

— **Fiche de lecture** —
Série d'entretiens
 Nicolas Marquis

Série de six entretiens sur la « web-tv » des Dominicains de Belgique

[<https://www.dominicains.tv/fr/revoir/sociologie>]

Mise en ligne entre le 25 octobre 2016 et le 7 décembre 2016

Pourquoi cette série d'entretiens ?

Alors que nous préparions l'animation d'un atelier *Aller bien mais pour aller où ?* il y a un an avec Yoann, je m'intéresse aux travaux de Nicolas Marquis sur les pratiques de lecture d'ouvrages de développement personnel. Ses conclusions viennent donner de la complexité à la lecture partielle que j'ai de ces pratiques qui m'agacent sans vraiment comprendre pourquoi et je me servirai du propos qu'il déroule dans plusieurs articles pour préparer l'atelier.

Si je me tourne de nouveau vers Marquis aujourd'hui c'est qu'en tentant de formuler un questionnement de recherche, je crains d'avoir évacué ces derniers mois nombre de questions et d'agacements en voulant les dépasser et garde l'intuition que mes premiers questionnements sont encore bien présents.

Quelques mots sur l'auteur

Nicolas Marquis est un sociologue belge, professeur et chercheur à l'université de Saint Louis – Bruxelles. Il est l'auteur de *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*¹, ouvrage développé à partir de sa thèse *Sociologie de la pratique de lecture du 'développement personnel' en régime d'autonomie – Du texte à l'expérience* soutenue en 2013.

Lors d'un entretien du 21 novembre 2014 avec Marie Soyeux pour le journal La Croix, il raconte notamment pourquoi il s'interroge sur les ouvrages de développement personnel et leur impact :

J'ai été interpellé par leur succès. Ces livres n'appartiennent pas à la sociologie: ils ne relèvent pas d'un regard critique sur la société. Pourtant, j'ai constaté qu'ils contaminaient les rayons des librairies consacrés aux sciences humaines. Une autre raison, plus personnelle, est aussi entrée en jeu. Au cours d'un rangement, j'ai retrouvé chez moi l'un de ces livres, *Le Drame de l'enfant doué*, d'Alice Miller. Je n'en avais aucun souvenir, aussi ai-je été assez surpris de découvrir que ses marges étaient couvertes d'annotations. De toute évidence, je m'étais reconnu dans son contenu à 16 ou 17 ans. Ma formation me poussait à me montrer critique, mais cette expérience m'incitait aussi à questionner la réception de ces ouvrages.²

La forme

Cette série d'entretiens comprend six vidéos de dix minutes où Nicolas Marquis est entretenu par un Prêcher appartenant à l'ordre des Dominicains de Belgique, ordre dont je découvre l'existence avec ces vidéos. Je dois avouer que je suis assez surprise de trouver des rubriques comme Politique, Philosophie, Sciences ou Sociologie sur leur web-tv. La mission qu'ils se donnent est présentée ainsi sur leur page d'accueil :

Cette mission se réalise par la vie communautaire, la prière, l'étude, la prédication, l'enseignement, le ministère paroissial et universitaire, l'engagement pour la justice et la paix, l'édition, les mass médias et les arts.

1 N. Marquis, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, PUF, 2014.

Voir notamment les notes de lecture de Vincent Chabaut et de Jean-François Gaspar :

[<https://laviedesidees.fr/Des-lectures-pour-changer-la-vie.html> ; publié le 04/12/14]

[<https://www.cairn.info/revue-pensee-plurielle-2015-1-page-163.htm> ; publié le 11/06/15]

2 [<https://www.la-croix.com/Archives/2014-11-21/ENTRETIEN.-NICOLAS-MARQUIS-docteur-en-sociologie-Nous-vivons-une-epoque-qui-adore-les-histoires-2014-11-21-1241105> ; dernière consultation le 04/05/19]

Les six vidéos ont été mises en ligne à différentes dates, sous une forme de ce que le Prêcheur appelle une web-série, mais on peut imaginer que l'ensemble des parties de cet entretien ait été réalisé le même jour.

L'entretien est donc découpé en six parties où Marquis aborde les thèmes suivants :

I/ La sociologie

II/ L'individualisme

III/ La résilience

IV/ La réalité du corps

V/ La psychiatrie perçue par la sociologie

VI/ La pleine-conscience et le développement personnel

Le propos

I/ La sociologie

Dans cette première vidéo, Nicolas Marquis observe brièvement ce qu'est la sociologie en la définissant comme « discipline du décentrement du regard » et qui n'a pas de thématique définie par avance : on peut faire de la sociologie de la famille comme de la sexualité, de la sociologie politique comme de la sociologie des mœurs, etc.

Parler de la sociologie permet à Nicolas Marquis d'aborder la notion de déterminisme et lui fait souligner qu'il est très difficile aujourd'hui d'aborder la question des déterminismes sociaux puisque la société dans laquelle nous vivons fait primer l'autonomie individuelle par dessus tout ; les déterminismes n'entrent pas bien dans les schémas du libre arbitre.

Selon Marquis, une « société individualiste » serait moins une société où l'individu ne se préoccupe que de lui-même qu'une société dont la valeur maîtresse serait l'autonomie individuelle. Aujourd'hui il nous serait inconcevable que d'autres déterminent à notre place ce que nous allons faire de notre vie ou avec qui nous allons la partager : ces choix nous appartiennent. Nous avons droit de décider de nos vies ; nous attendons de nous-même (et des autres) une autonomie individuelle dans nos choix de parcours de vie. Ce qui, selon Marquis, pourrait bien être une belle contradiction : « On vit dans une société dans laquelle ce qui est peut-être le plus déterminé c'est le refus des déterminismes ». Il y a de quoi rire. Il nous faut choisir ce que sera notre vie, ce que Marquis suppose être « la norme la plus contraignante aujourd'hui ».

Contrainte et *liberté* seraient les deux faces de la même pièce et Marquis va puiser dans la sociologie des moyens de mieux vivre la tension entre ces deux notions qui sont liées.

II/ L'individualisme

Ce mot qui revient beaucoup, l'individualisme, ne serait donc pas quelque chose qui œuvrerait contre une société mais bien un mode d'organisation de société. Il serait en réalité plus une cause pour les individus qu'une conséquence des individus.

Aujourd'hui, ce qui ferait une vie réussie ce serait d'avoir exploré et optimisé nos capacités individuelles ; chaque individu serait habité par une intériorité qui recèlerait le vrai soi et il s'agirait de le révéler.

Marquis soutient que « cette envie de coller à l'intérieur de nous-même est une norme sociale », aussi ce droit à l'auto-détermination ne serait pas qu'un droit mais aussi un devoir : si je disais « Société, décide pour moi », on me déclarerait victime de troubles quelconques. Le fait de n'avoir pas de projet serait pathologique.

Aujourd'hui, l'individu « doit se faire lui-même » (*self-made man*), aussi le discours qui dit que nous avons des ressources à l'intérieur dans lesquelles il faudrait puiser pour affronter les difficultés correspond parfaitement au monde dans lequel nous vivons, un monde qui fait primer l'autonomie

individuelle sur le travail des communs. C'est parce que l'on ne croît plus en l'action collective que l'on se replie sur l'action individuelle.

III/ La résilience

Marquis semble avoir orienté le travail de sa thèse sur l'analyse de l'accueil fait à la notion de « résilience » en s'appuyant sur le courrier des lecteurs de Boris Cyrulnik. Son travail lui permet de répondre à ceux qui avancent l'idée que le monde du développement personnel est un monde de la pensée positive où l'on s'entraîne à ne regarder que ce qui va bien et où l'on refuse que les choses aillent mal que, non, bien au contraire, les adeptes du développement personnel – de la résilience du moins – révèlent que le malheur a toute sa place dans notre société puisqu'il s'agit de transformer sa souffrance en capacité. Si le concept de résilience prend c'est parce que, avec cette obsession de l'autonomie individuelle, nos sociétés soutiennent la capacité à se relever seul de son malheur. Nous devrions faire quelque chose de ce qui nous arrive et Marquis parle même de « prime de prestige » accordée à celles et ceux qui sortent eux-même de leur malheur. « La résilience tente de transformer le plomb en or ». La résilience semble pourtant n'être pas une démarche solitaire puisqu'elle nécessite des « tuteurs de résilience », ce que le Prêcheur pointe en soulignant avec pertinence que tout le monde n'en a pas.

Le processus de résilience est vendu comme très démocratique puisque apparemment accessible à tout le monde : si tu ne trouve pas les ressources à l'intérieur de toi, c'est que tu ne les as pas suffisamment cherchées (imparable !). Dès lors, quid de celles et ceux qui ne souhaitent pas transformer leur malheur (le rentabiliser, faire qu'il puisse servir à d'autres), quid de celles et ceux qui restent dans leur malheur ? Ils ou elles seront disqualifiés parce qu'ils ou elles continueront de se plaindre plutôt que de *prendre leur vie en main*. Cette disqualification de la plainte nous informe sur les attentes que nous nourrissons par rapport à nous-même et par rapport aux autres.

IV/ La réalité du corps

Le corps serait cette authenticité du soi à retrouver dans nos sociétés occidentales puisqu'il dirait le vrai de nous. Il faudrait écouter le corps parce que l'intellect, socialement bridé, dirait le faux. Il faudrait être bien dans son corps et cela serait aussi très démocratique puisque « être bien dans son corps » ne dépendrait pas de l'apparence. Or en réalité, le corps, son apparence et ce qu'on peut ou non faire de son propre corps est très cadré (les normes du corps féminin par exemple).

Au discours qui affirme que le corps serait l'expression de ce qui nous reste contre les normes sociales, Marquis répond que ce corps est lui-même très travaillé par ces même normes sociales.

Il y a néanmoins une dimension très intime dans le corps et il nous appartient de nous occuper intimement de notre propre corps. Marquis a observé le travail d'étudiants infirmiers qui se retrouvent à rompre cet attendu social (les individus s'occupent d'eux-même) lorsqu'il est question de toilette du corps de l'autre notamment. Il faut alors refabriquer des stratégies pour maintenir la norme (comme lorsque nous sommes dans les transports en commun et que nous mettons de la distance entre les corps par un regard fuyant) parce qu'il y a là malaise tant pour la personne dont on s'occupe que pour celle qui prend soin. « On ne nous apprend pas à désamorcer le malaise né du fait qu'on fasse quelque chose dont une personne est censée s'occuper toute seule ».

V/ La psychiatrie perçue par la sociologie

Le sociologue rappelle ce qu'il a évoqué précédemment à savoir qu'une vie autonome équivaut à une vie qui vaut la peine d'être vécue : ce qui garantit une vie bonne est le fait d'être autonome. Marquis regarde la psychiatrie comme fabrique de l'autonomie : « On y voit à l'œuvre des personnes qui tentent d'expliquer à d'autres comment elles devraient vivre sans elles ». Il observe également que l'institution psychiatrique fait référence dans les esprits pour définir si un individu

(soi-même ou l'autre) « va bien » ou « va mal » ; si quelqu'un cherche à expliquer son malheur en posant la question « Qui m'en veut ? »³ nous finirons par y voir de la paranoïa : nous faisons appel aux catégories de la psychiatrie pour penser notre bonheur et notre malheur, notre santé mentale (Allons-nous bien ?). Si « notre définition de la santé mentale est liée à un contexte sociale et culturel particulier », Marquis ne s'attache pas à dire si ces manières de s'expliquer la santé mentale sont justes ou non mais observe que les individus sont amenés à s'interroger sur la santé mentale avec trois catégories : être soi-même, être actif et être correctement inséré dans la société signifierait être en bonne santé mentale. Ces trois critères sont d'ailleurs ceux qui apparaissent de manière prépondérante dans le DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), manuel de diagnostic des troubles mentaux développé aux États-Unis et qui fait autorité dans le champ de la psychiatrie jusqu'en Europe. Marquis observe par ailleurs que les modalités de diagnostics psychiatriques pour déterminer si un individu remplit ces trois critères se trouvent plus dans le champ du quotidien : est-ce qu'il est présent avec moi, dans cette interaction ? ; est-ce qu'il arrive à se lever le matin ? ; est-ce qu'il a envie de se lancer dans telle activité bénévole ou tel projet ? Des critères qui reposent sur une évaluation qui se fait d'humain à humain plus que de soignant à patient.

VI/ La pleine-conscience et le développement personnel

Ses travaux sur le développement personnel permettent à Nicolas Marquis de dire que nous vivons dans une société qui valorise, comme jamais auparavant, une intériorité qui recèlerait à la fois une authenticité du soi et une puissance insoupçonnée. Il y a cette idée que nous serions en réalité intérieurement bien plus capables que nous le croyons et qu'il nous faudrait découvrir ce qui est encore caché, inaccessible, afin de pouvoir l'exploiter. C'est une idée que l'on retrouve dans le développement des neurosciences (notre cerveau peut faire bien plus que ce qu'on a jusqu'alors imaginé) ainsi que dans le rappel d'une sagesse antique (esthétique de soi des grecs antiques par exemple) qu'il s'agirait de réapprendre après que nos sociétés mortifères nous l'aient fait oublier. La pleine conscience s'appuie à la fois sur des preuves apportées par les neurosciences⁴ et sur la revalorisation d'une sagesse traditionnelle oubliée. Marquis soutient que la combinaison de ces deux arguments (science et tradition) fait partie des raisons du succès des démarches de développement personnel.

Si la pleine conscience apporte un mieux-être, un mieux-vivre, c'est qu'elle propose un recentrement sur soi-même tout en tentant de se libérer de contraintes extérieures. Elle dit que « les ressources se trouvent à l'intérieur, le danger se trouve à l'extérieur » et assure qu'il n'existe aucune situation pour laquelle nous serions sans ressource ; qu'en dernier recours il nous est toujours possible de changer de regard sur la situation vécue ; que notre pouvoir sur le monde n'est pas tellement de le changer que de changer la représentation qu'on en a et la manière dont il nous affecte.

À la critique qui peut être faite de cette sorte de « démission du monde », Marquis affirment que les promoteurs de la pleine conscience et du développement personnel répondent que la meilleure façon que nous aurions de changer le monde serait que chaque individu travaille sur lui-même. Le sociologue voit « derrière cette morale – que l'on retrouve dans la communication-non-violente – l'idée qu'un individu qui est en accord avec lui-même ne peut pas faire de mal » et l'espoir qu'une somme d'individus qui ne peuvent pas faire le mal produirait inmanquablement une transformation sociale.

3 Ce qui dans d'autres sociétés fait institution ; Nicolas Marquis fait un détour par des travaux menés sur une société sud-soudanaise dans les années trente où la sorcellerie fait institution et où les malheurs sont automatiquement pensés comme sort qui a été jeté.

4 Marquis sourit de la contradiction entendue dans « J'y crois parce que c'est scientifiquement prouvé ».

Enfin, Marquis amène l'idée qu'attendre des autres et de soi-même de répondre de manière autonome à la question « Qui suis-je et pourquoi suis-je là ? » implique de se différencier de l'autre ; il fait le pari qu'on ne peut pas répondre à la question « Est-ce que me vie vaut le coup d'être vécue ? » – autrement dit « Suis-je autonome ? » donc – sans se comparer à d'autres. Cela impliquerait que toutes les ressources de travail sur soi soient en même temps des ressources de distinction sociale.

Lien avec la recherche

Il me semble que le paradoxe que souligne Nicolas Marquis dans cet entretien est que le développement personnel repose sur l'idée que la société a organisé une désappropriation du soi que le développement personnel se propose de retourner trouver alors que ce serait bien la société qui amènerait les individus à se tourner vers eux-mêmes pour se réaliser, se reconstruire. Autrement dit, le développement personnel ne serait pas un rempart contre une société pervertissante mais un effet de cette société qui fait tout reposer sur les capacités individuelles.

Si je fais le lien avec le terrain de mes pratiques, je constate que je suis effrayée de voir les initiatives de travail sur soi (développement personnel, communication-non-violente, méditation, sophrologie, colibris et décroissance...) infuser le milieu de l'éducation populaire en étant présentées comme des solutions à notre société alors qu'elles en seraient un des effets. Le côté solution me rappelle ce qui m'interpellaient déjà dans *Grandeur et décadence* ; cette sorte de course morale, « il faut faire quelque chose tout de suite », qui fait de nous les garants d'une façon de faire, d'une vérité à transmettre, d'une réalité à révéler et combattre coûte que coûte, sans remise en question. Ce refus de voir que ce qu'on pense être en train de transformer est aussi ce qui nous transforme, ce refus de regarder la part d'ombre parce qu'on pense avoir été touché par la lumière.

L'éducation populaire pour douter de la pleine-conscience ?

Démarches individuelles et éducation populaire se différencieraient à l'endroit de leur impact supposé sur la transformation sociale. À cet endroit de refaire collectif qu'est l'éducation populaire, nous permettrions de casser la perception des démarches individuelles comme solutions. Or, le retour des mouvements d'éducation populaire politique ne serait-il pas lui aussi un des effets de cette société qui fait primer l'autonomie individuelle ? Puisque nous valorisons nous-même l'auto-formation, l'auto-gestion et autres autonomies...

Par ailleurs, ne tentons-nous pas, nous aussi, d'aller vers l'horizon de la pleine-conscience quand nous nous enjoignons à toujours plus de « prises de conscience » ?

Quelles normes refabriquons-nous qui induisent les attentes que nous avons des autres et de nous-même ? Quelle gymnastique entraînons-nous pour ne pas rester campés sur nos positions ?

Par ailleurs, l'écoute de l'entretien de Nicolas Marquis réveille des colères et je constate avec étonnement que j'ai beaucoup moins de tendresse pour les pro-sagesse, pro-méditation et autres « pro-soi » que pour d'autres dont les actes et paroles pourraient tout aussi bien lever mes foudres. Un discours qui vante les bienfaits du bouddhisme m'irrite bien plus qu'un discours pro-aéroport de Notre-Dame-des-landes. Je n'explique pas cet agacement. Peut-être un sentiment de menace ? Si c'est le cas, je souhaite que cette recherche me permette d'apaiser ces colères parce que sortir les crocs quand on se sent menacé ne mène jamais bien nulle part.

« Dans la vie il n'y a rien à craindre et tout à comprendre ; il est temps de comprendre davantage pour avoir moins peur » paraîtrait-il que Marie Curie a dit.