵, cet article se concentre

sur le moment de déstabilisation biographique, les modalités des usages, ses effets socialisateurs, et l'intériorisation du néolibéralisme comme « *nouvel esprit du capitalisme*⁷ ».

La démarche de développement personnel volontaire⁸ définie comme un travail structuré et méthodique ayant pour objectif la transformation de soi s'oppose à un usage déstructuré et sporadique de développement personnel. Cette expression « *désigne à la fois un secteur de l'édition et des services, mais aussi une démarche, ainsi que l'ensemble des pratiques sur lesquelles elle s'appuie*⁹ » et cet ensemble constitue ce que Nicolas Marquis appelle une nébuleuse¹⁰. Lorsque les individus effectuent un travail de soi et usent de différentes ressources, ils effectuent alors un « *parcours* » au sein de la nébuleuse du développement personnel. Pour les enquêtés, ce parcours s'est effectué en grande partie par l'usage de médias numériques, car de nombreuses figures du développement personnel ont investi les réseaux sociaux. C'est dans cette vague que se situe le coach principal des enquêtés, David Laroche. Ce dernier a, dès 2012, commencé à développer une offre de développement personnel en ligne. Il est coach, conférencier, entrepreneur, et revendique de bousculer « *depuis plus de dix ans le paysage du business*

¹Ce sont les paroles de notre enquêtée Adélaïde au sujet de David Laroche.

²Ce sont les réactions de l'entourage de notre enquêté Benjamin lorsqu'il a parlé de David Laroche.

³Lors de mon enquête sociologique, lorsque j'ai été amené à discuter avec des militants politiques ou des étudiants en sciences sociales, ils effectuaient souvent et rapidement un lien entre le développement personnel et le néolibéralisme.

⁴Darmon (M.), *La socialisation*, Paris, Armand Colin, coll. « 128 », 2016, p.108.

⁵Muriel Darmon, dans la continuité de Michel Foucault, oppose le « *travail sur soi* » comme « *entreprise de découverte de soi* » au « *travail de soi* » induisant « *une pratique méthodique de transformation de soi* ». Darmon (M.), *Devenir anorexique*, Paris, La Découverte, coll. « Poche / Sciences humaines et sociales », 2008, p.341.

⁶*Ibid.*

⁷Nous définissons cette notion lors de l'introduction. Boltanski Luc, Chiapello Eve, *Le nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard, 1999.

⁸Salman relevait que « *la plupart* » des coachings suivis par des cadres leurs sont prescrits par leurs supérieurs. Salman (S.), « *Le travail et les carrières des cadres au prisme du coaching en entreprise. Vers une pacification des rapports sociaux de travail ?* », Savoir/Agir, Editions du Croquant, 2017, p.37 à 43, p.38.

⁹Requillé (E.), « *Entre souci de soi et réenchantement subjectif. Sens et portée du Développement personnel* », *art. cit.*, p.65.

¹⁰Marquis (N.), *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, Presses universitaires de France - PUF, coll. « Partage du savoir », 2014.

*coaching et du développement personnel*¹¹», proposant une multitude de contenus gratuits et payants, en ligne, mais aussi des séminaires en présentiel et des vidéos aux millions de vues sur sa chaîne YouTube. Il se situe dans le courant des coachs américains, eux-mêmes publiant des livres pouvant être lus à la fois comme «*des manuels de gestion d'entreprise et comme des guides de développement personnel*¹²».

Au-delà des recherches en sociologie de la réception et des recherches sur le coaching et le développement personnel en entreprise, peu d'études se sont consacrées à l'engagement dans des démarches de développement personnel éparpillées et prenant place au quotidien. L'état des recherches donne toujours raison à Emeline de Bouver faisant déjà le constat «*qu'il nous faut aujourd'hui davantage d'outils pour opérer les distinctions nécessaires au sein de la nébuleuse du développement personnel*¹³». Elle rappelle les tensions inhérentes à ce travail de soi : «*La transformation intérieure peut en effet, selon son orientation, s'apparenter parfois à une réforme ou à une révolution, parfois au développement d'une subjectivité plus adaptée au système ou, au contraire, plus subversive*¹⁴». Cette tension entre l'affirmation ou l'ajustement de soi est récurrente dans les travaux sur la question. La littérature sur l'usage du développement personnel par les femmes est traversée par cette tension, entre le développement d'une marge de manœuvre individuelle¹⁵, une affirmation de soi, et l'ajustement de soi à un rôle sexué¹⁶. Celle sur le développement personnel en entreprise souligne le «*réenchâtement subjectif*» des individus, mais objective cependant un renforcement de l'autocontrôle de soi et une psychologisation des rapports sociaux conduisant à l'ajustement à un rôle professionnel¹⁷. Au-delà

de la seule variable de sexe, et hors du contexte professionnel, la démarche de développement personnel permet-elle de s'affirmer ou de s'ajuster à sa position sociale ?

De plus, lors des démarches de développement, une récurrence des discours sur l'entrepreneuriat et sur les reconversions professionnelles en tant qu'indépendant se fait jour. A ce titre, ce travail rejoint aussi l'étude des incidences professionnelles lors des processus de resocialisation. Historiquement, après un recul tout au long du XX^e siècle, le XXI^e siècle assiste à une nouvelle progression du travail indépendant; la France compte environ 12% de travailleurs indépendants parmi les individus, dès 15 ans, dont il s'agit de l'emploi principal en fin d'année¹⁸. Cependant, les modes d'accès au travail indépendant se sont élargis et diversifiés. Le travail indépendant se «*propose aujourd'hui comme une situation possible pour tous*¹⁹» quand il était antérieurement «*[réservé] aux seuls enfants d'indépendants préparés par les socialisations familiales*²⁰». En 2016, 46% des travailleurs indépendants avaient au moins un parent travaillant en tant qu'indépendant; en 1984, ce chiffre correspondait à deux tiers²¹. Les travailleurs indépendants sont alors de moins en moins enfants d'indépendants et ont de plus en plus fait l'expérience du salariat. Le travail de soi par le biais d'une démarche de développement personnel permettrait alors de s'investir dans une position d'indépendant par l'autodiscipline de soi et le modèle de l'entrepreneur, «*habit neuf de l'indépendance*²²».

Afin de contextualiser ce phénomène, conscients des définitions multiples du néolibéralisme, la notion de Luc Boltanski et Eve Chiapello du «*nouvel esprit du*

¹¹<https://www.davidlaroche.fr/>, Site internet officiel de David Laroche, consulté le 17/07/2023.

¹²Le Texier (I.), «Le management de soi», (183), coll. «Le Débat», 2015, p.77. ¹³De Bouver (É.), «Éléments pour une vision plurielle de l'engagement politique : le militantisme existentiel», *Agora débats/jeunesses*, 73 (2), 2016, p.102.

¹⁴Ibid.

¹⁵Irvine (L.), «Codependency and Recovery: Gender, Self, and Emotions in Popular Self-Help», *Symbolic Interaction*, 1995, vol. 18, p. 145-163.

¹⁶Jonas (I.), 2006, «L'antiféminisme des nouveaux «traitements de savoir-vivre à l'usage des femmes», *Nouvelles Questions Féministes*, 2006, Vol. 25, n°2, p. 82-96.

¹⁷Stevens (H.), «Entre émancipation symbolique et reproduction sociale : Ethnographie d'une formation de "développement personnel"», (133), coll. «Travail et emploi», 2013.

¹⁸Célérier (S.), Le Minez (S.), «Les indépendants, témoins des transformations du travail ?», Insee, 2023, p.41-42.

¹⁹Ibid, p.41.

²⁰Ibid.

²¹Ibid.

²²Menger (P.M.), «Portrait de l'artiste en travailleur. Métamorphoses du capitalisme.», Paris, Seuil, 2002.

Pour les auteurs, après Mai-Juin 1968, deux types de critiques ont été faites au capitalisme : une «*critique sociale du capitalisme*» consistant à remettre en cause, entre autres, les inégalités de distribution des richesses, et une «*critique artiste du capitalisme*» consistant elle à critiquer le manque d'autonomie et de liberté de l'individu. Pour eux, la critique artiste a été absorbée par le capitalisme pour éviter de répondre à sa critique sociale et un nouvel esprit du capitalisme s'est alors constitué. Boltanski Luc, Chiapello Eve, *op. cit.*

*capitalisme*²³ » s'avère utile pour parler de l'ajustement aux normes néolibérales. Cette notion est définie comme une plus grande autonomie de l'individu, un rejet de la hiérarchie, un changement permanent, et un modèle d'entreprise en réseau. Incarné par David Laroche, le modèle de l'entrepreneur mobilisé par une grande majorité de nos enquêtés, incluant entre autres la reconversion en tant qu'indépendant, est alors un moyen de s'ajuster à ce nouvel esprit. Peut-on aussi 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 ? De plus, loin de pouvoir postuler une opposition entre ajustement et affirmation, peut-on analyser une affirmation de soi dans le cadre d'un ajustement de soi à sa position sociale et au contexte néolibéral ?

Cette problématique se situe dans la continuité de Scarlett Salman lorsqu'elle analyse l'usage du coaching en entreprise dans les trajectoires professionnelles et met en avant sa « *fonction palliative*²⁴ ». Elle analyse l'usage du coaching par un cadre en entreprise et étudie comment il arrive à « *pallier* » son refus de promotion par un « *travail de soi* », lui permettant d'accepter et de valoriser sa nouvelle situation. L'ambition de cet article est donc de poursuivre le travail de Salman et de proposer l'hypothèse d'une « *double fonction d'ajustement du développement personnel* » : celle de l'ajustement à sa situation sociale (notamment aux rôles sexués et professionnels), et celle de l'ajustement au nouvel esprit du capitalisme (notamment au rôle de l'entrepreneur et objectivé par une reconversion en tant qu'indépendant).

Lors de l'enquête sur les usagers de développement personnel, il est apparu que, lorsque les enquêtés s'inscrivent dans une démarche de développement personnel, ils développent une compétence de mise en récit de soi et ont tendance à hypertrophier les effets du développement personnel. C'est pourquoi, au-delà de la récurrence de la « *brèche biographique*²⁵ » et des « *transformations positives* » mises en récit par les usagers de développement personnel, objectiver la démarche dans les trajectoires sociales pour

observer si celle-ci se révèle être une affirmation ou un ajustement de soi, s'avère nécessaire.

Problèmes méthodologiques

Nos données sont issues d'une enquête de 2021-2022 menée dans le cadre de notre master 2. Celle-ci se focalisait sur l'intériorisation des normes néolibérales, ce qui explique pourquoi certains matériaux nous ont parfois manqué pour contrebalancer la mise en récit des enquêtés. Notamment, nous n'avons pas de données pour penser l'aspect diachronique de la trajectoire sociale en termes de socialisation de rappel ou de renforcement et l'aspect synchronique en termes de pluralité des instances socialisatrices. C'est pourquoi cet article n'explore pas les dispositions à suivre une démarche de développement personnel, mais développe, dans une démarche microsociologique, le moment de la déstabilisation biographique, détaille les modalités de l'usage, et tente d'objectiver les effets socialisateurs en termes de mode de vie et d'intériorisation du nouvel esprit du capitalisme.

Notre démarche se situe donc dans le cadre d'une réanalyse de matériaux à l'aide d'un échantillon composé de neuf enquêtés dont les trajectoires biographiques ont été reconstruites par des entretiens semi-directifs, certains menés en deux parties. La grille d'entretien a été découpée en trois parties : une première sur la trajectoire sociale et professionnelle, une deuxième sur l'usage du développement personnel, et une troisième sur le rapport au politique qui ne nous a pas servi dans le cadre cet article. De plus, pour travailler l'hypothèse de l'article, nous nous sommes seulement concentrés sur quatre profils sociaux. Nous avons organisé deux groupes au sein de notre échantillon d'enquêtés : d'un côté, un groupe de femmes entre 40 et 64 ans, appartenant ou ayant appartenu durant leurs trajectoires aux classes moyennes, proches du pôle culturel de l'espace social (conseillère principale d'éducation, professeure des écoles, professeure de l'enseignement secondaire), correspondant à la figure classique des usagères du développement personnel ; et de l'autre côté, un groupe composé majoritairement d'hommes, entre 20 et 40 ans, proches du pôle économique de l'espace social, aux profils divers (employé du privé, cadre, ingénieur, indépendant) et éloignés du profil type d'usager de développement personnel. Cette répartition nous servira à analyser séparément les usages de deux groupes d'enquêtés différents. Nous nous focaliserons d'abord sur les cas d'Adélaïde et de Rose pour le premier groupe (I), puis sur les cas de Samuel et de Benjamin pour le deuxième (II). Nous les analyserons distinctement, puis conclurons en croisant les résultats d'analyses de nos deux groupes afin de tester l'hypothèse d'une double fonction d'ajustement pour différents profils sociaux.

²⁴ Salman (S.), « La fonction palliative du coaching en entreprise », *Sociologies pratiques*, n° 17 (2), 2008, pages 43 à 54.

²⁵ Marquis (N.), *Du bien être au marché du malaise*, op. cit.

Spécificités du terrain

Approcher les milieux du développement personnel n'est pas chose aisée; habitués à être la cible de critiques stigmatisantes, les individus évoluant dans la nébuleuse ont une méfiance souvent proportionnelle à leur investissement. C'est par le biais des réseaux sociaux et notamment de Facebook que j'ai intégré divers groupes en explicitant ma démarche: « Celle de dépasser les préjugés sur le développement personnel pour aller voir concrètement quelles conséquences celui-ci avait. » C'est par cette entrée sur mon terrain que j'ai pu recueillir les trajectoires sociales d'usagers du développement personnel de David Laroche. Ce mode de recrutement sur Internet induit une certaine sélectivité sociale que nous ne pouvons ignorer. Cela entraîne des conséquences sur les profils sociaux de notre échantillon, au vu des compétences numériques et du degré d'investissement nécessaire. Nous faisons donc l'hypothèse que nos profils sociaux sont surélevés socialement parmi les usagers et qu'ils font partie de ceux ayant le plus investi dans leur démarche de développement personnel.

Tableau des quatre enquêtés principaux :

Enquêté	Origines sociales : Profession père et mère	Parcours scolaire	Trajectoire professionnelle
Adélaïde, femme, 42 ans	Père propriétaire d'une pépinière en milieu rural avec quelques employés, mère secrétaire de cette même entreprise.	Licence de lettres modernes.	Professeure des écoles, précisément institutrice en maternelle.
Rose, femme, 50 ans	Mère secrétaire puis femme au foyer, père responsable d'un magasin de carrelage.	Études de commerce international.	Formatrice à Gosport, puis professeure d'anglais, et enfin aujourd'hui formatrice marketing digital et coach.
Samuel, homme, 21 ans	Père réparateur-électricien puis consultant, mère professeure des écoles.	Depuis ses 15 ans, il est en apprentissage en boulangerie.	Il est aujourd'hui salarié comme boulanger tourier.
Benjamin, homme, 26 ans	Père ouvrier et mère cheffe cuisinière.	Études d'ingénieur spécialisé en logistique.	Coresponsable de production, puis démissionne pour entreprendre.

Tableau n°1 : Origines sociales, parcours scolaire, et trajectoire professionnelle de quatre enquêtés de l'échantillon.

Le développement personnel, une démarche pour s'affirmer ou s'ajuster à sa position sociale ?

Travail de soi : s'affirmer tout en s'adaptant ?

Faire de nécessité vertu : s'affirmer par le travail de soi

Adélaïde, institutrice, 42 ans, mariée avec un homme comptable, et mère de deux enfants, apparaît comme l'idéal-type du profil d'usagère de développement personnel. Son père dirige une pépinière en milieu rural avec quelques employés et sa mère est secrétaire dans cette même entreprise. Adélaïde a vécu toute son enfance dans un petit

village puis a obtenu une licence de lettres modernes. Elle est aujourd'hui, à 42 ans, professeure des écoles, précisément institutrice en maternelle et habite en ville. C'est une trajectoire de promotion culturelle et résidentielle intergénérationnelle par le biais de l'institution scolaire. Au début de sa carrière professionnelle, elle a travaillé en école primaire, « dans un quartier difficile », puis en est partie, car elle a « trouvé le monde très violent » et a donc décidé d'aller travailler en maternelle. Cependant, elle confirme que la maternelle aussi lui fait vivre des interactions avec les élèves et les professeurs « très violentes ». Pour elle, l'école urbaine contraste avec l'école rurale dans laquelle elle a été formée :

Alors, peut-être que ça vient de ça aussi, moi j'étais dans un petit village et j'avais l'école, tu sais, comme dans la petite maison dans la prairie, donc classe unique, fin voilà et quand j'étais catapultée tout de suite je me suis dit putain c'est violent, quoi.

Ce désajustement entre son expérience de l'école et son cadre d'enseignement provoque un réel « *mal-être dans [son] métier, dans [son] boulot* » et nous pouvons faire l'hypothèse d'un certain désajustement à sa position professionnelle. Lorsqu'elle est affectée en école maternelle, elle connaît alors aussi des critiques de la part de parents d'élèves : « *Tu sais, il faut pas pleurer. Ça sert à rien de pleurer, quand on sait pas faire quelque chose on change de métier, c'est tout.* » Elle rencontre, comme ses collègues, de grandes difficultés avec les élèves : « *Elle avait des élèves qui se couraient après dans la classe avec les ciseaux... C'était un truc de dingue quoi.* » Ce contexte local est d'autant plus difficile qu'elle s'investit fortement dans son travail : « *On pourrait ne jamais s'arrêter, on pourrait tellement bosser parce que tellement tu sais que y'a des gamins qui ont besoin de toi, ben ça suffira jamais.* » Adélaïde souffre donc de problèmes au travail avec les parents et les enfants, et ces problèmes se répercutent sur son rôle de mère et de conjointe : « *[...] je... rentrais chez moi je pleurais tous les soirs [...]* » De plus, elle est confrontée à l'incompréhension de son conjoint lorsqu'elle exprime sa souffrance :

Et puis, mon chéri me reprochait de parler de l'école, et de pas bien le vivre, donc j'ai fini par ne plus parler de l'école pour pas le saouler, mais en fait on partageait plus rien... Et en fait, du coup ça allait pas bien non plus avec lui, du coup ben avec les gamins c'était pareil.

Pour tenter de remédier à ses problèmes professionnels, elle souhaitait également suivre une formation Montessori²⁶ en parallèle de son travail. En effet, elle partage que « *mon petit rêve c'était ça, de faire les choses différemment* ». Cependant, le financement partiel de la formation lui a été refusé. Elle a aussi tenté de passer en temps partiel, ce qui lui a été refusé car son enfant est maintenant trop âgé. C'est à ce moment qu'elle a compris qu'elle ne pouvait pas « *révolutionner* » son école et qu'elle s'est demandé « *qu'est-ce que je peux faire*

²⁶Du nom de sa créatrice Maria Montessori, la pédagogie Montessori créée en 1907 est une méthode d'éducation alternative mettant au centre de la démarche la liberté d'apprentissage et le libre arbitre de l'enfant. Il existe aujourd'hui plus de 35 000 écoles dans le monde.

d'autre pour trouver cette respiration que je peux plus avoir à l'école ? ». Adélaïde est alors dans une situation de déstabilisation biographique, sans aucune marge de manœuvre entre son emploi, sa vie conjugale, et ses devoirs de mère. C'est ici qu'intervient, en 2016, la démarche de développement personnel comme travail de soi : « *y'a une telle violence qu'il faut essayer de trouver des échappatoires* ». Cette démarche lui permet de développer une marge de manœuvre vis-à-vis de ses rôles sociaux²⁷. Ce travail de soi, elle le perçoit comme une nécessité au vu de l'intrication de la sphère professionnelle, familiale, et conjugale :

[...] donc c'est vraiment une époque de ma vie où ça allait pas du tout et... c'est là que je suis tombée sur David Laroche [...]. Ouais, oui, je pense que c'est là où j'ai commencé ouais. Parce que quand tu rentres tous les soirs et quand tu as envie de poser ta dem', et que tu te dis concrètement je peux pas parce que j'ai des gosses, parce que toute la... l'organisation familiale est axée là-dessus, c'est là que j'ai commencé à écouter les audios de David Laroche, après j'ai pas fait de formation payante, mais... j'ai assisté, j'ai écouté tous ses « wake up »... Non comment on dit, fin' tu m'as compris... [rires].

Elle cherche donc des solutions à ses problèmes sur Internet et rencontre le développement personnel. Elle va alors s'investir dans une démarche de développement personnel pour trouver un « *échappatoire* » et pour son « *bien-être et pour celui de [ses] élèves* ». L'algorithme de Facebook lui recommande alors David Laroche et elle commence à le suivre, notamment ses *Wake Up Calls* (des vidéos réalisées pour aider les personnes à se motiver le matin). Son parcours dans la nébuleuse du développement personnel se révèle plutôt restreint par rapport au parcours de Rose, que nous retracerons ensuite. En effet, elle ne suit que trois coachs : David Laroche, David Le François, et Bruno Lallemand. David Le François²⁸ se définit comme un coach, hypnothérapeute, expert en neurosciences, et conférencier, et Bruno Lallemand²⁹ se définit comme un auteur, conférencier, humaniste, et humanitaire pratiquant la méditation.

Concrètement, elle s'est installée dans une

²⁷Albenga (V.) et Bachmann (L.), 2015, « Appropriations des idées féministes et transformation de soi par la lecture », *Politix*, 13 juillet 2015, n°109, no 1, p. 69-89.

²⁸David le François, <https://davidlefrancois.com/>, consulté le 26/07/2023.

²⁹Atelier, cours, et stage de méditation avec Bruno Lallemand, <https://www.ressources-actualisation.com/>, consulté le 26/07/2023.

«routine» en écoutant David Laroche tous les jours en même temps que les tâches ménagères ou à la place des loisirs comme regarder des films ou séries sur Netflix. Cet usage, elle-même le décrit comme «*un peu du bourrage de crâne [...] je l'ai écouté très régulièrement c'est sûr, je pense tous les jours pendant une année je pense... Facile*». Elle a griffonné des cahiers entiers, relisait ses notes régulièrement, et c'est ça qui l'a, selon elle, «*un peu sauvée*». Elle annule même des soirées entre amis en leur disant «*je vois David Laroche ce soir*», et elle indique avoir «*besoin d'entendre ce qu'il allait dire, j'avais besoin de lui poser des questions [...] j'avais besoin de ça en fait, et j'ai toujours besoin d'ailleurs*». Elle regardait tous les jours ses vidéos, lors des trajets en voiture, des «*micro-moments*» comme elle les appelle, pendant lesquels elle diffusait les vidéos sur son portable. Ce travail de soi l'a poussée à se «discipliner»: tous les matins, elle se levait, écrivait pendant une demi-heure, suivait la *miracle morning*, et allait courir pendant une demi-heure. Elle rappelle que «*quand tu es maman, tu as pas beaucoup [de temps]*». David Laroche lui a permis de faire «*des choses pour [elle]*»: aller courir à 5 h du matin, écrire son roman, écouter des audios motivants, affirmer son besoin d'un temps pour soi. Ce que l'enquêtée met en récit, c'est que cette nouvelle routine lui a permis d'aller «*mieux*». Dans cette dynamique, elle écrit son premier livre et l'auto-publie.

Cependant, il ne faut pas céder à «*l'illusion biographique*³⁰» et toujours prendre en compte le fait que suivre une démarche de développement personnel c'est développer une compétence à mettre en récit son effort individuel et à reconstituer rétrospectivement son histoire de vie à partir de la démarche de développement personnel. Le rôle du travail de soi est parfois hypertrophié par les enquêtés: «*En fait c'est fou parce qu'en changeant des fois un paramètre [...]*» Il faut alors arriver à l'objectiver. Par exemple, Adélaïde disait avoir des difficultés professionnelles lorsqu'elle effectuait des remplacements dans des écoles difficiles au début de sa carrière: «*J'ai atterri dans une classe de CE1 CE2 et j'avais des enfants en décrochage scolaire, les CE2 c'était la catastrophe et je me disais ça y est c'est déjà trop tard, et dans la cour de récréation il y avait des rixes et c'était un climat que je détestais [...]*» Aujourd'hui, ayant avancé dans

sa carrière, elle a un poste stable dans une école. Elle n'effectue également plus de remplacement, mais suit des mêmes classes sur plusieurs années, ce qui lui permet d'installer «*des petits jalons*» et de nouer un autre lien avec ses élèves: «*Je les aime vraiment.*» Ici, ce fut à l'enquêteur de réorienter l'enquête et de percer l'ordre du discours: «*Les classes étaient moins dures ou ... ?*» pour dépasser la mise en récit. Après notre question, elle nous dit que «*mes classes sont moins dures et moi en étant mieux, plus alignée, je m'autorise ces petites respirations, je m'autorise mon écriture, fin voilà, je pense que ça, l'un et l'autre [Le développement personnel et les classes moins difficiles] sont imbriqués*». Adélaïde va alors reconnaître l'amélioration de ses conditions de travail comme un facteur, non pas autonome, mais du moins «*imbriqué*».

Si leur usage s'est déroulé de manière intense pendant la première année, les visionnages d'Adélaïde se sont maintenant espacés pour simplement effectuer de «*petites piqûres de rappel*». C'est alors son entourage, notamment sa famille et ses amis, qui ont vu des «*changements positifs*» chez elle. Elle-même met en récit une évolution positive de sa santé mentale. L'usage du développement personnel de David Laroche semble avoir permis à Adélaïde d'affirmer, face aux demandes de la sphère conjugale, familiale, et amicale, un temps pour soi :

En fait, c'est fou parce qu'en changeant des fois un paramètre, bah oui en fait, parce que au final, le fait d'avoir pris soin de moi, j'avais pris une heure, j'avais une heure pour moi toute seule. Les enfants ils savaient que le matin, comme le mercredi matin, comme le mercredi je travaillais pas, bah ils savaient que je bossais, de 5 à 6 h j'étais sur mon roman, mon sport, puis moi j'ai des lève-tôt donc des fois à 6h15 ils étaient là, et moi je leur disais, j'ai passé ma demi-heure, mais je bosse pas aujourd'hui, laissez-moi jusqu'à 7h, et ils savaient que je serais dispo pour eux, donc tout au final, tout s'est aligné.

Le «travail de soi» permet de dégager un troisième temps, «pour soi», dans le cadre d'une «double journée de travail», professionnelle et familiale. Reste que ce temps pour soi engendre des «*coûts*», ce qui oblige Adélaïde à se lever plus tôt pour prendre un temps pour soi de 5 à 7 h du matin. Elle distingue elle-même son usage de David Laroche, du caractère entrepreneurial que celui-ci peut revêtir en opposant son «*école de coaching*», car cela ne «*l'intéresse pas. [...]*», au travail sur les émotions: «*[...] Moi, je suis plus dans le... savoir gérer les émotions, je*

³⁰Bourdieu (P), «L'illusion biographique», Actes de la recherche en sciences sociales, 1986.

suis plus là-dedans. [...] j'étais plus sur la recherche de bien-être.» Ici la démarche de développement personnel comme forme de soin de soi l'emporte; l'aspect entrepreneurial de David Laroche est mis de côté, car elle n'en a pas l'usage dans le cadre de sa situation sociale actuelle. Le caractère utilitaire des usages de la part des enquêtés domine: un tri est effectué lors de l'usage et c'est eux-mêmes qui mettent un sens à leur démarche.

Cette première trajectoire sociale permet d'analyser une situation dans laquelle l'individu est désajusté à sa position, pressurisé par les rôles sociaux qu'on lui demande de tenir (professionnels, de sexe), et donc en situation de déstabilisation biographique. Adélaïde vit alors une remise en cause professionnelle importante et la démarche de développement personnel apparaît comme une opportunité d'effectuer un travail de soi pour se maintenir dans l'emploi. Les usages quotidiens et répétés du développement personnel (pendant près d'un an) ont alors des effets socialisateurs, promeuvent l'émergence de pratiques sportives (course à pied), l'affirmation d'un temps pour soi (de 6 à 7 h du matin), ainsi qu'un réinvestissement des aspirations individuelles (écriture d'un livre). Adélaïde fait alors de nécessité vertu, s'affirme et se dégage une marge de manœuvre individuelle. Cependant, ces effets semblent hypertrophiés et les autres facteurs, tels que l'amélioration des conditions de travail, semblent être mis de côté.

Les vices de la nécessité: Le caractère individualiste de cette socialisation

Reste que ces effets socialisateurs s'ancrent dans un cadre de représentations et pratiques individualistes. L'affirmation de soi est rendue possible par la démarche de développement personnel. Cette démarche permet de dégager un temps pour soi, à défaut de pouvoir modifier sa position socio-professionnelle: «*Toute [...] l'organisation familiale est axée là-dessus.*»

Son usage du développement personnel de David Laroche, pour travailler sur soi n'est pas sans évoquer les analyses féministes du développement personnel. En effet, Adélaïde nous rappelle aussi que «*quand tu es maman, tu as pas beaucoup [de temps]*» et que David Laroche l'a motivée à aller courir à 5 h du matin et que cela lui permettait de faire

«*des choses pour moi*». Les études féministes sur le développement personnel rendent compte de la tension entre des trajectoires d'émancipations féminines³¹, voire l'élargissement des marges de manœuvre des femmes³². Cette individualisation est cependant critiquée, car les femmes et les mères s'affirment dans le cadre de rôles sociaux³³ et assurent le maintien de relations conjugales déséquilibrées³⁴. Ce sont les mêmes clivages qui s'observent dans la littérature anglo-saxonne sur l'usage du *self-help* et les ambivalences de *l'empowerment*³⁵. C'est ce qu'on peut aussi relever chez Adélaïde, qui a effectué un travail de soi pour assurer le maintien du couple en difficulté, et cela face au désengagement relatif de son conjoint alors qu'elle-même devait s'ajuster à des impératifs professionnels et familiaux (des enfants à charge).

Le travail de soi d'Adélaïde apparaît bien comme la dernière des opportunités pour s'ajuster à une déstabilisation biographique. Cependant, cette démarche, si elle permet de s'affirmer et de se dégager une marge de manœuvre individuelle (écriture, sport, visionnage de vidéos), s'effectue lorsque les aspirations à la «*révolution*», c'est-à-dire des moyens de se former professionnellement et changer d'emploi, ne sont plus envisageables; c'est en cela qu'on peut y voir une dernière opportunité. Il ne faut pas non plus mettre de côté les coûts de ce temps pour soi (se lever à 5 h du matin): après une double journée de travail (professionnelle et familiale), c'est une «*troisième journée de travail*» qui commence.

Du développement personnel à l'entrepreneuriat: s'ajuster puis s'affirmer en tant qu'indépendant ?

L'accumulation de capitaux culturels non certifiés: le travail de soi renforce-t-il un désajustement ?

³¹ Albenga (V.) et Bachmann (L.), 2015, «Appropriations des idées féministes et transformation de soi par la lecture», art. cit.

³² Irvine (L.), «Codependency and Recovery: Gender, Self, and Emotions in Popular Self-Help», *Symbolic Interaction*, 1995, vol. 18, p. 145-163.

³³ Jonas (I.), 2006, «L'antiféminisme des nouveaux «traités de savoir-vivre à l'usage des femmes», *Nouvelles Questions Féministes*, 2006, Vol. 25, n°2, p. 82-96.

³⁴ Christopher-Byrd (E.L.), «Still Unmarried: Black Women and Relationship Advice Literature», *Women, Gender, and Families of Color*, 2019, vol. 7, n°2, p. 182-201.

³⁵ Bacqué (M.-H.), Biewener (C.), *L'empowerment, une pratique émancipatrice ?*, La Découverte., Paris, coll. «Poche», 2013, 175p.

Rose a 50 ans, trois enfants adultes et autonomes, et est divorcée deux fois. La mère de Rose était femme au foyer et son père responsable d'un magasin de carrelage. Rose, a fait des études internationales puis est devenue responsable formatrice département chez Gosport avant de devenir professeure d'anglais ; elle vit alors une trajectoire de mobilité en direction du pôle culturel. C'est lorsqu'elle passe son APES qu'elle rédige un mémoire sur la motivation et s'initie au développement personnel, notamment celui de Jack Salomé³⁶. Au début, Rose usait de ce développement personnel « *en mode, détente* », elle n'« *avait pas l'intention d'avoir un travail en lien avec ça* ». Elle passe son CAPES avant tout pour être « *équilibrée avec la famille [...]* » et devient donc pendant treize ans professeure d'anglais dans un collège en ZEP. C'est pourquoi, lors de son deuxième divorce, elle quitte l'Éducation nationale : « *La famille avait explosé et [...] du coup je trouvais plus du tout de sens à ce que je faisais.* » On relève aussi une forme de désajustement vis-à-vis de son métier d'enseignante : « *Moi en tant que prof j'arrive jamais à capter l'attention* », mais ce sont ses deux divorces, situations « *ultra douloureuses parce que j'avais une valeur famille très haute* » qui l'ont avant tout poussée à « *essayer de comprendre ce qui déconnaît chez moi plutôt que d'aller chercher ce qui se passait mal chez l'autre* ». On retrouve ici, dans le cadre d'une déstabilisation biographique, comme Adélaïde, le travail de soi (« *ça bouge intérieurement* ») pour « se changer » soi :

J'étais pas bien dans ma vie à ce moment-là et il y avait le côté qui déculpabilisait tellement le truc en disant que physiologiquement il y avait des raisons psychologiques au fait de ne pas être bien [...]. C'est fou parce qu'extérieurement dans ma vie, rien ne change, mais intérieurement il y a tellement de choses qui bougent.

Rose ne voulait pas prendre d'antidépresseurs et ne voulait pas revoir un psychologue comme elle l'avait fait pour son premier divorce. Le docteur lui a alors tendu la carte d'une coach. Elle ne voulait pas « *non plus [...] repenser au passé, mais [...] [se] propulser vers l'avenir* ». On observe ici la continuité et la complémentarité entre la psychothérapie et le

développement personnel. Légitimée par le médecin, elle s'investit dans une démarche de développement personnel. Elle a notamment suivi le docteur Joe Dispenza³⁷, un suivi intense avec des conférences, le soir essentiellement, « *[son] instant TV à [elle] quoi* ». Rose nous décrit, comme Adélaïde, l'intégration du développement personnel dans les activités du quotidien :

Je l'écoutais aussi en préparant à manger tu vois, ouais t'as raison, c'est vrai que... tous les espaces un petit peu pour moi quoi. [...] je m'immergeais, j'avais besoin de plonger dans le truc. [...] à l'époque, je savais pas ce que j'allais en faire, mais ça me faisait du bien.

Même si elle connaissait déjà le développement personnel, la prescription du coaching par son médecin marque un tournant. Son parcours dans la nébuleuse du développement personnel va ensuite être conséquent : Lise Bourbeau, Tony Robbins, Thomas d'Ansembourg, Deepak Chopra, Dr. John Demartini, Paul Pironet³⁸, etc. Elle effectue alors une démarche de développement personnel structurée, sur une dizaine d'années. Rose évolue et commence à noter et souligner ses lectures : elle est passée d'une lecture esthétique, en simple divertissement, à une lecture efférente, en essayant de s'appropriier le contenu³⁹. Elle incorpore des techniques psychocorporelles comme la PNL (programmation neurolinguistique⁴⁰) et la MBSR (meditation based on stress reduction⁴¹). Au-delà de ses nouvelles pratiques sociales, c'est aussi l'évolution de ses relations que souligne Rose :

Et puis effectivement, la plupart, les personnes que je fréquente maintenant, globalement, je les connaissais pas il y a deux ans, quoi. En tout cas en local.

³⁷ Site officiel du Dr Joe Dispenza, <https://fr.drjoedispenza.com/>, consulté le 08/05/2023. Il est axé sur la méditation, le mystique, le collectif, et le dépassement de ses propres limites.

³⁸ Nous n'avons pas l'espace de développer l'analyse de ces coaches, ils sont néanmoins tous connus dans la nébuleuse du développement personnel.

³⁹ Nicolas Marquis, dans le cadre d'une sociologie de la réception, met en avant la différence avec un usage esthétique et un usage efférent induisant un travail d'appropriation. Marquis (N.), *Du bien être au marché du malaise*, op. cit.

⁴⁰ Médecine alternative créée dans les années 1970 par John Grinder et Richard Bandler. Elle incite à travailler la communication verbale et non-verbale et ses représentations mentales, pour se développer personnellement.

⁴¹ En français, cela signifie la réduction du stress basée sur la méditation. L'objectif est de travailler la conscience de soi et de prendre soin de soi. Elle est développée dans les années 1970 par le professeur Jon Kabat-Zinn à l'Université du Massachusetts.

³⁶ Ce dernier est un psychosociologue et écrivain français qui a écrit *Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE*, ou encore *Parle-moi, j'ai des choses à te dire* et *Heureux qui communique*. Ce sont des ouvrages sur la manière d'épanouir ses relations sociales. Jack Salomé propose un développement personnel caractérisé par le travail sur ses relations aux autres pour arriver au bonheur, sans les thèmes de l'entrepreneuriat que nous pouvons retrouver chez David Laroche.

Pour Rose, la démarche de développement personnel a constitué un tournant biographique qui l'a amenée à de nouvelles socialisations. Elle assiste très rapidement à plusieurs séminaires de David Laroche, se forme ensuite dans son école de coaching, et intègre son équipe de facilitateurs (ce sont des coachs dans les séminaires prévus pour assurer des coachings gratuits pour les participants). Dans le cadre de son emploi de professeure, Rose commence alors à importer des pratiques de la nébuleuse.

Soit je joue le cheval de Troie et je reste à l'intérieur [Au collègue] et je continue de divulguer, ce que j'avais commencé à faire avant de partir, je leur [Aux collégiens] faisais faire plein de trucs en anglais, la gym, les étirements, etc. Bref, je commençais à faire plein de choses, et en même temps il y avait une frustration qui revenait, quoi.

Alors que Rose intègre des étirements et de la gym dans le cadre de ses cours d'anglais, ses aspirations évoluent, «une frustration [qui] revenait»; l'usage du développement personnel crée un désajustement professionnel. Elle va alors vouloir, dans le cadre du coaching, s'affirmer en transposant son goût de l'enseignement acquis en tant que professeure. Si, au début, elle usait du développement personnel pour s'ajuster à une nouvelle situation conjugale, elle use, ensuite, des «*capitaux culturels non certifiés*⁴²» — spécifiques au développement personnel, accumulés par l'usage de différents développements personnels — pour se reconverter professionnellement en tant que coach. Cette reconversion est possible, grâce à un passage dans un nouveau cycle de vie: le rôle de mère n'est plus à assurer, elle est sans enfants à charge, et elle a divorcée; elle n'est plus obligée de maintenir «*l'organisation familiale*». De nouvelles pratiques sociales apparaissent (PNL, méditation), puis c'est l'ensemble de son cercle amical proche qui est renouvelé (ces derniers évoluent tous aussi dans la nébuleuse du développement personnel). La démarche de développement personnel lui a alors permis de travailler sur soi pour s'ajuster après une rupture conjugale puis de s'affirmer dans le coaching en harmonisant ses pratiques, ses représentations, et ses sociabilités autour du développement personnel.

Une affirmation dans l'indépendance ? De la critique artiste à l'apologie de l'entrepreneuriat

Scarlett Salman explique que, dans les années 1990, il y avait environ 250 personnes formées au coaching. En 2020, il y en avait 20 000 en France dont 2500 qui exerçaient de manière régulière⁴³. Elle souligne que le groupe des coachs est marqué par une «*forte homogénéité sociale*⁴⁴», un groupe rattaché aux catégories aisées, féminisées, et âgées. Certains ont en commun d'avoir eu recours à une psychothérapie ou une «*démarche structurée de travail de soi*⁴⁵» avant de s'investir dans le coaching, comme Rose. L'autrice relève que les coachs sont avant tout issus des rangs du conseil et de la formation, ou d'anciens cadres d'entreprise en reconversion (comme le cas de Benjamin que nous verrons plus tard). Pour nos enquêtées, la reconversion professionnelle est une décision importante, notamment quand celle-ci induit un déplacement vers des positions d'indépendants précaires. Mais comment est justifiée cette reconversion ? Rose s'est lancée comme coach et arrive à percevoir un «*petit SMIC*», «*ouais 1200 à peu près, une fois que j'ai enlevé toutes les charges et tout, net*». Cela est bien inférieur à son salaire de professeure et elle souligne elle-même la précarisation de ses revenus professionnels :

On ne peut pas parler de constance quand tu es dans l'entrepreneuriat, ça, c'est vraiment, on lisse sur le mois, mais en réalité, par exemple il y a un mois j'ai fait 16 000, j'ai rentré une cohorte à ce moment-là, derrière ce n'est pas rentré... donc tu vois si je lisse ça fait ça [...] dans l'entrepreneuriat, on peut pas raisonner par mois en fait, on résonne à l'année puis après on lisse. [...] c'est vraiment un changement de paradigme par rapport au salariat que j'ai dû faire aussi. Parce que des fois on est, oh tiens, ce mois-ci j'ai fait 0. Oh bah oui, mais regarde, les deux mois d'avant tu as fait 16 000 donc tranquille ça va.

Ce n'est pas un cas isolé. Dans le premier groupe, Estelle, une autre enquêtée, professeure de français, vit une forte précarisation lors de sa reconversion. Elle ne se reconvertit pas comme coach, mais comme micro-entrepreneuse dans la vente de services littéraires. A la suite de sa reconversion professionnelle, Estelle souligne qu'elle est «*restée à*

⁴²Bernard (L.), *La précarité en col blanc*, Paris, PUF, 2017, 368p.

⁴³Salman (S.), *Aux bons soins du capitalisme : Le coaching en entreprise*, Paris, Presses de Science po, coll. «académique», 2021, p.91, 318p.

⁴⁴*Ibid*, p.93.

⁴⁵*Ibid*, p.94.

un niveau précaire de... de revenu. Parce que je n'arrive à pas à régénérer la même paie que j'avais en étant prof'». Rose comme Estelle ont dû s'ajuster à leur position d'indépendant. Cette démarche permet d'incarner la figure de l'entrepreneur, un «*habit neuf de l'indépendance*»⁴⁶. Estelle témoigne comment David Laroche est un «*modèle*» d'entrepreneur pour elle :

Quand on fait une entreprise, il faut avoir une attitude d'entrepreneur [...]. Cette culture-là, c'est grâce à David, parce que finalement je sais quel âge il a, mais je pourrais être sa mère quelque part, lui il vient du futur pour moi, il correspond pas à ce que j'ai eu comme enseignant et comme éducation. Et c'est ça où c'est très fort, parce qu'il me propose un modèle qui n'est pas présent dans mon passé.

La sortie du salariat est accompagnée d'une critique commune de l'Éducation nationale. Pour Rose, c'est un «*un espace où on les déresponsabilise [...], c'est un système répressif [...]*» et pour Estelle : «*En fin de carrière, je refusais les sanctions [...] comme si on avait des têtes voilà, à formater [...], de toute façon, ces problèmes ils sont structurels.*» Pour nos deux enquêtées, on retrouve aussi une défense de la liberté, géographique pour Rose, d'expression pour Estelle. Cette critique du manque d'autonomie et de la hiérarchie fait partie de la critique artiste du capitalisme. Chez nos deux enquêtées, cette critique vient légitimer la sortie des positions stables du salariat et l'appropriation de la figure de l'entrepreneur. Cette reconversion à «*l'épreuve du risque économique*»⁴⁷ est donc justifiée par l'intériorisation du nouvel esprit du capitalisme. L'opposition est explicite chez Estelle :

Tandis que dans le salariat, par exemple, ou dans l'Éducation nationale, je voyais pas de sortie en fait, il y avait pas d'alternative, on était comme... pris dans des rails et on voulait pas évoluer, sauf après à monter en grade, mais cette notion de hiérarchie qui est inhérente au salariat elle apparaît moins à mon avis, enfin par mon expérience, dans la création d'entreprise.

Si pour Adélaïde, la démarche de développement personnel permet de s'ajuster à une situation de déstabilisation biographique en effectuant un travail de soi, pour Rose, cette démarche accentue son désajustement professionnel et pousse à une reconversion professionnelle. Ces reconversions

comme coach sont notamment observables pour les personnes dans une «*seconde moitié de vie*»⁴⁸, pour donner suite à une «*crise du mitan de la vie*»⁴⁹. Même si ces reconversions comme indépendant sont synonymes de précarisation⁵⁰, elles sont légitimées par «*la critique artiste*» du salariat. De plus, elles sont contrebalancées par un réenchâtement subjectif⁵¹, notamment par le biais de la figure de l'entrepreneur, valorisant ces positions sociales. D'une certaine façon, s'affirmer comme indépendant apparaît bien comme un ajustement au nouvel esprit du capitalisme.

Une démarche de développement personnel pour s'affirmer par ou s'ajuster au nouvel esprit du capitalisme ?

Dans un deuxième temps, nous allons analyser la démarche de développement personnel dans le cadre des trajectoires sociales de Samuel et Benjamin.

Un modèle de vie : se rééduquer pour s'ajuster à ses aspirations ?

Un travail de soi pour s'éduquer à la suite d'une rupture familiale ?

Samuel a arrêté le lycée dès ses 15 ans et a commencé à travailler en apprentissage en boulangerie jusqu'à ses 19 ans. Il a aujourd'hui 21 ans. Son père était réparateur électricien puis consultant pour son entreprise et sa mère professeure des écoles ; il vit une trajectoire sociale descendante. Durant son enfance, lorsque son père change de travail, toute la famille déménage ; c'est alors une période de précarité pour tous. Samuel sera marqué par cette période où le manque d'argent se fait sentir dans sa famille : «*C'était la galère.*» Cependant, l'entreprise de son père finit par se développer et les revenus de son père augmentent fortement. Durant cette période, les relations avec sa famille sont très difficiles, et en conséquence, dès ses 16 ans, Samuel commence à habiter seul dans son premier appartement. C'est pour lui une situation de précarité : «*Je gagnais 536 euros pour payer mon loyer*»,

⁴⁸ *Ibid*, p.93.

⁴⁹ *Ibid*, p.92.

⁵⁰ Abdelnour (S.), *Moi, petite entreprise : les auto-entrepreneurs, de l'utopie à la réalité*, Paris, Presses Universitaires de France, 2017, 352p.

⁵¹ Stevens (H.), «*Entre émancipation symbolique et reproduction sociale : Ethnographie d'une formation de "développement personnel"*», *art. cit.*

⁴⁶ Menger (P.M.), *Portrait de l'artiste en travailleur. Métamorphoses du capitalisme*, Paris, Seuil, 2002.

⁴⁷ Salman (S.), *Aux bons soins du capitalisme : Le coaching en entreprise, op.cit.*, p.129.

ce qui va marquer encore une fois son rapport à l'argent :

Moi, j'ai toujours eu ce truc, moi j'aime bien l'argent, on vit dans un pays riche, comment dire... J'ai toujours ressenti un peu ce manque d'argent, je ressentais un manque financier, tu vois.

Pour lui, durant cette période, il est *«parti un peu en couilles»* (notamment en consommant de la drogue). C'est lorsqu'il habite dans son premier appartement qu'il découvre le développement personnel de David Laroche et s'y investit. Il a conscience qu'il est sans parents pour le guider et Laroche lui sert alors de *«guide»*, *«comme une éducation et tout»*, et lui donne *«envie de construire un avenir quand même et d'arrêter de faire n'importe quoi»*. Contrairement à Adélaïde, c'est sa situation d'isolement social et sa volonté de *«réussir»* qui le pousse à commencer une démarche de développement personnel :

Ça vraiment, c'est une souffrance, d'être tout seul, sans mes parents, j'étais en mode je veux réussir, tu vois ce que je veux dire ou pas ? Et du coup, c'est ça qui m'a fait vraiment acheter cette première formation.

Tout laisse penser que dans la situation de rupture familiale qui est la sienne, il est à la recherche d'un modèle de mode de vie. Pour Samuel, même s'il a aussi suivi un temps un autre coach, son parcours dans la nébuleuse est concentré sur la figure de David Laroche. Il a notamment effectué sa formation *«21 jours pour développer votre potentiel»*, puis sa formation sur la *«gratitude»*, suivies par la formation *«EPR»*, *«Entraîné pour réussir»*. Cette dernière une *«immersion de ouf»*; tous les jours, il suit la formation en visionnant des vidéos et des exercices. On relève ici une similitude dans l'intensité d'usage, comme pour nos autres enquêtés. Ayant des horaires matinaux, Samuel s'organise pour s'approprier le développement personnel l'après-midi. Après l'avoir terminée, il va recommencer la formation du début (une formation de 6 mois). Il a établi un usage très important avec ces ressources : *«J'ai des trieurs, ils sont remplis à bloc.»* Il se crée aussi un *«environnement»*, avec des fonds d'écran, des citations sur les murs, des agendas électroniques (pour y écrire ses objectifs de la semaine), et a une feuille avec les objectifs du mois sur sa table de chevet. Cet usage intense du développement personnel s'est routinisé et banalisé dans le quotidien de Samuel :

Il y a pas mal de... d'habitudes que maintenant c'est

devenu une norme, c'est comme quand je vais au taf tu vois, je mets des écouteurs [...] je mets mes audios d'EPR [...], c'est un peu une habitude. [...].

Cette démarche de développement personnel s'ancre dans le cycle de vie de Samuel, au début de sa trajectoire professionnelle. Dans le cas de Samuel, ce travail de soi consiste à se donner les moyens de ses aspirations à *«réussir»* et à sortir de sa situation sociale et de précarité économique. Dans le cadre d'une rupture familiale, il vient opérer par la démarche de développement personnel une tentative de transformation de soi, *«comme une éducation»*, pour s'ajuster à ses aspirations. Il s'ajuste à sa situation d'isolement familial et s'affirme aussi par ce biais. Cependant, contrairement à Adélaïde qui a fait face à une nécessité de s'ajuster à son milieu social, Samuel cherche à sortir de sa situation sociale, à s'ajuster non pas à ce qu'on lui demande d'être, mais à ce qu'il aspire à devenir.

Un travail de soi pour soutenir ses aspirations ? Être un entrepreneur de soi

Samuel, en s'opposant à son mode de vie antérieur, se définit rétrospectivement comme *«un cas sociaux»*, un *«jeune de quartier»*, *«je fumais du shit»*, *«je faisais n'importe quoi»*, *«j'étais vraiment perdu»*. Il va alors être très réceptif à la mise en récit de David Laroche et à sa trajectoire de *«transclassé»*⁵¹. Il a vu que David Laroche *«évoluait de fou»*, et *«devenait quelqu'un»*. Il a alors entrepris la démarche de développement personnel pour tenter de marquer la même rupture biographique *«et me dire là, je commence une nouvelle vie. [...] j'ai envie de construire un avenir quand même et d'arrêter de faire n'importe quoi.»* La volonté de rompre avec son ancien rapport au monde social est explicite : *«Moi, j'ai envie de tourner la page, en fait.»* Il nous dit que c'est grâce à David Laroche *«[qu'il est] revenu dans le droit chemin»*. Il faut replacer ce nouveau soi dans sa trajectoire résidentielle et professionnelle, comme une manière aussi de s'ajuster à une nouvelle position sociale : *«Ouais maintenant je suis dans le centre-ville, tu vois, je suis plus dans les quartiers, dans les trucs bizarres et tout tu vois.»* La démarche lui permet aussi d'investir dans ses aspirations conjugales. Le développement personnel lui permet d'établir des

⁵²Jacquet (C.), *Les transclasses ou la non-reproduction*, Paris, Presses universitaires de France - PUF, coll. «Hors collection», 2014.

contacts, d'aborder et de discuter avec des femmes. On retrouve ici l'influence du coaching en séduction, souvent analysé comme participant au maintien de rôles sexués et de relations de sexe déséquilibrées⁵³.

Pour compléter sa rupture de mode de vie, il change «radicalement» d'amis, ne fréquentant plus les «mecs de mon bâtiment», mais des individus d'EPR et de son nouveau club de théâtre. Les formations lui permettent de rencontrer de nouvelles personnes sur Internet, notamment Benjamin. Ensemble, ils ont formé un binôme pendant trois mois. Le développement personnel a été une ressource pour se «resocialiser» là où son aspiration à un changement de mode de vie avait mis à mal son tissu social :

Ouais... je faisais du sport, je me donnais des petits défis comme ça tu vois, parce qu'après tu vois moi j'ai pas mal de temps, je vois pas trop de famille, puis, tu vois, j'ai changé radicalement d'amis, parce que quand j'ai déménagé et tout, tu vois, je voulais pas rester amis avec des mecs de mon bâtiment d'avant ou des trucs comme ça, tu vois, donc je me suis retrouvé longtemps sans potes et tout, tu vois. Puis, petit à petit, des potes d'EPR, des potes de théâtre, des nouveaux potes, mais c'est sûr que moi je sortais pas... J'avais pas trop de famille, donc j'étais souvent au taf, et après j'étais tout seul je faisais mon sport, EPR.

Même si Samuel est salarié et non pas indépendant, il s'investit au quotidien dans la figure de l'«*entrepreneur de soi*»⁵⁴ : inscription à un concours d'éloquence, à un casting pour devenir mannequin, volonté de réaliser un saut en parachute... De plus, Samuel perçoit la figure de l'entrepreneur d'un bon œil et l'intègre dans son activité professionnelle afin de devenir le «*meilleur*» :

Parce que c'est cool d'être entrepreneur. Je suis bien comme ça, et moi, le plus important pour moi, c'est de continuer à me lancer des défis [...] et puis professionnellement, là, je suis en train de voir pour une nouvelle formation [...] pour me spécialiser vraiment, être meilleur tourier, tu vois, viennoiseries, et tout [...], dans la meilleure école de France en boulangerie.

La démarche de Samuel est à replacer dans sa trajectoire de rupture familiale, son envie de «*réussir*», son déplacement résidentiel, professionnel, et sa

socialisation masculine. Pour lui, David Laroche est un modèle de vie. Il transforme alors totalement ses sociabilités (des amis de «*banlieues*» à ses amis du théâtre et de la formation EPR), développe de nouvelles pratiques sociales (des exercices d'EPR), met fin à certaines autres pratiques (consommation de drogue), construit de nouvelles représentations de lui (comme entrepreneur), et organise un ensemble d'activités sociales ou professionnelles (mannequinat, saut en parachute, concours professionnels). Le travail de soi induit alors une rupture et une opposition avec l'ancien mode de vie ; il vient effectuer un travail de distinction et devient un «*entrepreneur de soi*». Son travail de transformation de soi lui permet de s'ajuster face à une situation de rupture familiale et d'affirmer dans le même temps ses aspirations individuelles dans le cadre de sa petite mobilité intragénérationnelle ascendante, d'apprenti à employé, de la «*banlieue*» au centre-ville.

De l'entrepreneuriat au développement personnel : s'ajuster par le travail de soi ?

Une trajectoire inverse : De l'entrepreneuriat au développement personnel

Benjamin a 26 ans, son père était ouvrier et sa mère cheffe cuisinière. Ses parents l'ont poussé à faire un «*maximum d'études*». Il a alors intégré une école d'ingénieur. Après avoir obtenu son diplôme, il décroche un poste comme coresponsable de production. Il vit donc une trajectoire de promotion sociale intergénérationnelle, une trajectoire qu'il vit par défaut, sans vraiment s'investir dans sa scolarité : «*Ingénieur, j'y ai été parce que je me suis dit je pourrais rechoisir mon métier plus tard quand je saurai ce que je veux.*» C'est l'usage d'une ressource littéraire qui l'a initié à l'imaginaire entrepreneurial. Il a lu *La semaine de 4 heures* de Tom Ferry⁵⁵ qui l'a influencé «*plus encore que la formation de David*». On retrouve chez Tom Ferry une critique artiste développée par les milieux entrepreneuriaux sur l'ancien esprit du capitalisme. Il commence alors à changer de point de vue sur son emploi. Il nous dit avoir été un «*requin*» dans ses anciennes entreprises et avoir eu une démarche de carriériste. Cependant, le livre

⁵³Gourarier (M.), *Alpha mâle. Séduire les femmes pour s'apprécier entre hommes*, Le Seuil, 2017, 240p.

⁵⁴Foucault (M.), *Naissance de la biopolitique. Cours au collège de France. 1978-1979*, Paris, Gallimard/Seuil, coll. «Hautes Etudes», 2004.

Un coach proposant des outils pour réaliser ses ambitions et devenir un «*professionnel de l'immobilier*». <https://www.tomferry.com/> , Site officiel de Tom Ferry, consulté le 07/05/2023 à 9h08.

lui a fait comprendre qu'il faut profiter quand «*tu es jeune*», et qu'on peut «*prendre des mini-retraites [...]. Mais pour ça, du coup, tu dois entreprendre*». Cet usage va lui permettre d'interpréter les expériences du salariat comme négatives et venir créer un désajustement avec son emploi salarié :

Le fait que si tu travailles tous les jours pour ton patron tu enrichis quelqu'un d'autre que toi-même, et cette phrase elle m'est vraiment restée dans ma tête, et tous les matins je me levais en disant, tu vois aujourd'hui j'enrichis quelqu'un d'autre que moi-même [...].

C'est en parallèle de son emploi qu'il développe la «*culture*» de l'entrepreneuriat. Il rencontre un homme se définissant comme entrepreneur. Cette personne, chauffeur de taxi, lui dit qu'il auto-entreprenne en parallèle et gagne 15 000 par mois. Il lui confirme que «*oui, oui, oui, tu peux y aller, ça existe, ça existe, il y en a plein comme nous [des entrepreneurs]*». Cette personne lui donne alors deux autres livres à lire, dont Réfléchissez et devenez riche de Napoleon Hill. Les modèles sociaux rencontrés, comme le chauffeur de taxi, ou les modèles suivis, comme David Laroche, permettent à Benjamin, comme à Samuel, d'avoir un modèle d'entrepreneur à succès auquel aspirer. Benjamin va alors chercher à reproduire leur mode de vie dans le but de reproduire par ce moyen leur réussite sociale. C'est au même moment qu'il commence un nouvel emploi salarié, emploi qu'il sait déjà temporaire. Il continue à lire des livres et rencontre d'autres «*entrepreneurs*», qui lui disent :

Ils me disent tous que c'est vrai, ils me disent tous qu'ils sont libres, ils me disent tous qu'ils ont fait le tour du monde, je suis là en mode ça existe, mais c'est pas possible, mais c'est trop bien, et moi je veux faire comme eux. Je veux pas travailler 40 ans.

S'appropriant un imaginaire entrepreneurial, il va alors modifier son mode de vie en s'investissant dans un projet d'entreprise individuelle, et cela en même temps que son emploi salarié. Il nous raconte qu'il allait travailler à 9 h et partait du travail à 19 h, puis travaillait sur son projet d'indépendant jusqu'à 23 h et se levait à 6 h pour aller au travail. Ces usages et les activités parallèles soutenues semblent renforcer un désajustement professionnel ; il veut «*un mode de vie différent*». Ce sont les milieux entrepreneuriaux qui le poussent à aspirer à une vie d'entrepreneur, une vie «*libre*». Lors du confinement, Benjamin est placé

en chômage technique. Il en profite pour se former en bourse, en cryptomonnaie, et en marketing. À la fin du confinement, induisant la fin de son chômage technique, il recommence son emploi salarié à côté de ses nouvelles activités, et c'est alors qu'il décide de faire un choix et de démissionner : «*J'ai vu que je pouvais pas continuer comme ça. Psychologiquement et mentalement, quoi.*»

Il finit par démissionner alors qu'il gagne «*deux fois le SMIC*», qu'il allait avoir «*3 promotions dans l'année*». Pour lui, «*ils auraient pu me promettre, ils auraient pu me donner 10 000 euros, je leur aurais dit non*». Il commence alors le *dropshipping*⁵⁶ et vend aujourd'hui des produits numériques aux entreprises. Lorsque nous réalisons l'entretien, cela fait un an qu'il a quitté son dernier emploi. En parallèle du *dropshipping*, il vend des séances de coaching. Après avoir quitté son travail, il entre dans une période où il est «*perdu*», il lui «*manquait un sens*» :

J'étais millionnaire en temps, j'avais du temps, j'avais plus de soucis financiers, et j'avais plein de temps pour moi, et c'est là où on est complètement perdu en fait, et c'est là où on se dit, je fais quoi maintenant. Et ça commence comment, ça commence par le matin, t'as le réveil et t'as plus de sens, tu sais pas pourquoi tu te réveilles. En vrai tu restes au lit. Jusqu'à midi. Et tu t'imposes des routines comme ça, et c'est là où j'ai commencé à me dire, bon [...], vous imaginez, t'imagines la différence entre... 16 heures de travail et tout d'un coup, tu passes à 4-5 heures par jour et c'est tout. C'est phénoménal. C'est phénoménal. Et du coup il manque un truc, il manque un truc. [...] Et j'avais pas trouvé c'était quoi, en fait. Et j'étais perdu, pendant des mois, c'est-à-dire... Fin, j'étais perdu... [...] il me manquait un sens. Et en parallèle de ça, je voulais développer une autre activité, je me suis dit, il faut que je rencontre plus d'entrepreneurs, il faut que je rencontre plus de... De gens comme moi qui entreprennent, qui sont libres et qui font des choses de malade.

En sortant du salariat, Benjamin a perdu son cadre social, ses repères, et concrètement, sa reconnaissance et ses relations professionnelles. Il réagit à cette situation en effectuant un travail de soi dans le cadre de ce qui va se rapprocher d'une démarche de développement personnel. Au début, il veut rencontrer des «*gens comme moi qui entreprennent, qui sont libres et qui font des choses de malade*». Cette volonté de sociabiliser avec d'autres entrepreneurs fut sa première raison d'acheter les formations de David Laroche, trois mois après

⁵⁶ Activité d'intermédiaire entre le vendeur et l'acheteur : la personne se place dans une démarche de revendeur.

son départ professionnel: «*Je ne connaissais pas, j'ai pas été là-haut pour le développement personnel.*» Cependant, son usage évolue, ses réseaux sociaux sont entièrement réorganisés. Il se crée aussi un environnement, une «*vision board*» (un tableau affiché constamment pour s'organiser et réfléchir), conseillée par des «*millionnaires*», des cadres photos avec des citations telles que «*je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends*» ou «*Make a difference*». Il a aussi établi une liste des «*croyances à avoir*» qu'il lit une fois par semaine. Cependant, au-delà de son besoin de relations sociales, David Laroche répond à son besoin de réaliser un «*travail de fond*» sur soi. En effet, il s'approprie aussi l'ensemble des exercices psychocorporels, comme «*la roue du succès*», mis à disposition par la formation EPR pour mieux se connaître. Son investissement est si important que même David Laroche en personne finit par le remarquer dans un séminaire en présentiel: «*Toi là ! – moi ? – toi ! je vois des flammes dans tes yeux, toi tu vas faire des choses exceptionnelles !*»

La démarche entrepreneuriale et l'intériorisation d'une critique contre le salariat ont créé un désajustement professionnel et l'ont poussé à effectuer une bifurcation professionnelle. Le travail de soi lui permet alors, dans une situation de déstabilisation biographique, de reconstruire un cadre quotidien hors de l'entreprise, de développer un ensemble de pratiques sociales (roue du succès, fiche de croyances, *vision board*), de matérialiser sa démarche (cadres photos, citations inspirantes), de nouer de nouvelles relations professionnelles (notamment avec Samuel), et de s'investir dans sa nouvelle position d'indépendant avec le modèle de l'entrepreneur. C'est David Laroche qui va lui permettre d'harmoniser les différentes pratiques, sociabilités, et représentations de son mode de vie d'entrepreneur. Cette démarche va permettre à Benjamin de s'affirmer dans une nouvelle position sociale et dans son rôle d'entrepreneur.

La récurrence d'une justification : précarisé mais entrepreneur !

Si Benjamin gagnait «*deux fois le SMIC*», il dit aujourd'hui gagner entre deux et quatre fois le SMIC par mois. Il semble toutefois mettre en récit ses gains d'argent en restant très vague et en montrant des nuances difficiles à avouer avec «*des mois plus durs que d'autres*». Un point commun revient donc

entre les deux groupes: celui de la précarisation. Elle est définie comme l'instabilité des revenus. Comme pour notre premier groupe, l'intériorisation du nouvel esprit du capitalisme permet de justifier la prise de risque et le fait de devenir indépendant :

Indépendant [...], libre financièrement [...]. Moi, en tant qu'entrepreneur [...] aujourd'hui je suis bien content, je suis indépendant, enfin je suis libre financièrement, j'arrive à gagner plus que j'ai besoin pour vivre, j'ai pas de patron, pas d'horaires ...

Cependant, pour Benjamin, la trajectoire est inverse. Il commence par une reconversion professionnelle, s'ajustant notamment au nouvel esprit du capitalisme. Il commence à suivre David Laroche pour se créer un réseau de sociabilité entre entrepreneurs dans le cadre d'une démarche entrepreneuriale et effectue ensuite une démarche de développement personnel en complément pour continuer d'investir dans sa position professionnelle d'indépendant. Ce double usage des enseignements de David Laroche se comprend par l'ambivalence de ce dernier entre le développement personnel et l'entrepreneuriat: «*Ça, c'était la base, parce que je savais que David, j'ai commencé à le suivre un petit peu sur la partie business, pas du tout sur la partie management et développement personnel.*» Le travail de soi consiste alors à mêler une démarche entrepreneuriale à une démarche de développement personnel, que nous pourrions appeler «*démarche de développement personnel entrepreneurial*».

Conclusion : Une double fonction d'ajustement du développement personnel ?

Finalement, le travail de transformation de soi rendu possible par une démarche de développement personnel est-il une ressource pour s'affirmer ou pour s'ajuster au mieux à sa position sociale ? Peut-on aussi y voir, au-delà de l'ajustement à sa position sociale, une manière d'intérioriser le «*nouvel esprit du capitalisme*⁵⁷» et de s'ajuster au contexte néolibéral ? Autant de questions qui structurent le tableau récapitulatif des démarches de développement personnel autour de l'ancrage du travail de soi et ses incidences professionnelles.

⁵⁷Boltanski (L.), Chiapello (E.), *op.cit.*

Enquêtés	Trajectoires sociales	Ancrage du travail de soi	Incidences professionnelles
Adélaïde, femme, 42 ans	Trajectoire de mobilité en direction du pôle culturel, désajustement professionnel.	S'ajuster face à ses difficultés professionnelles.	Permet le maintien dans l'emploi.
Rose, femme, 50 ans	Trajectoire de mobilité en direction du pôle culturel, rupture conjugale.	Commence pour s'ajuster face à sa rupture conjugale.	Crée un désajustement puis pousse à une reconversion comme indépendante dans le coaching.
Samuel, homme, 20 ans	Trajectoire descendante marquée par une rupture familiale et une petite promotion sociale intragénérationnelle.	S'ajuster à sa rupture familiale et investir dans ses aspirations sociales.	Aucune; situation récemment stabilisée professionnellement.
Benjamin, homme, 26 ans	Trajectoire de promotion sociale intergénérationnelle en direction du pôle économique, désajustement professionnel.	S'ajuster face à une bifurcation professionnelle comme indépendant.	Reconversion préalable comme indépendant dans la vente en ligne.

Tableau n°2: Tableau récapitulatif des trajectoires sociales, de l'ancrage du travail de soi, et des incidences professionnelles.

Ce travail, en deçà des approches surplombantes du développement personnel, souligne le caractère utilitaire des usages, la manière dont les enquêtés effectuent un tri dans les contenus et permet de replacer ces usages dans le cadre de stratégies individuelles conscientisées et méthodiques. Visiblement si la démarche de développement personnel s'effectue dans le cadre d'un champ des possibles restreint, c'est parce qu'elle propose un ensemble de ressources accessibles. Reste que les enquêtés assument des coûts importants en termes de temps (réveil à 5h du matin, activités quotidiennes) mais également parfois en termes d'argent (les formations peuvent coûter jusqu'à plusieurs milliers d'euros) et en termes d'étiquetages comme déviant par leurs entourages («*Ab ta secte là f⁸⁸*»). Ces coûts sont assumés, pour en retirer les bénéfices d'une transformation de soi. La démarche de développement personnel apparaît alors comme une opportunité biographique dans le cadre d'un champ des possibles restreint.

Pour les deux enquêtées femmes appartenant au pôle culturel, la démarche de développement personnel est une opportunité pour Adélaïde qui ne peut changer d'emploi ou pour Rose qui vit

une rupture conjugale. Ce travail de soi permet tout d'abord de dégager une marge de manœuvre individuelle et de prendre soin de soi dans une position sociale «*subie*». Pour les deux enquêtés hommes appartenant au pôle économique, la démarche de développement personnel accompagne d'abord l'accomplissement d'aspirations sociales lors de déplacements sociaux «*recherchés*». Pour Samuel, elle permet d'accompagner une petite promotion sociale intragénérationnelle, et pour Benjamin d'accompagner un déplacement social. Le travail de soi du deuxième groupe, plus jeune, composé majoritairement d'hommes, proches ou aspirant au pôle économique, pourrait alors constituer un nouveau type d'usager, plus récent, et tourné vers un usage ayant comme objectif d'investir dans des aspirations individuelles (professionnelles, sexuées) et de s'ajuster au nouvel esprit du capitalisme. Cependant, pour Rose et Estelle, de notre premier groupe, après une simple démarche de développement personnel, elles bifurquent professionnellement pour s'investir dans des positions d'indépendantes. Au-delà de ces usages différenciés, l'intériorisation du nouvel esprit du capitalisme et la sortie du salariat pourraient être pensés comme une étape de l'engagement dans une «*carrière*» de «*consommateur de développement personnel*» dans un contexte plus général de recours au travail indépendant. Le travail de transformation

⁸⁸Ce sont les réactions de l'entourage de notre enquêté Benjamin lorsqu'il a parlé de David Laroche.

de soi pourrait alors, comme pour Rose et Benjamin, être à l'origine de désajustements ou de renforcements de désajustement et conduire à des reconversions. Ces dernières, pour nos enquêtés, induisent une précarisation. Cependant, le modèle que propose David Laroche leur permet de valoriser symboliquement cette nouvelle position et de s'investir dans la figure de l'entrepreneur : « *Nouvelle figure de l'héroïsme populaire en temps de crise [...]*⁵⁹ ».

A ce stade on voit que le développement personnel permet de s'ajuster tout en s'affirmant à sa position sociale, comme de s'affirmer tout en s'ajustant en tant qu'entrepreneur-indépendant dans le contexte du nouvel esprit du capitalisme. L'engagement dans une démarche de développement personnel individualise l'affirmation, car elle est en pratique consubstantielle à l'ajustement aux contextes et ne permet pas de développer une subjectivité plus « *subversive* » mais plutôt plus « *adaptée* ». Le travail de transformation de soi permet alors de s'affirmer en s'adaptant à sa position sociale, « *première fonction d'ajustement* », comme au contexte plus général du néolibéralisme, « *deuxième fonction d'ajustement* »⁶⁰. La figure de David Laroche, se situant à la fois dans le développement personnel et l'entrepreneuriat tient une place essentielle pour stimuler le « *développement personnel entrepreneurial* », poussant à l'entrepreneuriat et mobilisant la figure de l'entrepreneur. Cette notion permet alors d'« *opérer les distinctions nécessaires au sein de la nébuleuse du développement personnel*⁶¹ ».

Finalement, il est nécessaire de replacer ces démarches de développement personnel et ses incidences professionnelles dans le cadre de politiques publiques menées depuis les années 1970 en France, promouvant l'« *entreprise de soi* » comme solution à un chômage en progression⁶². La massification de l'offre de développement personnel depuis les années 1990, ainsi que son développement

dans la sphère du numérique, répond alors à une demande sociale de ressources pour effectuer un travail de soi, pour s'affirmer en s'ajustant aux rôles de sexe, aux rôles professionnels, comme au rôle de l'entrepreneur, dans le contexte néolibéral de responsabilisation individuelle, de désengagement de l'État et de l'effritement de la société salariale⁶³.

⁵⁹ Abdelnour (S.), « L'entrepreneuriat au service des politiques sociales : La fabrication du consensus politique sur le dispositif de l'auto-entrepreneur », Presses de Sciences Po, Sociétés contemporaines, 2013, p.131 à 154.

⁶⁰ Si quatre trajectoires sociales ne suffisent évidemment pas à vérifier des hypothèses, nous avons pu affiner les nôtres en attendant de futures recherches.

⁶¹ De Bouver (É.), *op. cit.*, p.102.

⁶² Abdelnour (S.), Lambert (A.). « L'entreprise de soi », un nouveau mode de gestion politique des classes populaires ? *Analyse croisée de l'accession à la propriété et de l'auto-emploi (1977-2012)*, *op. cit.*

⁶³ Castel (R.), *Les Métamorphoses de la question sociale. Une chronique du salariat*, Paris, Fayard, 1995, 490p.