

Sous la direction de  
Nicolas Marquis

# LE CHANGEMENT PERSONNEL



HISTOIRE  
MYTHES  
RÉALITÉS

Éditions  
SCIENCES  
HUMAINES



# LE CHANGEMENT PERSONNEL

Histoire, Mythes, Réalités

Sous la direction de Nicolas Marquis

Éditions  
SCIENCES  
HUMAINES

Retrouvez nos ouvrages sur  
[www.scienceshumaines.com](http://www.scienceshumaines.com)  
[www.editions.scienceshumaines.com](http://www.editions.scienceshumaines.com)

**Diffusion : Seuil**  
**Distribution : Volumen**

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement, par photocopie ou tout autre moyen, le présent ouvrage sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français du droit de copie.

© **Sciences Humaines Éditions, 2015**  
38, rue Rantheaume  
BP 256, 89 004 Auxerre Cedex  
Tél. : 03 86 72 07 00 / Fax : 03 86 52 53 26  
ISBN = 9782361063184

## L'ÉNIGME DU CHANGEMENT PERSONNEL

Qui n'a jamais rêvé de changer sa vie, voire de changer de vie? Qui ne s'est jamais entendu dire « si tu n'es pas heureux dans ton travail, tu n'as qu'à en changer! »? Qui ne s'est jamais dit qu'il pourrait améliorer la communication avec ses proches, la maîtrise de ses émotions, ses résultats scolaires ou professionnels? Qui ne s'est jamais demandé s'il pouvait être plus heureux, s'il pouvait aller mieux ou simplement moins mal? Qui n'a jamais comparé sa situation au bien-être ou au mal-être des autres? Qui ne s'est jamais dit qu'il devrait (re)prendre sa vie en main, tout en ressentant en même temps une forme d'oppression à cette perspective? Qui n'a jamais entendu parler du travail sur soi, de l'une ou l'autre sorte de thérapie, de la littérature et des stages de développement personnel? Qui ne s'est jamais posé des questions sur les raisons ou les conséquences du succès de cette mouvance devenue tellement présente aujourd'hui?

### **Se changer : entre désir et contrainte**

Le changement personnel possède quelque chose de sacré et qui crée en nous une certaine ambivalence. Il s'agit de quelque chose qui nous attire, et en même temps d'un processus que nous craignons. Il s'agit peut-être aussi d'un mode de vie que nous avons adopté sans nous en rendre compte. Depuis notre plus tendre enfance et jusqu'au crépuscule de notre existence, nous sommes invités à être le plus autonome possible. Aujourd'hui, le changement personnel est à la fois une norme sociale qui nous intime d'être aux commandes de notre existence (et peut de ce fait parfois produire fatigue, stress

et souffrance chez les individus), et une valeur sociale, qui permet de conduire sa vie dans un monde mouvant et de donner du sens aux diverses épreuves que nous rencontrons. C'est à la fois une injonction (que certains qualifieront de paradoxale) qui nous vient de l'extérieur, mais aussi quelque chose que nous avons appris à aimer, à désirer pour nous-mêmes – une possibilité de vie à laquelle nous ne renoncerions pour rien au monde.

Nous sommes ainsi pour nous-mêmes des ouvrages à remettre constamment sur le métier, des œuvres d'art à perpétuellement ciseler. L'esprit de l'époque nous invite à ne jamais être pleinement satisfait de ce que nous sommes, de qui nous sommes, de ce que nous vivons car, nous disent ces messages qui sourdent de partout, même si on est bien, il est toujours possible de vivre mieux. Ce changement prend souvent la forme d'un « développement personnel », mot-valise utilisé pour désigner la nébuleuse des techniques qui permettent à l'individu de vivre au maximum de ses possibilités, de vivre une vie qui se déploie et se déploie dans ses potentialités, qui explore tous les possibles latéraux. La place qu'a prise le changement personnel dans notre société témoigne de la façon dont nous considérons aujourd'hui ce qu'est une vie réussie, une vie qui vaut la peine d'être vécue – bref ce que les philosophes appellent la « vie bonne ». Mais qu'est-ce qu'aller mieux ? Comment y parvenir ? Qu'est-ce que « bien vivre », selon la logique du changement personnel ?

## **Deux motifs du changement : l'épanouissement et la performance**

À la lecture des différents articles qui composent cet ouvrage, on pourra retirer l'impression que les définitions du changement personnel « réussi » sont extrêmement variées, voire incompatibles entre elles. De même, les messages que colportent les experts du changement personnel semblent receler bien des contradictions : il s'agit à la fois d'être autre et d'être soi, de contrôler ses pensées tout en se laissant aller à écouter ses émotions, d'appliquer une série de techniques mais de prendre le temps de profiter de l'instant présent sans trop réfléchir, de se donner au maximum dans ses activités tout

en restant attentif pour ne laisser passer aucune des opportunités qui s'offrent à nous, etc.

Cependant, au-delà de cette multiplicité apparente, deux thèmes reviennent très fréquemment. D'abord, celui de l'épanouissement personnel. S'il possédait encore une réelle fraîcheur pour les philosophes romantiques du XVIII<sup>e</sup> siècle (Johann Herder) ou pour les transcendentalistes américains du XIX<sup>e</sup> siècle (Ralph Waldo Emerson), ce thème est aujourd'hui accommodé à toutes les sauces, en particulier dans un nombre impressionnant de thérapies qui prétendent permettre de révéler notre « vrai moi », notre « authentique potentiel », nos « capacités insoupçonnées » etc.

Il est intéressant d'observer que ces processus thérapeutiques sous-entendent que le changement personnel est un processus (au moins partiellement) maîtrisable, voire même qu'il est éventuellement « technicisable », ce qui signifie qu'en appliquant un certain nombre de pensées ou de comportements précisément définis, on pourra arriver de façon prévisible à certains résultats sur nous-mêmes ou sur autrui. Le domaine de la communication interpersonnelle en constitue un parfait exemple : du *process communication* à la communication non violente, du couple aux rapports professionnels, de *Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus* de John Gray à *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* de Thomas d'Ansembourg, on retrouve l'idée selon laquelle notre façon de communiquer avec autrui peut être grandement améliorée en usant de certaines techniques (par exemple, parler en « je », éviter le « tu qui tue », pour reprendre la formule à succès de Jacques Salomé). C'est également ce que David Servan-Schreiber exprimait très clairement dans *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse*, lorsqu'il proposait à ses lecteurs désireux de mieux communiquer « un algorithme, une sorte de recette par étapes » qui consiste en une carte à six points à suivre « que ce soit chez vous, au bureau, avec la police et même avec votre garagiste » (2003).

Ensuite, le second thème extrêmement présent dans la mouvance du changement personnel est celui de la performance, de l'exploitation d'un maximum de nos possibilités de vie. Comme le montreront des articles de la seconde partie de l'ouvrage, cette thématique a trouvé

un terrain d'élection particulièrement propice dans le domaine du travail et des relations professionnelles. Non seulement notre travail est devenu aujourd'hui un facteur extrêmement important de notre existence, mais les carrières professionnelles impliquent désormais un nombre bien plus important de modifications, de bifurcations voire de ruptures, lors desquelles il est de plus en plus attendu que l'individu se prenne en main, selon une expression bien connue et de fréquemment utilisée.

Il est intéressant d'observer la façon dont la mouvance du changement personnel valorise aujourd'hui l'action, c'est-à-dire le fait d'agir, de faire des choses, de ne pas se laisser abattre, parfois au détriment de ce que certains psychanalystes appellent nos « capacités négatives » (s'ennuyer, se perdre, se laisser aller, etc.) qu'ils jugent tout aussi importantes dans nos vies que les capacités positives. En mettant en avant l'épanouissement de soi et la performance individuelle, le dépassement de nos limites et l'exploration de soi, la productivité et l'authenticité, non seulement dans le monde du travail mais plus largement dans tous les domaines de notre existence, la logique du changement personnel constitue une façon de réagir à ce qui nous arrive de positif ou de négatif dans notre existence. Elle met l'accent sur l'action (le fait de se battre, de chercher les solutions, d'en vouloir toujours plus) et non sur la passion (le fait de se laisser aller, de se plaindre, de ruminer son mécontentement ou de ne pas provoquer le destin). L'antithèse du changement personnel est constituée par le personnage de la victime (comme lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il se « victimise »), qui attend que les modifications viennent de l'extérieur, sans chercher à se prendre en charge lui-même. Le changement personnel montre que nous tenons en très haute estime le fait d'agir de soi-même, de conduire sa propre vie à sa façon, sans se laisser dicter nos façons d'être et de faire.

### **Changement subi, changement désiré**

La généralisation du changement personnel comme style de vie ne doit pas cependant nous empêcher de voir que nous sommes loin d'être égaux face aux défis et aux opportunités que cette perspective représente. Pour le dire de façon schématique, le changement



personnel peut intervenir dans deux types de situations : il peut être choisi et désiré par certaines personnes, alors que, pour d'autres, il sera vécu comme contraint et subi. Bien sûr, la réalité se trouve souvent quelque part entre ces deux situations extrêmes. Il y a fort à parier que le migrant qui quitte son pays pour fuir la misère et la faim, et l'étudiant qui s'éloigne du cocon familial pour réaliser un échange d'étude type Erasmus ou un « *trip* » initiatique à la recherche de soi, bien que tous les deux confrontés à des formes de changement personnel, ne vivent pas les mêmes expériences de transformation de soi. De même, qu'y a-t-il de commun entre le manager qui décide de saisir une nouvelle opportunité professionnelle et la personne en fin de carrière, victime d'un licenciement collectif et que les services sociaux veulent « activer » afin de la pousser à retrouver un emploi d'autre part ?

Cependant, la plupart des techniques et des pistes de changement personnel, de la méditation à la psychologie positive, de la résilience au développement personnel visent justement à brouiller cette distinction entre le changement personnel choisi et le changement personnel subi en portant haut et fort le message selon lequel il nous est toujours possible de faire quelque chose de ce qui nous arrive et à ce qui nous arrive. Cette perspective optimiste (humaniste, diront les uns, naïve, diront les autres) nous invite à considérer que la marge de manœuvre individuelle n'est jamais réduite à néant, qu'il est toujours possible de faire reculer les frontières de l'inné ou du déterminé pour augmenter le territoire de l'acquis, comme en témoigne l'idée à succès selon laquelle nous pouvons éduquer notre cerveau, à la positivité, par exemple.

La mouvance du changement personnel déploie ainsi une vision de la vie qui peut tenir dans un espace triangulaire dont les sommets sont formés par ces trois proverbes ou aphorismes du sens commun : « rien ne sert de pleurer sur le lait renversé », « faire contre mauvaise fortune bon cœur », et « tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort ». Regarder vers l'avenir plutôt que vers le passé, agir sur ce qui est à notre portée sans chercher à maîtriser ce qui ne l'est pas, et profiter de toutes nos expériences de vie, même les pires, pour se tirer vers le haut : voilà l'espace moral du changement personnel.

## Choisir sa vie

Au final, la mouvance actuelle autour du changement personnel permet à nos contemporains de traiter un ensemble de questions que se posent tous les êtres humains, quelles que soient leur origine et leur époque : pourquoi m'arrive-t-il ce qui m'arrive ? Quelle est ma responsabilité là-dedans ? L'ai-je mérité ou non ? Comment vais-je m'en sortir ? Que puis-je espérer dans ma vie ? Etc. Ces questions rejouent la distinction qui nous taraude tous, thématisée notamment par Machiavel dans ses conseils au Prince, entre ce qui est de l'ordre de la fortune (ce qui n'est pas sous mon contrôle) et de l'ordre de la vertu (ce que je peux maîtriser, seul ou avec de l'aide).

Si ces questions sont peut-être communes à toute l'humanité, chaque culture fournit aux individus qui la composent des façons particulières d'y répondre. La peuplade des Azandé, située au Soudan du Sud, étudiée par l'anthropologue Edward Evans-Pritchard invoquait la magie et la sorcellerie. Le personnage de Job, dans l'Ancien Testament, demandait à Dieu des comptes pour expliquer pourquoi il avait tout perdu. La culture contemporaine du changement personnel, quant à elle, insiste sur les ressources intérieures à chaque individu : « nous avons en nous plus que ce que nous croyons », tel est son leitmotiv. C'est ainsi, par exemple, le message que délivre la psychologie positive, en soulignant le pouvoir de notre pensée et notre capacité à entraîner notre mental. Nous ne sommes souvent pas responsables de ce qui nous arrive, mais nous avons la capacité de travailler sur nous-mêmes pour toujours progresser, dans nos réussites comme dans nos échecs, en évitant surtout de se reposer sur ses lauriers. En bref, face aux épreuves heureuses et malheureuses de la vie, la mouvance du changement personnel invite chacun d'entre nous à « s'en prendre à lui-même », c'est-à-dire à se considérer comme responsable de la vie qu'il mène.

Qu'est-ce alors qu'une vie bonne, lorsqu'on évolue dans cette culture du changement personnel ? C'est une vie que l'on a choisie et que l'on ne s'est pas laissé imposer par l'extérieur. Comment devons-nous vivre ? Bien heureusement, toutes les techniques de changements personnel, aussi nombreuses soient-elles, ne suffisent pas à épuiser l'univers des réponses possibles à cette question qui nous taraude tous.

En valorisant le changement personnel, parfois pour lui-même, elles possèdent d'ailleurs leur point aveugle. Sont-elles aujourd'hui nombreuses à oser opposer à cette injonction à se changer soi-même ces autres questions : « et si nous arrêtons de vouloir conduire nos vies ? Et si nous nous laissons aller ? Et si nous acceptons de considérer que nous ne maîtrisons pas grand-chose de notre destin ? Et si nous nous contentons de ce que nous étions ? Etc. ». C'est peu de dire qu'actuellement, cet autre son de cloche semble inaudible. L'idée de se prendre comme perpétuel objet d'amélioration semble, aux yeux de beaucoup d'entre nous, indépassable.

### **Donner du sens à son existence**

Quelle attitude faut-il adopter face à ce mouvement sans précédent du changement personnel ? Que faut-il en penser ? En tant que citoyen, il est probable que ce phénomène ne laissera personne indifférent. Certains se réjouiront que l'on souligne enfin le pouvoir que chacun peut exercer sur lui-même, tandis que d'autres s'interrogeront tantôt sur le fantasme d'être un individu qui se tient tout seul, tantôt sur les conséquences sociales et politiques de cette culture. Pour les sciences humaines, la mouvance du changement personnel représente un défi très excitant. Il y a, dans ce succès, quelque chose à comprendre, un sens des choses à reconstituer.

Entre histoire, mythes et réalités du changement personnel, ce livre offre des pistes pour mieux saisir les tenants et aboutissants de ce phénomène massif. Dans une première partie, il nous plonge dans le passé et dans d'autres cultures pour mieux cerner les spécificités du changement personnel à l'heure actuelle. Dans une seconde partie, il investigate les formes et les réalités du changement personnel aujourd'hui, d'abord dans les épreuves que les âges de la vie nous amènent à rencontrer, ensuite spécifiquement dans le domaine du travail, et enfin dans nos oscillations entre les moments où nous lâchons prise, et les moments où nous nous reprenons en main. La troisième partie donne la parole aux différents acteurs de la mouvance du changement personnel : en premier lieu à ceux qui en ont fait une profession et ont développé des techniques pour mieux se changer, dans un deuxième

temps à ceux qui, comme les lecteurs d'ouvrages de développement personnel, appliquent sur eux-mêmes ces techniques, et dans un troisième temps aux analystes et aux critiques de ce phénomène de société.

Sans céder à l'irénisme qui ne verrait que du beau et du bon dans ce phénomène, qui fantasmerait sur les libertés individuelles, mais sans non plus tomber dans le travers inverse qui consisterait à vilipender de façon aveugle les conséquences négatives du succès contemporain du changement personnel, l'ensemble constitué par les différents articles invite plutôt à comprendre pourquoi, aujourd'hui et dans nos sociétés, l'idée de travailler sur soi-même est devenue un impératif social et culturel qui permet à de très nombreux individus de donner du sens à leur existence.

Nicolas Marquis

# Le changement personnel : d'autres temps, d'autres lieux

« *Deviens ce que tu es!* » S'il existe une formule qui condense la vulgate du changement personnel aujourd'hui, c'est bien celle-là. Attribuée d'abord au poète Pindare (V<sup>e</sup> siècle avant J.-C.), elle a été reprise, partiellement ou totalement par Épicure, saint Augustin et, plus près de nous, Nietzsche, avant de se retrouver accaparée avec plus ou moins de bonheur par la nébuleuse « psycho-mystico-ésotérique » (pour reprendre l'expression de la sociologue des religions Françoise Champion) du développement personnel contemporain. En témoignent par exemple les ouvrages *Deviens ce que tu es*: retrouver la confiance en soi (P. Gourrier, *Le Passeur*, 2013), *Deviens qui tu es* (P. Cauvin, G. Cailloux, *Le Souffle d'Or*, 2005), ou encore *Changez! Et devenez la personne que vous devriez être* (M. Cameron, *Québecor*, 2005). Cet aphorisme nous parle en même temps qu'il nous désarme. Nombreux sont ceux qui, pour justifier sa légitimité contemporaine, s'en remettent à son glorieux passé de sagesse antique.

Mais peut-on être sûr que Pindare entendait par cette énigmatique formule la même chose que Nietzsche, et a fortiori que les coaches inspirés de Carl Gustav Jung que sont Pierre Cauvin et Geneviève Cailloux? Cette question, apparemment tirée par les cheveux, révèle une interrogation bien plus fondamentale: le changement personnel que nous pratiquons notamment – mais certainement pas uniquement – à travers les techniques de développement personnel n'est-il qu'un avatar contemporain d'une préoccupation séculaire pour l'accomplissement personnel, ou résulte-t-il au contraire d'une tendance sans précédent, témoignant d'un contexte social, culturel et économique particulier?

La réponse n'est pas si simple. Les Grecs, les Romains, les Chinois de l'Antiquité portaient bien un souci de ce que l'on appelle en philosophie « la vie bonne », c'est-à-dire les façons de mener une vie de

*qualité. Premier point commun : ces formes de vie, aussi différentes soient-elles entre elles, devaient, en Europe comme en Asie, s'exercer à travers des pratiques à la fois spirituelles, morales, corporelles et sociales (le souci de soi des Grecs ou l'Art du confucianisme), très bien décrites par Pierre Hadot, par exemple. Ceci pourrait dès lors laisser penser que la mouvance actuelle du développement personnel combinant yoga et exercice de pensée positive, consommation d'Oméga-3 et pratiques d'introspection, s'inscrit dans le sillage de cet art de vivre pratiqué par nos ancêtres. Il est en effet frappant d'observer, par exemple, combien l'intérêt pour les sentiments de sociabilité (le fait de se sentir bien avec les autres, d'écouter ses émotions, notamment positives) semble avoir traversé les âges.*

*Mais Grecs, Romains et Chinois partageaient, dans leur préoccupation pour l'accomplissement personnel un second point commun, qui les rend radicalement différents de nos contemporains. Pour eux, s'accomplir consistait à accomplir un destin largement préétabli. Autrement dit, il s'agissait de mener une vie conforme à ce que l'on appelait, chez les Grecs, son telos. Un destin prédéterminé à l'avance ? Voilà bien une chose dont les individus ne veulent aujourd'hui plus entendre parler. L'autonomie que nous désirons acquérir à travers nos pratiques de changement personnel est, dans nos discours du moins, une autonomie qui se construit contre notre milieu social, familial, culturel, etc. « Deviens ce que tu es » signifiait autrefois « Prends la place qui t'es dévolue pour travailler à l'harmonie du monde ». Cette maxime est devenue pour nous « Détache-toi des normes sociales, de tout ce qui te détermine, pour révéler enfin ta vraie personnalité. »*

*Plus précisément, il faut voir que notre compréhension contemporaine du changement personnel diffère de celle de nos ancêtres parce que celle-ci a été irrémédiablement transformée par au moins deux moments clés de notre histoire (on pourrait en citer bien d'autres, comme le protestantisme, le romantisme, la « découverte de l'inconscient », etc.). D'abord, la naissance de l'humanisme, qui a promu les idées de l'autonomie individuelle, du libre arbitre, de l'épanouissement personnel, accordant ainsi une attention jusqu'alors inédite au développement de l'individu à partir des ressources qui*

lui sont propres (par exemple, pour Kant, l'exercice de la Raison). Ensuite, beaucoup plus près de nous, il faut mentionner le tournant, dont il sera question dans les pages qui suivent, qui pris place dans les années 1960 aux États-Unis, et en particulier (c'est à dessein que Michel Foucault a évoqué, dans l'un de ses derniers entretiens, ce qu'il appelait le « culte californien du soi », qu'il refusait catégoriquement de confondre avec le souci de soi qu'il avait pu détecter dans les textes des stoïciens et épicuriens notamment). Les thérapies développées à l'institut Esalen, la psychologie humaniste, les thérapies (post-)jungiennes et bien d'autres ont porté à son acmé l'idée que l'on devenait soi en creusant toujours plus son intériorité (une idée qui aurait sans doute sonné étrangement aux oreilles de nos ancêtres).

Et aujourd'hui, qu'en est-il? Après s'être bien implantée aux États-Unis, la psychologie humaniste est arrivée en France, où elle compte aujourd'hui encore de nombreux supporters. Elle fut suivie par des modèles plus cognitivistes, puis neuroscientifiques, sur lesquels se base la très écoutée psychologie positive, qui continue cependant à faire l'objet du mépris d'une partie des milieux intellectuels français. Convaincue que les scientifiques se sont jusqu'aujourd'hui bien trop penchés sur les zones sombres de l'être humain, elle rejoint la psychologie humaniste dans la célébration du potentiel présent en chacun de nous, en y apportant ce qu'il faut de caution scientifique, et surtout en convoquant un nouvel acteur dans le changement personnel: le cerveau de l'individu, en tant que nouvel objet qu'il est possible d'éduquer.

Cette première partie permet donc de comprendre que le changement personnel n'a pas d'acception universelle et intemporelle. Pour saisir ce que signifie « se changer » pour un individu ou un groupe, il est nécessaire de prendre en compte le contexte social, culturel, économique et moral dans lequel ce désir intervient et prend sens. Des Classiques aux Contemporains, des Français aux Américains, c'est à chaque fois à une conception particulière du changement personnel que nous avons affaire.

# **L'art de vivre dans l'Antiquité**

Les sages en **Grèce et à Rome**

Les trois piliers  
de la **sagesse chinoise**

Conduire son existence

**Philosophie et développement personnel**

Une brève histoire du  
**développement personnel**

L'aventure prométhéenne  
du développement personnel

**France-États-Unis :**

deux conceptions de l'**autonomie**

Les racines philosophiques  
du **self-help** aux États-Unis



## L'art de vivre dans l'Antiquité

Imaginez un homme qui vous assure avoir été un guerrier sept siècles auparavant – un certain Euphorbe, tué par le roi grec Ménélas sous les remparts de Troie –, une espèce de fou qui se dit « ami de la sagesse » et qui prétend connaître tous les secrets de l'univers. Une sorte de maître Yoda, qui serait prêcheur végétarien, avec une jambe en or et le don d'ubiquité...

« Il y avait à Crotone un homme qui était né dans l'île de Samos : fuyant sa patrie et ses maîtres, il s'était volontairement exilé par haine de la tyrannie. Si éloignés que soient les dieux dans les espaces célestes, il s'élevait jusqu'à eux par la méditation, et ce que la nature refuse aux regards des humains, il le recueillait par les yeux de l'esprit. Après avoir pénétré par la puissance de sa pensée et par un travail infatigable tous les secrets de l'univers, il les communiquait aux autres. Entouré de disciples silencieux, que ses discours remplissaient d'admiration, il expliquait les origines du vaste monde, les principes des êtres et des choses, ce que c'est que la nature, la divinité, d'où vient la neige, comment se forme la foudre, si c'est Jupiter ou le choc des vents dans le ciel qui produit le tonnerre, ce qui fait trembler la terre, selon quelle loi les astres se déplacent, enfin tous les mystères cachés aux mortels » (Ovide, *Métamorphoses*, XV, vers 60-72).

Car s'il était sage et savant, ce gourou, chamane, astronome, qui vivait au VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C., prônait le végétarisme le plus strict et défendait la théorie de la métempsychose, ou plutôt de la métempsomatose (l'âme immortelle connaît des existences successives dans des corps différents). La règle interdisait de prononcer son nom – il était « Lui », purement et simplement –, mais tous les penseurs, antiques et modernes, l'ont révééré comme le Maître par excellence : pour le philosophe allemand Hegel, il est « le premier maître universel » (*Leçons sur l'histoire de la philosophie*, 1828). S'il a exercé une influence considérable sur la pensée en Occident, il n'est plus guère connu aujourd'hui

du grand public qu'en tant qu'inventeur d'un célèbre théorème en mathématiques.

### Le beau parleur pythien

Capable de parler au nom d'Apollon, comme la fameuse Pythie de Delphes, cet homme, c'est précisément le « parleur (*agoreuein* en grec) pythien » : Pythagore, l'inventeur de la *philosophia*, cet amour de la sagesse, qui s'occupe des choses de la nature et de l'esprit, qui explore la physique et la métaphysique, qui fonde une éthique dans la pratique du quotidien. « Un jour, Léon, roi des Phlasiens, entendit Pythagore discourir sur certains points avec tant de savoir et d'éloquence, que, saisi d'admiration, il lui demanda quel était l'art dont il faisait profession. À quoi Pythagore répondit qu'il n'en savait aucun, mais qu'il était philosophe. Surpris de la nouveauté de ce nom, le roi le pria de lui dire qui étaient donc les philosophes, et en quoi ils différaient des autres hommes. Pythagore répondit : "Tandis que les uns cherchent la gloire, et les autres les richesses, il y a une troisième espèce d'hommes, mais peu nombreuse, qui, regardant tout le reste comme rien, s'applique principalement à la contemplation des choses naturelles. Ce sont ces derniers qui se disent philosophes, c'est-à-dire, amateurs de la sagesse" » (Cicéron, *Tusculanes*, V).

Selon la majorité des auteurs, Pythagore (comme plus tard Socrate) n'aurait rien écrit. Si certains, comme Héraclite, lui attribuaient trois traités, *De l'éducation*, *De la politique* et *De la nature*, on considérait que ces œuvres avaient été rédigées par des disciples. De fait, entre mythe et réalité, le personnage historique de Pythagore reste très mal connu ; son enseignement s'assimile à « l'école » qu'il a fondée, dont Platon fut l'un des élèves et le poète latin Lucrèce le plus ardent porte-parole : une sorte de secte d'initiés, à la fois philosophique, religieuse et scientifique, à la recherche d'une harmonie morale pour l'homme, dans un monde où « tout change et rien ne meurt ». Manifestement influencée par l'orphisme, par la pensée égyptienne, et sans doute aussi par les mathématiques et l'astronomie babyloniennes, l'école pythagoricienne a fourni des travaux d'une telle richesse qu'ils ont très fortement marqué toutes les époques et toutes les cultures d'Occident

et d'Orient, dans toutes les disciplines : mathématiques, musique, philosophie, astronomie, etc.

### Préceptes pour un art de vivre

On prête à Pythagore une série de préceptes moraux, appelés « Vers dorés » : pour certains, ils seraient l'œuvre de l'un de ses disciples, Lysis de Tarente ; pour d'autres, ce serait une composition d'un philosophe néoplatonicien du <sup>v</sup><sup>e</sup> siècle apr. J.-C., Hiéroclès d'Alexandrie. Quoi qu'il en soit, cet ensemble de maximes, qui tiennent à la fois de la prière et de la leçon de morale, joua un rôle déterminant dans l'élaboration et la diffusion de ce que nous nommons aujourd'hui « la sagesse antique ». Il s'agit avant tout de conseils concrets, destinés à fonder un « art de vivre » au quotidien : « (...) Tes folles passions : apprends à les dompter/ Sois sobre, actif et chaste ; évite la colère/ En public, en secret, ne te permets jamais/ Rien de mal ; et surtout respecte-toi toi-même/ Ne parle ni n'agis point sans avoir réfléchi (...) » Ces préceptes sont issus d'une tradition sapientiale très ancienne, d'origine orientale, à la fois religieuse et juridique, comme en témoignent les proverbes bibliques ou le code d'Hammourabi. Chez les Sumériens et les Égyptiens (les deux plus anciennes civilisations connues par l'écriture), des préceptes de vie étaient ainsi rassemblés en collections, à usage sans doute pédagogique. Celles-ci ont circulé dans tout le Proche et le Moyen-Orient, fondant une sorte d'autorité immémoriale, une réglementation constituée de « vérités éternelles » qui assuraient la permanence d'un ordre moral *ne varietur*.

C'est à cette source qu'ont puisé aussi les fameux « Sept Sages » de la Grèce (650-550 av. J.-C.), avant Pythagore. Entre mythe et histoire, sept experts légendaires, comme les sept merveilles du monde antique, représentent en effet la sagesse venue de l'expérience, qu'elle soit scientifique avec Thalès (un autre inventeur de théorème) ou politique avec Solon, poète et législateur d'Athènes, vénéré comme le « père de la démocratie ». Attribués à l'un ou à l'autre d'entre eux, des apophtegmes, transmis de génération en génération et soigneusement répertoriés par Diogène Laërce au <sup>iv</sup><sup>e</sup> siècle apr. J.-C., constituent le socle de toute la morale antique. Ils prônent la modération et la justice, dans des énoncés « bien frappés », au style lapidaire et archaïsant, faits

pour s'imprimer dans la mémoire, à la manière des commandements bibliques : « Sois modéré dans le bonheur et prudent dans les événements contraires », « Montre-toi toujours le même envers tes amis, qu'ils soient heureux ou malheureux », « Acquitte-toi de tes promesses, quelles qu'elles soient », « Ne divulgue pas les secrets qui te sont confiés », pour prendre exemple dans les maximes prêtées à Périandre, maître sévère de la cité de Corinthe de 627 à 585 av. J.-C.

Ces impératifs incantatoires tiennent encore d'une forme de « chamanisme » religieux, dont témoigne la référence constante au dieu Apollon, « maître de vérité » en son sanctuaire de Delphes. Mais ils annoncent aussi une mise en place progressivement laïque de la vie dans la cité. C'est la leçon du théâtre : l'*Orestie* d'Eschyle (458 av. J.-C.) s'achève par l'instauration de la justice des hommes sous la protection des dieux qui incarnent les lumières de la raison (Apollon et Athéna) face aux ténèbres de la vengeance primitive, de la terrible « loi du talion » représentée par les Érinyes (les Furies des Romains). La leçon est donc ancienne, bien avant celle de Socrate : « Je suis plus sage que cet homme. Il peut bien se faire que ni lui ni moi ne sachions rien de fort merveilleux ; mais il y a cette différence que lui, il croit savoir, quoiqu'il ne sache rien ; et que moi, si je ne sais rien, je ne crois pas non plus savoir. Il me semble donc qu'en cela du moins je suis un peu plus sage, car je ne crois pas savoir ce que je ne sais pas » (Platon, *Apologie de Socrate*).

## Ordre et mesure

Avant tout, ordre et mesure : chaque chose à sa place, et chaque place soigneusement définie. C'est la quintessence de cette « sagesse grecque » qu'enseignait déjà la parole du mythe (*muthos*) avant la rationalisation du logos : mise en ordre de l'univers (élimination du chaos, instauration du cosmos), mise en ordre de la cité (*dikè* et *nomos*, instauration de la « justice » et de la « loi »).

Pour l'homme, un maître mot et un leitmotiv : le juste milieu. Ce qui implique de bien se connaître pour ne jamais outrepasser les limites, comme le résument les deux commandements incontournables, inscrits précisément au fronton du temple d'Apollon à Delphes.

<u>« La psycho positive, ce n'est pas positiver ! »</u>	
<u>Rencontre avec Charles Martin-Krumm</u>	<u>202</u>
<u>Qu'est-ce que méditer? (C. <i>Petitmengin</i>)</u>	<u>207</u>
<u>Lâcher prise pour s'ouvrir au monde (<i>encadré</i>)</u>	<u>215</u>
<u>Les usages de la méditation (<i>encadré</i>)</u>	<u>216</u>

## II. LE POINT DE VUE DES USAGERS : TÉMOIGNAGES

### III. LES CRITIQUES DU CHANGEMENT PERSONNEL

<u>Développement personnel, un royaume en éclats</u> <u>(J.-F. <i>Marmion</i>)</u>	<u>235</u>
<u>Coaches: que font-ils vraiment? (F. <i>Trécourt</i>)</u>	<u>238</u>
<u>Le bon et le mauvais coach (<i>encadré</i>)</u>	<u>244</u>
<u>L'inconscient du changement personnel</u>	
<u>Quatre questions à Michèle Declerck</u>	<u>245</u>
<u>Changer sa vie: une question sociologique (M. H. <i>Soulet</i>)</u>	<u>250</u>

## Annexes

<u>Bibliographie</u>	<u>257</u>
<u>Lexique</u>	<u>259</u>
<u>Index des noms propres</u>	<u>263</u>
<u>Index des notions</u>	<u>265</u>
<u>Liste des contributeurs</u>	<u>267</u>

Cet ouvrage a été conçu à partir d'articles tirés du magazine *Sciences Humaines*, revus et actualisés pour la présente édition ainsi que de contributions inédites. Les encadrés non signés sont de la rédaction.