

Claire Petin

Psychologue

La meilleure version de vous-même n'existe pas !



Et si vous disiez
**stop aux
injonctions ?**

LEDUC ↗

« Devenez la meilleure version de vous-même », « Sortez de votre zone de confort », « Soyez positif ». Ces injonctions saturent notre quotidien : nous devons être performants, épanouis, optimisés, sans faille. La pression est constante. **Et si, à force de courir après cet idéal, nous étions devenus notre propre tyran ?**

Claire Petin, psychologue clinicienne, reçoit dans son cabinet des patients épuisés d'avoir trop essayé de devenir la meilleure version d'eux-mêmes. Ils ont souvent lu des livres, suivi des programmes, appliqué des méthodes, et consultent, honteux de ne pas y être arrivés, persuadés qu'ils n'en font pas assez. Partant de ce constat, l'autrice décortique les mécanismes d'une époque qui a fait de chacun un entrepreneur de lui-même et où les dérives du développement personnel transforment nos fragilités en opportunités commerciales et en problèmes individuels à résoudre. Contre cette obsession contemporaine, elle ose une question : et si nous refusions, simplement, d'y participer ?

Ce livre ne propose ni prêt-à-penser ni protocole. À rebours des prescriptions, il ouvre des permissions : être ambivalent, ordinaire, en colère, imparfait.

**Renoncer à la meilleure version de soi,
c'est cesser de se battre contre soi-même.
Et s'autoriser à vivre, tout simplement !**

Claire Petin est psychologue et psychothérapeute, spécialisée en psychopathologie adulte. Depuis plusieurs années, elle décrypte, avec son regard de clinicienne, les phénomènes de société dans différents médias. Sur les réseaux sociaux (@clairepetin_psychologue), elle est suivie par plus de 200 000 personnes.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3850-7



9 791028 538507



Rayon : Psychologie

editionsleduc.com

LEDUC

La
meilleure
version de
vous-même
n'existe pas !

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sylvie Arhab
Préparation de copie : Camille Le Dain
Relecture : Marie Marin
Maquette : Leslie Tardif
Photographie de couverture : © DR

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN: 979-10-285-3850-7

Claire Petin
Psychologue

La
meilleure
version de
vous-même
n'existe pas !

SOMMAIRE

Avant-propos	9
Introduction	13

PARTIE 1 POURQUOI SOMMES-NOUS SOUMIS À TANT D'INJONCTIONS ?

Chapitre 1 Ce qu'on nous demande d'être et comment on finit par y croire	23
Chapitre 2 L'effondrement des cadres collectifs	29
Chapitre 3 L'injonction à se gérer soi-même	43
Chapitre 4 Le culte du bonheur	61
Chapitre 5 L'industrie du bonheur : quand le mal-être fait vendre	81
Chapitre 6 Le vide et ses marchands	105

PARTIE 2

QUELS SONT LES MÉCANISMES QUI ENTRETIENNENT NOTRE MAL-ÊTRE ?

Chapitre 7

La culpabilisation : « Si tu souffres, c'est de ta faute » 129

Chapitre 8

La vitrine de soi 151

Chapitre 9

L'intériorisation des normes : le surmoi tyrannique 171

Chapitre 10

Quand obéir, c'est échouer :
l'impasse des injonctions contradictoires 185

PARTIE 3

COMMENT SORTIR DE LA QUÊTE INFINIE D'OPTIMISATION ?

Chapitre 11

Le droit à l'ambivalence 209

Chapitre 12

Le droit à la banalité 217

Chapitre 13

Le droit à l'imperfection 223

Chapitre 14

Le droit à la colère 231

Chapitre 15

Le droit à la plainte 243

SOMMAIRE

Ceci n'est pas une conclusion	251
Bibliographie	255
Remerciements	265

À toutes les versions de moi-même.

AVANT-PROPOS

En 2021, Blanche Gardin proposait, avec *La Meilleure Version de moi-même*, une satire grinçante du développement personnel et de ses dérives. Dans cette série diffusée sur Canal+, reprenant les codes du *mockumentary* (ou documentaire parodique), l'humoriste incarnait sa propre errance : confrontée à des problèmes digestifs, elle consultait un naturopathe lui expliquant que ses maux provenaient de son métier et de l'autodérision à laquelle elle s'adonnait. Décidant d'abandonner l'humour pour se soigner, elle se tournait vers le développement personnel et faisait l'expérience d'une kyrielle de pratiques aux méthodes et aux résultats des plus douteux. Quelques années plus tard, le film *Gourou*, avec Pierre Niney en tête d'affiche, met en scène l'ascension et la chute d'un coach en développement personnel charismatique qui, à coups de shows cathartiques et de formules choc, installe chez certains de ses adeptes une dangereuse dépendance. Ces deux fictions ne sont pas isolées. Depuis quelques années, de plus en plus d'ouvrages dénoncent l'omniprésence du développement personnel et de ses diktats – essais philosophiques, analyses sociologiques, contre-méthodes : les rayons des librairies voient apparaître des livres qui critiquent ce qu'ils appellent une « imposture¹ », un « opium du peuple² », un produit de l'« industrie du bonheur³ ».

Face à cette abondance, je me suis finalement demandé : à quoi bon dénoncer moi aussi ces dérives ? Quelle utilité d'ajouter ma voix à ce concert de critiques ? Un livre de plus, n'est-ce pas un livre de trop ?

1. DE FUNÈS, Julia, *Développement (im)personnel. Le succès d'une imposture*, Paris, L'Observatoire, 2019, 160 p.

2. KARBOVNIK, Damien, *Le Développement personnel : nouvel opium du peuple ?*, Paris, Éditions des Équateurs, 2025, 224 p.

3. CABANAS, Edgar et ILLOUZ, Eva, *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Paris, Premier Parallèle, 2018, 272 p., trad. Frédéric Joly.

Mais ces critiques, aussi éclairantes soient-elles, comportent leurs propres limites. Certaines proposent une alternative intellectuelle qui substitue en définitive une méthode à une autre. D'autres adoptent une posture polémique, peu nuancée. Ce livre prend un autre parti : celui de rester au plus près de ce que la clinique donne à voir – ces souffrances qui, parfois, ne s'exposent que dans le cadre sécurisant d'un cabinet, loin des injonctions à la positivité et à la performance qui saturent l'espace public et, parfois, privé.

Je reçois de plus en plus de patients épuisés par leur quête de la « meilleure version d'eux-mêmes ». Ce qui me frappe, c'est qu'ils arrivent en consultation culpabilisés de ne pas avoir réussi à changer. Ils se reprochent de ne pas être assez disciplinés, assez positifs, assez résilients, comme si leur détresse était forcément un aveu d'échec personnel, et ne pouvait être le symptôme d'un système qui leur impose des objectifs au mieux intenables, au pire impossibles. Ils ont lu les livres, suivi les programmes, appliqué les méthodes. Ils me parlent des *Quatre Accords toltèques* de Don Miguel Ruiz, du *Pouvoir du moment* présent d'Eckhart Tolle, des *Cinq blessures qui empêchent d'être soi-même* de Lise Bourbeau, d'*Avoir le courage de ne pas être aimé* d'Ichiro Kishimi et Fumitake Koga, de *L'Art subtil de s'en foutre* de Mark Manson, du *Miracle Morning* de Hal Elrod, pour ne citer qu'eux⁴. Ces ouvrages, massivement diffusés, traduits, réédités, offerts, recommandés, constituent désormais une sorte de bibliothèque commune à des millions de personnes en quête de bien-être. Leur longévité témoigne non seulement d'une souffrance indéniable, mais également de son pendant : un engouement pour les promesses d'amélioration de soi... et de vie « réussie ». Ce qui pousse à y croire ? Une forme de naïveté, souvent façonnée par le désespoir quand il cherche une issue.

Ces succès éditoriaux ne sauraient être réduits à une mode passagère. Ils disent quelque chose de notre époque. Le développement personnel prospère dans des sociétés où les repères collectifs s'effritent, où l'individualisme triomphe, où le consumérisme est de rigueur, et où chacun

4. Ces ouvrages appartiennent à ce qu'on appelle en anglais le « *self-help* », terme qui désigne littéralement l'aide à soi-même, et par extension un genre éditorial fondé sur l'idée que chacun dispose en lui des ressources nécessaires à son propre changement, pour peu qu'il applique la bonne méthode.

se voit sommé de produire et de performer. Là où les cadres communs vacillent, la promesse d'un travail sur soi qui permettrait d'accéder au bonheur apparaît comme une panacée.

Dans ce contexte, l'industrie du bonheur s'est épanouie en captant ces aspirations, pour devenir une industrie florissante : la recherche du bonheur est une tendance *bankable*. La « meilleure version de soi-même » devient un horizon à la fois désirable et indéfiniment repoussé. Les coachs, formateurs, pseudo « pysys⁵ » (qui ne sont ni psychologues, ni psychiatres, ni psychothérapeutes), influenceurs et autres figures médiatiques de cette industrie du bonheur se multiplient, portés par un marché qui ne connaît pas la crise. Leurs méthodes varient, mais leur promesse demeure identique : vous pouvez changer, vous devez changer, et ce changement ne dépend que de vous.

Pourtant, derrière cette rhétorique de l'*empowerment* (que l'on peut traduire par « autonomisation ») se cachent de nombreuses injonctions tyranniques. Celles d'être performant, positif, optimisé, résilient en toutes circonstances. Celles de transformer chaque échec en leçon, chaque difficulté en opportunité de croissance. Celles, finalement, de porter seul le poids de ce qui relève parfois de l'injustice structurelle, de l'inégalité systémique ou simplement de la condition humaine.

Ce livre ne cherche pas à rejoindre le camp des détracteurs inconditionnels qui condamnent sans nuance. L'objectif n'est pas de rejeter en bloc toute démarche de développement personnel ou de compréhension de soi. Certaines pratiques peuvent offrir un espace de réflexion utile, un langage pour mettre des mots sur ce que l'on vit, une impulsion vers le changement. Ce que je cherche à mettre en lumière, c'est autre chose : les mécanismes par lesquels une industrie entière (et ses acteurs) s'est emparée de désirs légitimes – celui d'aller mieux, de se comprendre, de donner du sens à son existence – pour les transformer en injonctions tyranniques. En tant que psychologue, je constate les

5. En France, les titres de « psychologue », « psychiatre » et « psychothérapeute » sont encadrés par la loi. Leur usage abusif peut relever de l'usurpation de titre et est passible de sanctions pénales. En revanche, des titres comme « coach », « thérapeute » ou « praticien en psychologie » n'obéissent à aucune réglementation : n'importe qui peut s'en revendiquer. Quant au mot « psy » lui-même, il n'est pas protégé juridiquement, c'est une abréviation familière que certains acteurs du secteur utilisent précisément pour créer une confusion sans tomber sous le coup de la loi.

dégâts de ces injonctions sur la santé mentale. Je vois des personnes qui s'épuisent à vouloir être positives en permanence, qui culpabilisent de ne pas être assez résilientes, qui s'accusent de ne pas « réussir » leur vie quand elles tentent uniquement de survivre dans un monde qui ne leur laisse guère de choix.

Dans ce livre, je propose d'interroger ces injonctions et ces diktats, d'en démêler les ressorts sociaux, d'en comprendre les mécanismes psychologiques, et d'ouvrir un espace de réflexion critique là où règne trop souvent la pression à suivre le mouvement. Il s'agit de redonner une légitimité à la contradiction, à la banalité, à l'imperfection, et de reconnaître que certaines de nos souffrances ne sont pas des défauts, mais des réactions saines à des situations insensées.

Ce livre part d'un constat clinique, et se terminera pour vous, je l'espère, sur un soulagement.

INTRODUCTION

Dans mon cabinet, je rencontre des personnes de tous horizons, sensibles, créatives, inspirantes. Nombre d'entre elles viennent me voir parce qu'elles ressentent un mal-être, un mal de vivre, une difficulté à habiter leur propre existence, mais surtout parce que, bien souvent, elles ne comprennent pas exactement pourquoi. Elles ont tout fait « comme il faut » : elles ont lu les livres, suivi les formations, appliqué les méthodes. Elles se sont levées tôt pour méditer, ont tenu leur journal de gratitude, ont visualisé leurs objectifs, ont travaillé sur leurs « croyances limitantes », ont renoué avec leur « enfant intérieur ». Elles ont tout essayé pour devenir cette fameuse « meilleure version d'elles-mêmes ».

Et pourtant, elles sont là, assises en face de moi, épuisées. Elles doutent d'elles-mêmes, non pas malgré tous ces efforts, mais souvent à cause d'eux. Parce qu'elles se comparent à des standards hors-sol, à des modèles de perfection impossibles qui circulent sur les réseaux sociaux et dans les discours du développement personnel. Parce qu'elles cherchent une version d'elles-mêmes qui n'existe pas, et qui n'a pas lieu d'être.

Elles veulent tout à la fois : être dans le lâcher-prise mais performantes, ambitieuses mais respectueuses d'un équilibre vie professionnelle-vie personnelle, confiantes mais humbles, spontanées mais organisées, à l'écoute d'elles-mêmes mais capables de se discipliner. Elles cherchent l'authenticité tout en soignant leur image, la sérénité tout en visant l'excellence, la simplicité tout en optimisant chaque aspect de leur existence.

« Lâcher-prise », avez-vous dit ?

Ces contradictions sont le symptôme d'une époque qui multiplie les injonctions paradoxales, qui nous somme d'être tout et son contraire,

qui transforme chaque dimension de nos vies en terrain d'amélioration permanente.

Bien sûr, je comprends d'où vient ce besoin. Cette entreprise de perfectionnement, cette recherche de sens, sont profondément louables et profondément humaines. Nous avons tous besoin de grandir, d'apprendre, de nous comprendre, de donner du sens à notre existence.

Le problème n'est pas le développement personnel en tant que tel, ni le désir légitime de se comprendre et de grandir. Ces démarches, lorsqu'elles sont conduites avec éthique et dans le respect de la complexité humaine, peuvent être de véritables ressources.

Ce qui fait l'objet de ce livre, c'est un phénomène distinct : la manière dont ce désir a été capté, standardisé et marchandisé, et dont le développement personnel, lorsqu'il est utilisé à des fins nuisibles, devient un vecteur d'emprise plutôt qu'un outil d'émancipation. Ce que j'appellerai parfois les « injonctions tyranniques d'optimisation » désigne cet ensemble de discours et de pratiques qui font de la quête de sens une obligation de performance, et de la vulnérabilité humaine une opportunité commerciale.

Cette quête d'amélioration de soi est indissociable de l'époque dans laquelle nous vivons. Nous ne cherchons plus simplement à évoluer : nous devons prouver que nous nous optimisons, montrer que nous progressons, afficher notre développement... et notre épanouissement. La transformation personnelle est devenue un spectacle permanent duquel nous sommes à la fois acteurs et spectateurs. Cette « obsession égologique » (cette fascination pour sa propre image, ses propres progrès, sa propre trajectoire) est le produit d'une culture du narcissisme qui place l'individu en position d'observateur constant de lui-même.

Dans les pages qui suivent, il sera question de psychologie, bien sûr. Mais pas seulement. Je convoquerai aussi la philosophie, la sociologie, et, par endroits, le politique. Non pour en faire le tour, mais parce qu'il m'est apparu impossible d'examiner nos souffrances contemporaines sans interroger le contexte qui les façonne.

Ces incursions resteront nécessairement partielles et situées. Elles constituent des tentatives – imparfaites – d'éclairer des réalités

complexes. Le risque existe de simplifier ce qui ne l'est pas, ou d'ouvrir des questions sans pouvoir les approfondir pleinement. Je l'assume.

Mon souhait est que ce livre demeure accessible, malgré ces détours.

Ce que ce livre n'est pas

Soyons clairs d'emblée : ce livre ne vous livrera pas de recettes miracles. Il ne vous proposera pas de méthode en sept étapes pour atteindre le bonheur, pas de programme pour devenir la meilleure version de vous-même, pas de techniques pour optimiser votre vie. Ce n'est pas un guide. Ce n'est pas un manuel de développement personnel.

Si vous cherchez des solutions rapides, des outils pratiques, des exercices à faire chez vous, vous serez déçu. Ce livre ne vous dira pas comment faire. Il vous proposera plutôt de réfléchir aux raisons pour lesquelles nous en sommes arrivés là : à chercher désespérément des méthodes pour devenir qui nous sommes déjà, à nous épuiser dans une quête infinie d'amélioration, à transformer notre vie en projet constant d'optimisation.

Ce livre part d'une hypothèse simple : les injonctions contemporaines au développement de soi, loin de nous émanciper comme elles le promettent, nous enferment souvent dans des normes toujours plus exigeantes. Le développement personnel contemporain, dans sa version marchande et dominante, tend à normaliser les individus : produire des sujets conformes à un idéal de performance, de positivité et de cohérence qui ne doit rien à leur singularité, et qui répond d'abord aux besoins d'un marché. Ces injonctions transforment notre rapport à nous-mêmes en entreprise d'évaluation permanente. Elles font de chaque aspect de notre existence un terrain d'optimisation potentielle. Elles privatisent des souffrances qui relèvent souvent du collectif et du politique.

Je ne prétends pas avoir de réponses définitives. Ce que je vous propose, c'est un espace de réflexion critique nourri par mon expérience clinique, par les histoires que j'ai entendues, par les souffrances que j'ai observées. Un espace où il devient possible de remettre en question ce qui nous semble évident, de nommer ce qui nous oppresse, de légitimer ce que nous ressentons.

Pour comprendre ce processus, nous explorerons ensemble trois grands axes :

Pourquoi sommes-nous soumis à tant d'injonctions ? Nous verrons que ces commandements à être positif, performant, résilient, authentique, ne tombent pas du ciel. Ils sont le produit d'un contexte sociétal particulier : l'effondrement des cadres collectifs, la polycrise, le triomphe du néolibéralisme, la société du spectacle, l'industrie du bonheur, le vide existentiel contemporain.

Quels sont les mécanismes qui nous maintiennent prisonniers ? Nous analyserons comment ces injonctions s'intériorisent, comment elles deviennent notre propre voix intérieure, comment elles génèrent culpabilisation, comparaison permanente, surmoi tyrannique, doubles contraintes et isolement.

Comment sortir de cette impasse ? Non pas en proposant une nouvelle méthode, mais en dégageant des « permissions » : la permission d'être ambivalent, imparfait, en colère, négatif. La permission, en définitive, de vivre, simplement, plutôt que de nous optimiser à tout prix.

D'où je parle

Les situations cliniques présentées dans ce livre sont toutes anonymisées et composites, assemblant différentes situations pour protéger la confidentialité de mes patients. Les prénoms ont été modifiés, les détails biographiques transformés. Mais la détresse décrite est, elle, bien réelle. Ce ne sont pas des constructions théoriques : ce sont des histoires vécues, des impasses rencontrées et des chemins de sortie de la souffrance parfois trouvés.

Je vous parle depuis la clinique, depuis ce lieu particulier où les personnes peuvent dire ce qu'elles n'osent pas formuler ailleurs, où elles peuvent retirer le masque de la positivité obligatoire, où elles peuvent exprimer leur fatigue sans craindre le jugement. Ce lieu où, paradoxalement, j'entends souvent les mêmes phrases : « Je ne devrais pas me plaindre », « D'autres vivent pire que moi », « C'est ma faute si je n'y arrive pas », « Je devrais être plus positive ». Leur voix intérieure devient le relais d'un discours extérieur, intégré au point d'être confondu avec leur volonté propre.

Souvent, ces « je devrais » révèlent l'emprise des injonctions. Ils montrent à quel point nous avons intériorisé des normes qui ne sont pas les nôtres, à quel point nous nous jugeons selon des critères qui nous épuisent.

Une mise au point sur les mots

Un mot sur le vocabulaire employé dans ces pages, car des précisions s'imposent.

Le bien-être n'est pas la santé mentale

Le bien-être mental et la santé mentale ne sont pas synonymes, même si les deux termes sont souvent utilisés de manière interchangeable, y compris par les institutions de santé publique. Il faut reconnaître d'emblée que ces notions ne se laissent pas facilement circonscrire : leurs contours varient selon les disciplines, les époques et les contextes d'usage, et aucune définition ne fait pleinement consensus. Cela dit, une distinction opératoire est nécessaire. Le bien-être mental désigne un état subjectif positif : se sentir bien, éprouver de l'élan, trouver du sens à ce qu'on fait. La santé mentale est une notion plus large, multidimensionnelle, qui englobe aussi bien cet état positif que son absence, la détresse psychologique, et les troubles psychiatriques avérés. Elle se déploie sur un *continuum* : on peut traverser une période de souffrance intense sans être atteint d'un trouble diagnostiqué, comme on peut vivre avec un trouble diagnostiqué tout en maintenant un fonctionnement satisfaisant et revendiquer un certain état de bien-être⁶.

Ce que la marchandisation du bien-être a effacé, c'est précisément cette complexité. En réduisant la santé mentale à la seule question du bien-être subjectif, en faisant de l'épanouissement une obligation et du malheur une défaillance, elle occulte la réalité des troubles et des pathologies, dépolitise la souffrance en la ramenant à une question de

6. « La santé mentale correspond à un état de bien-être qui permet d'affronter le stress de la vie, de s'épanouir, d'apprendre, de travailler et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante du bien-être et constitue un droit humain fondamental. » Définition de l'OMS, 8 octobre 2025.

travail individuel, et transforme ce qui relève parfois du soin en simple question de volonté ou de méthode.

Développement personnel et industrie du bonheur : deux notions à distinguer

J'utiliserai le terme « développement personnel » dans un sens large : il désigne à la fois la démarche individuelle de connaissance et de transformation de soi, les discours qui la légitiment, et les pratiques qui s'en réclament au nom du bien-être – du coaching de vie aux retraites de pleine conscience, en passant par les ouvrages de *self-help*. Le « développement personnel » est un terme neutre dans sa forme, mais qui porte en lui une ambiguïté fondamentale : il peut désigner aussi bien une démarche authentique d'exploration de soi qu'une injonction normative à s'améliorer sans relâche.

J'emploierai en revanche l'expression « industrie du bonheur » (empruntée à la sociologue Eva Illouz et au docteur en psychologie Edgar Cabanas) pour désigner le système qui s'est emparé de ces aspirations légitimes afin d'en faire un marché. Celui-ci ne se contente pas de répondre à une demande – il la fabrique, l'entretient et la monétise.

Les deux réalités se recoupent largement, et c'est exactement là que réside le problème : la frontière entre une démarche sincère de mieux-être et de mieux-vivre, et un produit conçu pour maintenir l'insatisfaction, est souvent invisible à celui qui la franchit. C'est cette zone de confusion que ce livre cherche entre autres à éclairer.

Le coaching dont il sera question

Une précision supplémentaire est utile, car le mot « coaching » reviendra régulièrement dans ces pages.

Ce terme recouvre aujourd'hui des réalités très disparates. Dans le domaine sportif, il désigne l'entraîneur qui accompagne un athlète ou une équipe vers la performance. Dans le monde de l'entreprise, il englobe notamment le coaching de dirigeants (dit *coaching exécutif*), le coaching d'équipe visant la cohésion et l'efficacité collective, et le coaching d'organisation orienté vers la transformation des structures. Hors du monde professionnel, on trouve le coaching parental, le coaching scolaire, le

coaching de carrière, le coaching relationnel ou amoureux, le coaching bien-être – et de nombreuses formes hybrides mêlant un peu de tout.

La liste est longue, et elle ne cesse de s'allonger.

Certaines de ces pratiques sont encadrées, exercées par des professionnels formés et supervisés, et sont bénéfiques. Des coachs sérieux et supervisés offrent un accompagnement utile auprès de personnes qui n'ont pas nécessairement besoin d'une psychothérapie, mais cherchent un espace structuré pour avancer sur des problématiques ciblées.

Ce que ce livre questionne, c'est une forme particulière de coaching : celle qui promet à l'individu de mieux se connaître, de lever ses freins, d'aligner ses valeurs et ses actes, de devenir une version plus accomplie de lui-même. C'est dans ce domaine que les promesses peuvent être les plus spectaculaires, les techniques les plus hétéroclites, et les risques pour les personnes vulnérables les plus importants. Le coaching, dans cette acception, n'est ni une psychothérapie – qui traite la souffrance psychique et suppose une formation clinique approfondie –, ni du conseil – qui apporte une expertise technique externe. Le coach n'est pas censé soigner ni prescrire : il accompagne. Cette distinction est fondamentale. Elle est aussi, en pratique, très souvent brouillée.

Il sera aussi question de ce coaching tel qu'il s'est infiltré dans le milieu professionnel : l'injonction à « travailler sur soi » a fini par franchir les portes de l'entreprise. Formations en intelligence émotionnelle, séminaires de *leadership*, programmes de résilience organisationnelle : le vocabulaire du développement personnel a largement pénétré le monde du travail, et avec lui, ses logiques de responsabilisation individuelle, au bénéfice d'employeurs qui y trouvent parfois un outil de gestion des ressources humaines bien moins coûteux que toute réorganisation structurelle.

Ce qui sera interrogé au chapitre 5 (p. 81), c'est ce que le vide réglementaire, la logique commerciale et le mélange des genres ont fait de ce secteur en pleine expansion. Et plus particulièrement, ce qui sera dénoncé, c'est le coach qui dépasse la ligne, celui qui, sans formation clinique ni légitimité, se substitue à un professionnel de santé mentale et intervient auprès de personnes en souffrance psychique comme s'il en avait les moyens... et le droit.

Sur l'authenticité

Un mot revient souvent dans ces pages, et mérite d'être défini d'emblée : l'authenticité. Non pas celle que vend le développement personnel, ce « vrai soi » cohérent et épanoui, accessible en quelques séances, que l'on affiche ensuite sur les réseaux sociaux en le mettant soigneusement en scène.

Nous retiendrons ici une définition sobre : l'authenticité comme « vérité intrinsèque, qui correspond aux tendances et aux sentiments profonds de l'homme, qui traduit son originalité⁷ ». Une vérité subjective, certes, mais façonnée par des expériences, des interactions et des biais dont nous ne sommes pas toujours conscients – ce qui signifie que l'accès à soi-même n'est jamais direct, ni garanti.

L'authenticité, dans ce sens, n'est pas une transparence à soi-même, mais un effort : celui de ne pas se mentir sur ce qu'on perçoit, même imparfaitement. Ce n'est pas la spontanéité sans filtre, ni l'absence de masque, ni la mise à nu permanente. C'est reconnaître ce que l'on ressent réellement, y compris quand c'est contradictoire ou peu reluisant. Agir en cohérence avec ce qu'on a ainsi reconnu, sans nécessairement le performer publiquement. L'authenticité n'est pas un état à atteindre. C'est une pratique imparfaite, toujours recommencée, qui n'a pas à se donner à voir.

Que pouvez-vous attendre de ce livre ?

Ce livre ne vous dira pas comment aller mieux. Il vous proposera plutôt de questionner pourquoi vous pensez ne pas aller assez bien, et de redonner une légitimité à ce qui a été disqualifié : la lenteur, l'imperfection, la contradiction, la négativité, la plainte.

C'est une invitation à reconnaître que certaines de nos souffrances ne sont pas des anomalies, mais des réactions saines à des contextes qui ne le sont pas toujours. Que nous n'avons pas besoin de devenir meilleurs pour avoir le droit d'exister : nous sommes déjà suffisants. Qu'une vie non évaluée, non mesurée, non optimisée, reste possible. Une vie simplement vécue, dans toute sa complexité.

7. Source : Centre national de ressources textuelles et lexicales (CNRTL), *Le Trésor de la langue française informatisé (TLFi)*.

PARTIE 1

Pourquoi sommes-nous soumis à tant d'injonctions ?

Pourquoi cette obsession contemporaine de devenir « la meilleure version de nous-mêmes » ? Pourquoi cette multiplication de livres, de formations, de coachs qui nous promettent bonheur, épanouissement et réussite si nous acceptons seulement de « travailler sur nous » ? Comment en sommes-nous arrivés à croire que le bonheur s'achète, que notre valeur se mesure à notre productivité, que nous sommes les uniques responsables de notre épanouissement, et que cette « meilleure version de soi-même » est atteignable, mais aussi souhaitable ?

Car c'est sur un terreau précis que l'industrie du développement personnel a prospéré : l'effondrement des cadres collectifs, la montée d'une logique néolibérale, la marchandisation de nos vulnérabilités, et le vide existentiel qui hante nos sociétés désenchantées. Des transformations sociales profondes qui ne trouvent pas leurs réponses dans la psychologie individuelle.

Pour comprendre comment elles ont produit leurs effets, il faut d'abord s'arrêter sur un mot : *injonction*. D'où viennent ces ordres intériorisés ? Comment s'installent-ils en nous ? Pourquoi certains deviennent-ils tyranniques quand d'autres restent bénéfiques ?

Chapitre 1

CE QU'ON NOUS DEMANDE D'ÊTRE ET COMMENT ON FINIT PAR Y CROIRE

Les injonctions. Puisque ce sont elles qui vont nous accompagner tout au long de ce livre, quelques précisions sont de mise. Selon le *Dictionnaire de l'Académie française*, le mot « injonction », attesté dès le XIII^e siècle, est emprunté du bas latin *injunctio*, qui signifie « action d'imposer (une charge) ». Aujourd'hui encore, l'Académie le définit comme « action d'enjoindre ; ordre formel, commandement exprès ». L'étymologie ainsi que l'usage contemporain le rappellent clairement, l'injonction n'a rien d'un conseil, elle est par essence un ordre qui s'impose.

L'injonction est un ordre, une pression, parfois subtile, parfois explicite. Elle consiste à nous dicter une manière de vivre, de penser, de ressentir, de nous comporter, et même d'être. Elle prend la forme de « tu dois », « il faut », « sois comme ci », « fais comme ça ».

Les injonctions façonnent nos vies

Notre société prescrit des critères de réussite et de bien-être, des modèles de vie « réussie », des attentes qui deviennent non seulement des impératifs collectifs, mais aussi une manière de s'évaluer par rapport aux autres. Pressions, normes, injonctions se glissent dans tous les espaces de nos existences. Une litanie qui donne l'illusion d'un mode d'emploi universel du bonheur.

Familiales, elles se manifestent comme des attentes parfois tacites : « Tu dois avoir de bonnes notes », « Il faut que tu réussisses mieux que ta sœur », « Il faut que tu sois polie ». Ces injonctions sont parfois formulées avec amour, mais elles peuvent aussi devenir des poids, en particulier si elles nourrissent des attentes irréalistes ou des comparaisons constantes. L'enfant grandit alors dans un carcan, sous la pression de se conformer et de ne pas décevoir.

Dans les relations amicales ou amoureuses, elles surgissent souvent sans volonté manifeste de blesser : « Il faut que tu sois plus présent », « Il faut que tu penses davantage aux autres », « Tu dois faire des efforts pour notre couple ». Bienveillantes et légitimes en apparence, elles deviennent oppressantes dès lors qu'elles étouffent notre liberté d'être et de faire passer nos besoins avant ceux des autres.

Au travail, elles prennent la forme d'impératifs de performance : « Tu dois être plus efficace », « Tu dois être joignable ce week-end », « Il faut que tu atteignes tes objectifs ». En incitant à repousser sans cesse nos limites, ces injonctions ont des conséquences directes sur la santé mentale et physique.

Et elles s'étendent jusqu'au vieillissement. Vieillir, autrefois vécu comme un processus naturel, est aujourd'hui présenté comme une responsabilité individuelle : « Reste actif », « Entretiens ta mémoire », « Corrige les premiers signes de l'âge ». Le bien vieillir est devenu une attente explicite : ceux qui n'y parviennent pas n'échouent plus seulement face à la maladie ou au temps, ils échouent face à eux-mêmes.

Ce qui interpelle dans cette liste, ce n'est pas tant chaque injonction prise isolément. C'est leur accumulation. Leur permanence. Et le fait qu'elles couvrent désormais la totalité de l'existence, du berceau jusqu'à la fin de vie, sans laisser un seul moment hors d'atteinte de l'évaluation. Ce foisonnement n'est pas le fruit du hasard : il obéit à une logique précise, celle d'un pouvoir qui ne s'exerce plus par la contrainte, mais par ses standards de normalité.

Ce pouvoir disciplinaire⁸ s'infiltré dans nos vies quotidiennes au point que l'individu finit par l'appliquer lui-même, sans contrainte

8. À ce sujet, lire : FOUCAULT, Michel, *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 1993 [1975], 360 p.

extérieure apparente, comme si ces exigences étaient siennes. Les injonctions contemporaines n'ont pas besoin d'être imposées par une autorité extérieure pour agir : elles s'intériorisent. Nous les faisons nôtres, au point de croire qu'elles viennent de nous.

Et c'est bien là le paradoxe : par ce jeu d'intériorisation, nous devenons parfois nos propres surveillants... voire nos propres bourreaux.

La surcharge injonctive

Ce phénomène d'accumulation des injonctions, je le nomme la « surcharge injonctive ».

La surcharge injonctive ne constitue pas un diagnostic clinique. Elle décrit un mode de fonctionnement que les normes sociales contemporaines – valorisant l'autonomie, la responsabilité individuelle et l'amélioration constante – ont rendu non seulement courant, mais désirable. Elle désigne le poids des exigences multiples, continues et souvent contradictoires qui s'exercent sur le sujet dans l'ensemble des pans de son existence. Être performant au travail, présent pour ses proches, attentif à sa santé, aligné avec ses valeurs, serein face à l'adversité, et ce simultanément, sans faillir.

Ce qui caractérise la surcharge injonctive, c'est moins la nature de chaque injonction prise isolément que leur effet cumulatif. Individuellement, chacune peut sembler raisonnable. Ensemble, elles constituent un cadre permanent d'évaluation de soi dont il devient difficile de sortir. Le travail, les relations, le corps, les émotions et le repos lui-même sont soumis à une logique de contrôle et, parfois, de rendement. Il ne s'agit plus uniquement de faire, mais de faire bien, faire mieux, faire plus, sans relâche.

La surcharge injonctive produit un paradoxe que j'observe régulièrement en consultation : plus on cherche à aller mieux, plus on s'épuise. Non parce qu'on ne fait pas assez, mais parce qu'on ne s'auto-rise plus à ne pas faire. Les signaux internes (fatigue, lassitude, doute, perte d'élan) cessent d'être reconnus comme des informations sur nos besoins réels. Ils deviennent des dysfonctionnements à corriger, des preuves supplémentaires d'une insuffisance à surmonter. À force de vouloir aller mieux, on finit par aller plus mal – on est épuisé, anxieux, et de moins en moins capable de donner un sens à ce qu'on fait.