

## La vie sans mode d'emploi

Laurence Côté-Fournier

Number 316, Summer 2017

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/85732ac>

[See table of contents](#)

---

**Publisher(s)**

Collectif Liberté

**ISSN**

0024-2020 (print)

1923-0915 (digital)

[Explore this journal](#)

---

**Cite this article**

Côté-Fournier, L. (2017). La vie sans mode d'emploi. *Liberté*, (316), 44–47.

La psychopop serait-elle  
plus futée qu'il n'y  
paraît ?

LA VIE  
SANS MODE  
D'EMPLOI

par Laurence Côté-Fournier

**B**ien des étapes m'ont amenée à laisser traîner sans mourir de honte un livre intitulé *Love 2.0* sur mon bureau de travail à l'université, au milieu d'essais de Jacques Rancière, de publications savantes sur la pratique essayistique et d'articles cryptiques de Jean Paulhan. J'ai fait un grand bout de chemin depuis l'époque où le mot « psychopop » condensait pour moi tout ce qu'une femme avisée, en quête de vérité et de lucidité, se devait de rejeter : l'optimisme bon enfant, les solutions faciles, la petite morale fatigante qu'on imprime sur une affiche où trône un individu souriant, au sommet d'une montagne qu'il a gravie grâce à sa motivation sans failles. Les névrosés, les maladiés, ceux qui perdent par forfait les combats de coqs dans lesquels on les traîne malgré eux : voilà ceux que j'aime, me disais-je, et voilà ceux qui me ressemblent.

Or je suis tombée dans la psychopop peu à peu, parce que le monde du travail m'angoissait, que je faisais de l'insomnie une nuit sur deux, que ma thèse avançait trop lentement et que rien ne m'attendait après, alors qu'autour de moi l'on répétait les tristes histoires de littéraires qui survivaient de peine et de misère après leurs trop longues études. Ma tendance naturelle à l'anxiété avait pris des proportions démesurées, et je fantasmais qu'une grosse aiguille tombée du ciel s'infiltrait dans mon bras et me perfusait aux anxiolytiques pour que disparaisse la peur qui me tenaillait chaque jour. Ce sentiment n'était pas nouveau, et son aspect récurrent me donnait d'autant plus envie d'en finir avec lui.

Sans que je sache trop comment, je me suis retrouvée à écouter en cachette des vidéos YouTube de coachs de vie qui me répétaient d'une voix feutrée leurs trucs pour vaincre l'anxiété et avoir une meilleure estime de soi, multipliant les listes de conseils et les fautes de grammaire. J'aurais pu deviner une bonne part des recommandations; pourtant j'étais étrangement fascinée et y revenais toujours. Peu à peu, j'ai essayé la méditation et le coloriage de mandalas après m'être mise à la course. J'ai accumulé les livres sur la volonté et l'acceptation de soi, et j'ai noté et appliqué les façons scientifiquement démontrées de trouver le bonheur, journal de gratitude compris. Après la première phase de gêne – encore aujourd'hui, je n'ai jamais divulgué l'identité de ma coach de vie préférée à qui que ce soit – est venu un questionnement sur ces discours écartés de la sphère intellectuelle. Si la plupart des ouvrages que je consulte sont écrits non pas par des chamans diplômés de l'école de la vie, mais par des gens qui affichent le titre rassurant et respectable de « PhD », il n'en reste pas moins que leur esprit pratico-pratique et leurs solutions toutes prêtes à des problèmes métaphysiques font tache dans mon univers.

Bien des gens qui m'entourent, avec leurs angoisses et leur mélancolie, pourraient être une clientèle de choix pour les manuels de croissance personnelle, mais ils ont opté pour d'autres manières d'affronter leur mal de vivre. Ils entament de longues psychanalyses, dont la philosophie est à l'opposé de celle des livres de bien-être qui, eux, vantent l'efficacité de leur recette; aucune réussite claire n'est envisagée malgré des années de traitements psychanalytiques. Cette voie a l'avantage d'être éclairée par des prédécesseurs artistes et penseurs qui ont rendu fréquentable cette forme d'introspection; la psychanalyse est vivante dans des départements d'études littéraires où l'on n'est pas tout à fait prêt à mettre au programme *The How of Happiness : A Scientific Approach to Getting the Life You Want* pour analyser les choix et motivations des personnages.

Sinon, les êtres tourmentés que je côtoie se tournent vers l'art, vers son savoir ambigu et difficile, pour réfléchir à l'expérience humaine, et c'est dans cette direction que j'ai moi-même longtemps placé mes plus grandes espérances. « On ne fait pas de littérature avec de bons sentiments », aime-t-on à répéter, et c'est une évidence à mes yeux que nous avons besoin d'une pensée critique qui nous ébranle et défait ce qui nous semble acquis, quitte à nous laisser déprimés et effrayés en exposant les failles de notre monde. La littérature nous laisse l'ambiguïté en héritage, et cet héritage est précieux. J'ai ressenti une énorme satisfaction en découvrant dans un livre de psychologie que les gens les plus déprimés seraient aussi les plus lucides : être pessimiste dans cette société me semble un signe de sagesse. Mais à quel prix pour ceux qui vivent dans cette noirceur ?

Pour cette raison peut-être, les discours fleuris et hop-la-vie, comme des agents doubles infiltrés dans le monde du bon goût, réapparaissent camouflés un peu partout autour de moi, dans des lieux insoupçonnés. C'est sans doute la preuve que nous n'échappons pas à l'air du temps, mais peut-être aussi que ces discours soulèvent des enjeux importants, de ceux qu'on a balayés sous le tapis au nom de la sainte horreur de l'épanchement personnel à la Claire Lamarche. Que révèlent les sentiments si forts que la psychopop provoque ? Le mépris qu'elle suscite paraît disproportionné par rapport à son poids réel, comme si son existence même causait une irritation insupportable. Pourquoi alors son vocabulaire est-il néanmoins omniprésent, de manière plus ou moins avouée, dans des espaces où on ne l'imagine pas bienvenue ? Sortir de ma « zone de confort », pour moi, aura été d'entamer cette réflexion.

## GUÉRIR SON ENFANT INTÉRIEUR

**E**n me lançant dans la méditation il y a deux ans, j'avais le sentiment de me livrer à quelque chose d'ardu associé à une quête spirituelle riche, loin de la complaisance des ouvrages sur les plaisirs de la vie et le droit de choisir le bonheur. Après tout, au centre bouddhiste où je me suis retrouvée quelques fois, le moine responsable de notre apprentissage nous avait bien avertis qu'il ne fallait s'attendre à rien de la vie parce que nous allions *tout perdre* un jour ou l'autre : voilà le genre de déclaration dramatique qui me plaisait. Pouvoir ensuite, dans le confort de mon foyer, télécharger une application pour faciliter la méditation trahissait certes que la pratique gagnait en popularité, mais ce n'est qu'en lisant un portrait du fondateur de cette application, vedette de Silicon Valley, que j'ai réalisé qu'une partie substantielle de ses utilisateurs portaient le complet-cravate plutôt qu'un poncho rapporté d'un voyage humanitaire au Pérou. Vraisemblablement, ces gens qui jouaient à la bourse et montaient des start-ups dynamiques n'étaient pas engagés dans un processus visant à apprendre à *tout perdre*.

La méditation n'est pas seule à avoir gagné en popularité hors des cercles hippies, et la psychopop doit une part de sa mauvaise réputation aux fins auxquelles elle a servi. Tout autour de moi, on insiste de plus en plus sur le lien entre les problèmes de santé mentale et les conditions de travail déplorables d'une population forcée d'augmenter sans cesse la cadence et de faire bonne figure en toutes circonstances pour prouver sa valeur. La psychologue Marie Leclair a d'ailleurs écrit un article à ce sujet dans *Liberté*, « Nos raisons communes de déprimer », où elle affirmait que « nous avons intégré malgré nous un discours médical qui, plaquant des mots sur notre souffrance, empêche de saisir et d'appréhender tout ce qui l'alimente », en particulier ses causes sociales.

Or, responsabiliser l'individu et lui dire qu'il n'a qu'à méditer un peu pour retrouver l'équilibre personnel, que sa dépression disparaîtra s'il se prend en main et se met à la course à pied, rien de plus agréable à entendre pour des entreprises qui croient qu'organiser un midi yoga une fois la semaine les absoudra du crime d'exploiter leur main-d'œuvre. La croissance personnelle, la mise en forme et les discours sur l'équilibre mental ne seraient donc que d'autres façons de garder les employés productifs et disponibles. Il faut investir dans le capital humain, dit-on, et ce genre de logique donne envie de s'enfoncer dans le pessimisme et de cultiver sa déprime en relisant en boucle *Minima Moralia*.

Une fois cela admis, l'anxiété et la peur ne disparaissent pas pour autant, même si l'on connaît leurs causes politiques et sociales et qu'on peut parler en long et en large de son aliénation personnelle. D'aucuns rétorqueront que si l'on se concentrait un peu moins sur des solutions individuelles, que si l'on savait retrouver un sens de la communauté et s'éloigner de son petit nombril pour se consacrer à des problèmes extérieurs aux nôtres, une partie du problème serait réglée. La grande quantité de publications sur la communauté parues dans les dernières années illustre bien les espoirs et les difficultés que la question soulève.

Lors d'un souper entre amis, ce thème est venu sur le tapis, traînant avec lui son lot de déceptions quant à l'individualisme généralisé. Tous affirmaient qu'il fallait réapprendre à nouer contact avec nos voisins, les commerçants de notre quartier ou les familles souriantes croisées au parc. Quelqu'un a évoqué avec enthousiasme une recherche prouvant que les gens forcés de parler à des étrangers dans un train s'avéraient plus heureux que ceux qui restaient seuls à faire ce qui leur plaisait, même si les cobayes avaient prédit que ces interventions seraient désagréables. Rien ne semblait plus facile que de contrer l'égoïsme ambiant en adressant la parole à l'autre. Malgré ma bonne volonté, j'étais la seule à émettre des objections, pas trop pressée de me retrouver à faire du *small talk* avec mon voisin de siège dans le métro, et incapable de voir comment renverser les tendances lourdes faisant en sorte qu'ouvrir son cœur à des inconnus n'est pas un geste que nous maîtrisons.

Si l'on peut supposer un âge d'or où les petites communautés créaient une proximité et une familiarité assez forte pour subsister même lors de rencontres et d'échanges avec des étrangers, nos réflexes actuels me semblent plus près de ce que Joan Didion a décrit dans un essai sur le milliardaire Howard Hughes, qui a utilisé sa fortune pour se couper complètement de ses semblables, protégé de tout contact et de tout regard indiscret sur sa vie par des barrières réelles autant que symboliques. « Que nous ayons fait d'Howard Hughes un héros révèle quelque chose d'intéressant à notre sujet, quelque chose dont on se souvient à peine », écrit Didion. Ce *quelque chose* est le « rêve que nous n'admettons plus », celui de pouvoir être « non seulement asocial, mais asocial d'une manière grandiose, éclatante, insurpassable » dans un monde où l'on fait justement des aptitudes sociales la clé de la réussite. Didion, en 1967, n'aurait pu prédire la justesse future de cette observation, alors que les réseaux sociaux, tout en étant un outil de visibilité extrême, permettent aussi des contacts contrôlés où le cauchemar des interactions spontanées est réduit au minimum et les rencontres réelles deviennent facultatives. Mon père s'étonne toujours de voir « les jeunes » texter alors qu'appeler serait plus rapide; il ne comprend pas quels efforts nous sommes prêts à faire pour éviter un bref moment de malaise au téléphone.

La psychopop n'offre bien sûr pas de solutions miracles aux difficultés que pose la vie en société. À une échelle modeste,

elle donne toutefois des outils pour faciliter le passage entre l'individu et la communauté, l'intime et le collectif, et éclairer ce qui achoppe. Précisons d'abord que la majorité des livres de psychologie populaire ne sont pas les instruments à cultiver le narcissisme et l'égoïsme qu'on imagine parfois, même s'ils sont centrés sur le développement d'un individu. Ils encouragent surtout leurs lecteurs à développer leur empathie et leur capacité à s'ouvrir aux autres, cela sans avoir peur de sentir leur ego vaciller à la moindre aspérité dans la conversation. Ils donnent ainsi à l'individu l'occasion de repenser son lien aux autres et de l'examiner d'une manière qui, si elle peut parfois être plutôt fleur bleue, se révèle aussi souvent critique.

Surtout, le vocabulaire de la psychopop a trouvé des usages dans des approches du social et du politique qui cherchent à le penser autrement que sous des modes rationnels et guerriers. Ces initiatives viennent en bonne partie de mouvements féministes, ce qui n'est guère surprenant quand on regarde l'équation complète : les femmes ont toujours été reléguées du côté des émotions, ces affaires dont parler ne sert à rien aux yeux de plusieurs militants qui pensent surtout en termes de luttes et de jeux de force. L'opprobre qui touche le domaine des affects n'a pu que paraître moins écrasant pour celles qui, tout en voyant une dimension importante de leur vie considérée comme indigne des analyses militantes, percevaient du même souffle le rôle crucial des émotions dans la société comme dans la politique.

Ainsi, la fortune récente des travaux sur l'éthique du *care*, concept théorisé par Carol Gilligan qui met la sollicitude et la compassion au cœur du lien social, n'est pas anodine; ce qui apparaissait comme des préoccupations secondaires, marginales par rapport aux enjeux sociaux et politiques, semble maintenant imbriqué dans ceux-ci. Le lien social est pensé à travers l'intimité des rapports personnels. Au Québec, le collectif *Politics and Care* tente de conjuguer militantisme et réflexions sur le bien-être et le travail affectif, en créant des espaces d'échange sur ces questions. La liste des ressources en ligne qu'ils conseillent rassemble des zines sur la douleur chronique tout comme une vidéo sur le pouvoir de la vulnérabilité mettant en vedette une star de la psychopop, Brené Brown; la visée thérapeutique du groupe est pleinement revendiquée. Dans un registre similaire, la penseuse féministe bell hooks met depuis plusieurs années la question de la santé mentale à l'avant-plan de ses travaux pour aborder les traumas de la communauté afro-américaine aux États-Unis et les problèmes d'estime qui affectent insidieusement celle-ci, résultat de siècles de domination – un terrain qui a été défriché par Frantz Fanon dans son incontournable essai *Peau noire, masques blancs*.

Une constante se dégage : ce sont ceux qui sont en position minoritaire, précaire, qui prennent au sérieux l'aspect politique des émotions et de la santé mentale. Évidemment, tous ne se sentiront pas interpellés par les ateliers de coloriage ou de fabrication de marionnettes qu'organise *Politics and Care*, et la psychopop n'est pas la solution aux problèmes de santé mentale graves, comme elle ne l'est pas à la précarité ou au racisme systémique – quoique beaucoup d'ouvrages de psychologie grand public montrent aussi les biais cognitifs qui conduisent, par exemple, à adopter inconsciemment des comportements racistes. Néanmoins, si le vocabulaire du bien-être et de l'accomplissement personnel fait fortune chez des apôtres de la croissance économique, il permet aussi de mettre en mots l'expérience quotidienne de gens qui n'ont jamais su nommer leur malaise, leur indiquer des voies pour y échapper, et ainsi leur permettre de penser autrement leur place dans la société.

## LES FRONTIÈRES DU BON GOÛT

La psychopop n'offre pas que des conseils pratiques pour guérir son enfant intérieur : elle vend aussi des projets de vie. Si le succès sous sa forme la plus conventionnelle – richesse, gloire, pouvoir – est au cœur de nombre de publications, plusieurs autres cherchent à aider le lecteur à devenir la « meilleure version de lui-même » sans pourtant cibler d'objectifs précis : à nous d'utiliser les outils offerts pour s'accomplir comme on le souhaite. La quête devient existentielle. En cela, sous ses airs grand public, la psychologie populaire n'est pas aussi éloignée qu'on le croit de recherches philosophiques plus anciennes – et plus respectables.

Ainsi, le penseur Pierre Hadot a cherché dans ses travaux à remettre en avant la conception originelle de la philosophie, celles des philosophes antiques. Elle constituait le choix d'un mode de vie, plutôt que l'élaboration d'un système théorique détaché du réel, où l'effectivité était secondaire par rapport à la cohérence d'une pensée. La philosophie antique était une pratique, une recherche de la sagesse, qui passait par des discours, mais d'abord par des comportements adoptés par toute une communauté tournée vers la même recherche. Une école philosophique correspondait avant tout « à un certain choix de vie, à une certaine option existentielle, qui exige[ait] de l'individu un changement total de vie, une conversion de tout l'être ». Le discours philosophique venait appuyer cette option existentielle, mais ne lui donnait pas naissance. La notion d'exercices, physiques ou spirituels, était cruciale pour amener le disciple vers la sagesse en le

**Ce sont ceux qui sont en position minoritaire, précaire, qui prennent au sérieux l'aspect politique des émotions et de la santé mentale.**

transformant : on retrouve là le thème des ouvrages de développement personnel, centrés sur l'accomplissement d'exercices et de tâches qui doivent changer celui qui se lance dans ce parcours.

Prolongeant la voie ouverte par Hadot, le philosophe Peter Sloterdijk plaide maintenant, dans son ouvrage *Tu dois changer ta vie*, pour une pratique non religieuse de l'exercice et de l'ascèse, en s'inspirant de Nietzsche et des penseurs antiques. Sloterdijk ne parle pas directement de psychopop ; le titre et les thématiques du livre n'en sont toutefois pas très éloignés, notamment en raison de son insistance sur l'aspect pratique des exercices du corps et de la pensée auxquels ses modèles se livrent. Même dans l'absence de transcendance, il faudrait tendre sa vie vers quelque chose, vers une verticalité dont la nature demeure indéfinie. En cela, Sloterdijk trahit une parenté plus grande qu'on le croit avec ce qui revient d'une façon insistante dans tout bon livre de développement personnel : la nécessité de l'invention de soi, et sa possibilité, quels que soient notre parcours et nos origines sociales.

Cette porosité des discours s'observe ailleurs. Dans un registre plus littéraire, le très populaire site *Brain Pickings* entremêle sans gêne démarches créatives d'écrivains célèbres, citations inspirantes et résumés de manuels de développement personnel : tout peut servir à nourrir notre « quête ». On pourra certainement reprocher à son auteur de simplifier des parcours ou des déclarations qui, le plus souvent, n'ont pas l'aspect prescriptif qu'ils prennent en étant isolés de leur contexte. A-t-on vraiment besoin de F. Scott Fitzgerald pour se dire que « Rien n'ayant de valeur n'est facile » ? Néanmoins, les discours d'écrivains, ceux de David Foster Wallace, de George Saunders ou d'Ursula K. Le

Guin, par exemple, ont beaucoup circulé autour de moi, montrant que le conseil de vie, même simple, acquiert un intérêt nouveau lorsqu'il est proféré par une figure admirée. Je comprends cette réaction : j'ai relu maintes et maintes fois la déclaration de Saunders qui avouait que ses plus grands regrets venaient de moments où il n'avait pas fait preuve d'une bonté suffisante. Que les conseils aient une morale plus claire que le reste de l'œuvre de l'écrivain paraît secondaire pour un public très large qui, même intellectuel, même critique, cherche aussi, comme finalement pas mal de monde, à trouver la meilleure manière de conduire sa vie et à se raccrocher à des modèles inspirants.

Évidemment, la complexité des recherches intellectuelles ou philosophiques ne saurait être réduite à la simplicité désarmante, voire naïve, de plusieurs livres de psychopop. Mais la psychologie populaire n'est pas uniquement choquante en raison du caractère presque banal de ses affirmations : elle l'est parce qu'elle invite directement à la pratique, qu'elle fait du discours et de la réflexion des éléments secondaires par rapport au changement immédiat auquel elle invite. Le changement, c'est maintenant, nous dit-elle en nous proposant un programme de quatorze semaines. À l'opposé, les communautés universitaires et intellectuelles se construisent dans l'élaboration continue de discours et d'analyses, où le prolongement dans l'action apparaît secondaire. Je connais plus d'un littéraire obsédé par les thématiques de l'engagement ; je ne crois toutefois pas qu'ils conçoivent leurs travaux universitaires comme des préalables à leurs futures actions révolutionnaires. La simplicité n'est tout simplement pas intéressante dans un discours intellectuel. La pratique, celle

des exercices évoqués par Hadot et Sloterdijk, demeure dans un espace séparé du monde universitaire, quelque chose d'intime et de précaire qui ne saurait être mis sur la place publique, tandis que la psychopop l'exhibe sans peine avec une confiance choquante en ses moyens.

Tout est bien sûr une question de perspective et de milieu : autour de moi, rien n'est plus naturel que de se dire immunisé contre la sentimentalité et les clichés. Je n'arrive moi-même pas à adhérer pleinement à l'optimisme de la psychologie populaire, omniprésent dans les magazines et les publicités au point d'en être étouffant. Les gens incapables de faire de place à la noirceur et de comprendre la négativité m'exaspèrent, tout comme ceux qui réduisent la complexité du monde. Mais, bizarrement, la psychopop et son aspect bon enfant ont été pour moi une école de liberté insoupçonnée par rapport au bon goût et à l'échelle de respectabilité des discours intellectuels. Jusqu'où peut-on s'avancer à parler d'affects à l'université sans devenir quêtaine ? Qu'est-ce qui différencie l'adhésion à des discours entrepreneuriaux sur la réussite personnelle et le fait d'essayer de mettre en mots, avec nos maladresses et nos mots imprécis, des raisons de vivre ? Les frontières sont autrement plus floues qu'on ne le croit. Je me suis considérée comme une hors-la-loi en allant traîner du côté des manuels de croissance personnelle. Finalement, j'y ai retrouvé nombre de pensées que je côtoyais déjà, vêtues d'habits juste un peu plus tape-à-l'œil. **L**

• **Laurence Côté-Fournier** a complété un doctorat en littérature française et collabore régulièrement au cahier critique de *Liberté*.