

Le diktat du bien-être

L'injonction au bien-être est symptomatique de notre époque. Cette notion, en se fondant avec celle du bonheur, s'est progressivement muée en une idéologie que se sont appropriées toutes les classes sociales. La croyance collective selon laquelle le bien-être est une nécessité vitale, une vertu primordiale, suscite une adhésion plus émotionnelle que rationnelle.

Cette quête effrénée, que l'on perçoit nettement à travers les médias, relève en partie d'une mutation des sociétés occidentales qui ne considèrent plus la santé uniquement dans sa conception biologique mais dans une approche englobant d'autres notions comme le bien-être physique, mental et social.

De cette triple conception du bien-être -physique, mental et social- est née une myriade de pratiques censées s'appliquer à différents domaines comme le travail, le sport, les loisirs... Elles se déclinent en deux catégories qui se mêlent parfois : les pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique (PNCVT) et les méthodes de développement personnel.

A travers ces pratiques, d'honnêtes gens en quête légitime de bonheur et de bien-être tombent dans les filets de praticiens malintentionnés, prétendant posséder LA vérité et LES solutions. Leurs promesses tiennent plus de propositions commerciales, d'un bonheur « clés en main » que d'un véritable souci de l'évolution des individus : stages, livres, cours de méditation, séances de coaching, séminaires, pratiques non conventionnelles, « grigris » ... sont censés vous permettre de contrôler votre vie et développer votre potentiel.

Telles qu'elles sont présentées, ces techniques laissent peu de place au questionnement et, paradoxalement, l'impératif d'épanouissement « se révèle bien vite écrasant puisqu'il s'agit de s'évaluer en permanence, d'interpréter constamment ses actes, ses pensées et ses sentiments par rapport à un objectif qui s'éloigne toujours », comme le remarquent Edgar Cabanas et Eva Illouz¹.

Enfin, le bien-être et ses pratiques ont généré un marché florissant et paraissant inépuisable, dans lequel il est difficile de s'orienter et qui, comme le constatent

¹ Edgar Cabanas et Eva Illouz, *Happycratie : comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Premier Parallèle, 2018.

malheureusement nos associations, constitue un terreau propice aux dérives sectaires.

Les fondements du développement du bien-être au XXI^e siècle

Le bien-être, ersatz de bonheur

Le pessimisme, l'insatisfaction, la tristesse sont considérés en quelque sorte comme des fautes morales. Il y aurait les bonnes personnes, qui se sentent bien, et les mauvaises personnes, qui se sentent mal. Censé rendre les personnes meilleures, améliorer leur quotidien et leur apporter la satisfaction, le bien-être serait confondu avec le plaisir et le bonheur. Mais alors que le bonheur, pierre angulaire du Contrat social propre à la modernité², est inséparable d'une dimension collective, la postmodernité dans laquelle semble s'inscrire le bien-être, prône l'individualisme. Ainsi que le remarque l'historien Benoît Heilbrunn³, « la postmodernité a dépolitisé, émotionnalisé et affadi cette notion de bonheur en érigeant à sa place son avatar, le bien-être ».

Aujourd'hui, le bonheur n'est plus lié au destin, aux circonstances ou à l'absence de chagrin, il peut être commandé par notre simple volonté. Il serait « le résultat de la maîtrise de notre force intérieure et de notre « vrai moi »⁴, se construirait, s'enseignerait et s'apprendrait. Cette idéologie du bonheur occulte ainsi les différences individuelles et sociales, prône des valeurs individualistes et élitistes, et génère un sentiment de solitude et d'isolement. En d'autres termes, le « bonheur » tel qu'il est présenté aujourd'hui n'aurait de valeur que pour l'individu qui se le construit, « oblitérant de fait la relation à l'autre ».

Dire que le bonheur est une bonne chose ne devient-il pas un postulat moral, lorsqu'une légitime recherche de mieux-être et d'amélioration se transforme en une quête obsessionnelle ? Une quête obsessionnelle « de l'optimisme tyrannique, conformiste et quasi religieux qui accompagne désormais l'idée du bonheur », et dont l'effet pervers est de se sentir coupable si l'objectif n'est pas atteint.

Orientalisation de l'Occident

Selon Benoît Heilbrunn, la diffusion large et massive du concept de bien-être résulte en partie d'une orientalisation de l'Occident, liée à la mondialisation.

² Jean-Jacques Rousseau, *Du contrat social ou Principes du droit politique*, 1762. L'auteur y analyse des principes permettant de concilier l'aspiration au bonheur avec la soumission à l'intérêt général.

³ Benoît Heilbrunn, *L'Obsession du bien-être*, Robert Laffont, 2019.

⁴ Edgar Cabanas et Eva Illouz, *Ibid.*, p. 9.

Cette influence culturelle aurait altéré notre cadre de pensée et entraîné des changements fondamentaux dans la conception occidentale de la médecine, de la politique, des arts et de la science.

Cette influence de l'Orient se traduit notamment par la réinterprétation des spiritualités orientales à travers des pratiques new age⁵, la méditation ou le yoga⁶, pratiques orientales ou d'inspiration orientale qui, sécularisées, ont été intégrées aux propositions du bien-être.

L'enthousiasme pour la sagesse extrême-orientale, l'introduction de nouvelles croyances ou de nouvelles pratiques, ont été renforcés par la remise en cause, voire le rejet, du patrimoine occidental issu des Lumières, en particulier les progrès et découvertes scientifiques.

Orientalisation et New Age ont pénétré les religions traditionnelles occidentales qui ont intégré de nouvelles pratiques étrangères à leur tradition, comme certaines formes de méditation ou l'ennéagramme (aujourd'hui très répandu dans l'Église catholique).

▮ Le New Age

Réseau de réseaux mêlant occultisme, orientalisme, astrologie, paganisme... le New Age est né dans les années 1980 à partir de la publication d'un ouvrage de Marilyn Ferguson, *Les Enfants du Verseau* (*The Aquarian Conspiracy*), et trouve ses fondements doctrinaux dans la Société théosophique d'Helena Blavatski (1831-1891).

Son idéologie implique l'adoption des pratiques qui lui sont propres et qui peu à peu ont conquis l'ensemble de la société sans que le public en connaisse l'origine et les spécificités : « On aurait tort de considérer le New Age comme un phénomène marginal, dit ainsi Benoit Heilbrunn⁷. C'est au contraire une philosophie à la fois pratique et spirituelle qui témoigne d'un véritable changement culturel⁸. La principale caractéristique du New Age est de résister à toute tentative de définition. Il se déploie selon un spectre d'intérêts allant de la religion à la philosophie en passant par l'astrologie, le mysticisme, la psychologie, la santé, la parapsychologie et l'occulte. Un véritable flou artistique entoure le New Age comme d'ailleurs la notion de bien-être. »

5 Principalement basées sur des croyances orientales.

6 Lire les *Les Faces cachées du yoga et de la méditation* in Bulles n°136, déc. 2017

7 Benoît Heilbrunn, *Ibid.*, p. 87

8 Paul Heelas, *The New Age Movement, The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Oxford, Blackwell, 1996, p. 105.

Comme la notion de bien-être, le New Age est intrinsèquement associé aux notions de santé et de développement personnel sous le prisme d'un processus spirituel de transformation de soi. Une telle vision implique une opposition à la démarche scientifique, voire une disqualification de la science qui ferait obstacle au progrès spirituel basé sur le mysticisme et l'intuition.

Cette imprégnation du New Age dans les sociétés occidentales et, avec elle, la place accordée au bien-être crée l'illusion que la perfection est atteignable, que chacun peut acquérir les outils pour l'atteindre.

▼ La pensée positive

Le concept de pensée positive a été créé par un pasteur protestant, Norman Vincent Peal, auteur de *La puissance de la pensée positive* (1952). Basée sur l'autosuggestion, comme la méthode Coué, la méthode consiste à devenir optimiste en toutes circonstances, ce qui permettrait d'atteindre le bonheur, voire d'influencer « le destin ». La méthode repose sur la lecture et la répétition de citations positives, et la visualisation de situations de bien-être.

C'est de ce mouvement de pensée qu'est issue la Loi de l'attraction, postulant qu'une pensée positive dirigée vers un but défini se concrétise. Cette loi, relevant de la magie plus que de la physique, a été popularisée dans *Le Secret* de Rhonda Byrne, gros succès de librairie...

Des figures éminentes de la pensée positive à l'instar de Deepak Chopra⁹, plaident en faveur d'une approche nettement plus spirituelle et métaphysique du bonheur¹⁰. Il est à l'origine d'un jeu, les 52 cartes de la pensée positive, censé aider « à surmonter les épreuves de la vie en alimentant des croyances positives »¹¹. Ce jeu de cartes fait partie des innombrables marchandises vendues par les mouvements issus de la pensée positive.

▼ La psychologie positive

Discipline assez récente, la psychologie positive est « l'étude scientifique des forces et des qualités qui permettent aux individus et aux communautés de s'épanouir »¹². Fondée officiellement en 1998, cette discipline a formalisé des concepts et des recherches qui existaient déjà, comme la pensée positive (dont les buts et les méthodes sont différents), ou la psychologie humaniste. Elle

9 Deepak Chopra, disciple et assistant de Maharishi Mahesh Yogi, gourou de la Méditation Transcendantale, avant de s'en séparer et de créer le Chopra Center For Wellbeing.

10 Carl Cederström, André Spicer, *Le syndrome du bien-être*, L'Echappée, 2016

11 <https://anti-deprime.com/2016/05/10/cartes-de-pensee-positive-deepak-chopra/>

12 Martin Seligman, *Manifeste de psychologie positive*, 1999

s'intéresse évidemment à la santé et au bien-être, mettant en avant ce qui rend les individus heureux et optimistes.

Bien que faisant l'objet de controverses et de critiques, tant sur le plan théorique qu'au regard de l'efficacité, elle a rapidement connu un franc succès auprès du grand public avec une image de « science du bonheur ». Mais comme le souligne Barbara Ehrenreich¹³, « Le revers de la psychologie positive est qu'elle rend les gens personnellement responsables de tout ce qui leur arrive. »

La surexploitation du bien-être

Sa marchandisation

Le bien-être n'est plus seulement un slogan ou un argument de vente, il est devenu une marchandise à part entière, dont la commercialisation requiert des stratégies :

- Dramatiser la vie quotidienne : « Tout le génie du marketing réside dans sa capacité à créer de la valeur économique à partir d'un potentiel niché dans les petits problèmes de l'existence des individus, afin de proposer à ces derniers une solution lucrative. ¹⁴»
- Utiliser des codes et thèmes évoquant les sentiments de réconfort et d'épanouissement personnel : eau, motifs végétaux et minéraux, délassément, purification, régénération, rétablissement de l'équilibre, etc.
- Exploiter les expériences sensorielles qui répondent au besoin de confort propre à chacun, et faire ainsi entrer le « produit » dans l'intimité des individus.
- Entretenir la confusion entre bonheur, bien-être et plaisir, ce dernier rendant plus dépendant d'une habitude de consommation.
- Encourager à développer son potentiel et à ne pas attendre les moments difficiles de la vie pour entretenir sa santé mentale et physique.

Selon une étude menée par le Global Wellness Economy, le marché mondial du bien-être et des pratiques non conventionnelles représentait en 2015 un chiffre d'affaires de 804,5 milliards de dollars (721,5 en 2013) exclusivement pour les secteurs du tourisme, des pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique et du travail.

De leur côté, les « psychologues positifs » ont investi des secteurs lucratifs tels que le coaching qui génère à lui seul plus de 2,35 milliards de dollars chaque année.

¹³ Barbara Ehrenreich écrivaine, chroniqueuse américaine, militante féministe et socialiste.

¹⁴ Benoît Heilbrunn, *Ibid.*, p.145.

Chaque déception (échec) entraîne une nouvelle recherche, une nouvelle tentative d'accès au mieux-être ou à la guérison, à l'épanouissement, au bonheur. Car la perversité de ce marché « consiste non seulement à culpabiliser les individus qui ne se sentent pas épanouis, mais surtout à créer une roue infinie de désirs ne garantissant que de la frustration »¹⁵.

▼ Les réseaux sociaux

Communauté très active sur les réseaux sociaux, des milliers d'adeptes du bien-être partagent leurs expériences sur la toile, permettant ainsi au marché de se développer par le bouche-à-oreille.

C'est parmi eux qu'on trouve les premiers promoteurs de théories pseudo-scientifiques et de pratiques non conventionnelles, qui bien que peu renseignés sur le sujet ont tendance à se croire plus informés que les experts eux-mêmes (effet Dunning-Kruger). Le développement d'Internet depuis la fin des années 1990 a entraîné le partage de l'avis de tout un chacun sur tout et n'importe quoi.

Internet est également le terreau des conspirationnistes anti-science qui, pour promouvoir leurs pratiques irrationnelles, fustigent la science, ses avancées et ses institutions.

▼ Un marché porté par les entreprises

L'industrie du bien-être a investi le monde des entreprises. Sous prétexte d'améliorer le bien-être de chacun dans le cadre de son activité professionnelle, les techniques proposées visent bien souvent à rendre les salariés toujours plus compétitifs en leur faisant porter la responsabilité du résultat. Selon Barbara Ehrenreich, une des caractéristiques fondamentales de la psychologie positive et de l'économie du bonheur est de responsabiliser (voire culpabiliser) les individus en leur rappelant que leur bonheur ne dépend que d'eux.

Citant la Méditation Transcendantale qui réussit à s'introduire dans l'entreprise, Ron Purser et David Loy¹⁶ expliquent que « les entreprises ont jeté leur dévolu sur cette technique car elle leur permet de faire porter le fardeau à l'employé. Le stress étant considéré comme un problème d'ordre personnel, la méditation de pleine conscience s'offre à lui comme la solution miracle pour travailler avec plus d'efficacité et de sérénité dans un environnement toxique »¹⁷. Et au final, l'entreprise évite d'avoir à gérer l'« environnement toxique »...

15 Benoît Heilbrunn, *Ibid*, p. 146.

16 Ronald Purser et David Loy sont tous deux maîtres du bouddhisme zen.

17 *Counting Every Moment*, *The Economist*, 3 mars 2012.

Un marché amplement relayé par les médias

L'engouement croissant pour ces nouvelles pratiques prend des allures de phénomène de mode auquel bien peu de médias semblent pouvoir résister. Elles sont évoquées dans la rubrique « santé, bien-être », dans les « faits divers » et dans les émissions quotidiennes sur des thèmes de société.

Chaque fois que la presse traite d'une pratique non conventionnelle particulière, elle contribue, malgré elle, à en faire la promotion. Victime du très courant biais de confirmation, le lecteur ou l'auditeur intéressé ne retiendra que les informations positives et occultera les avis négatifs ou les mises en garde.

Les médias tentent souvent, et paradoxalement dans l'intention de mettre en garde le public, de faire le tri dans ce flot de pratiques. Mais il n'existe aucun élément sérieux permettant d'évaluer leur efficacité ou leur dangerosité et, hormis pour celles qui détournent à priori des soins médicaux conventionnels, il est vain de chercher à établir une échelle des risques.

Récemment, un « maître reiki » a été accusé d'attouchements sexuels sur une femme. L'« info » a focalisé l'intérêt de l'ensemble des médias sur la pratique du reiki mais l'auteur du délit aurait tout aussi bien pu être guérisseur, énergéticien, « rééquilibrer » de chakras ou autre : le contexte, les circonstances, l'emprise exercée sur la victime auraient conduit à des faits identiques. Le reiki n'a été que « l'outil » choisi par l'abuseur pour établir une relation de confiance permettant l'accès à une intimité éthiquement inacceptable dans ce type de relation.

Le danger sectaire

Procédant du basculement d'un esprit rationnel, positiviste et pratique, vers la vie intérieure et la pensée intuitive, l'idéologie du bien-être habitue progressivement les esprits à la pensée magique, atténuée de ce fait la perception des risques, anesthésie la vigilance. L'expérience de nos associations montre que les pratiques liées au bien-être (dans sa triple dimension) peuvent ouvrir la porte à des dérives sectaires. En effet :

- Elles favorisent la rupture avec l'environnement habituel car leur pratique entraîne souvent des changements de mode de vie, de repères et de principes de vie.
- Elles sollicitent une totale confiance de l'adepte qui est invité à se livrer.
- Elles peuvent induire un besoin compulsif d'aller toujours plus loin dans

la recherche de soi et de progression. Cette dépendance a, aussi, des conséquences financières.

- Elles conduisent à privilégier les PNCVAT inefficaces pour soigner des pathologies que la médecine conventionnelle est, à l'heure actuelle, seule à même de prendre en charge.

▮ **Quelques repères utiles concernant les PNCVAT :**

Elles relèvent de la croyance et de la pseudo-science

- Elles ne sont pas scientifiquement validées et les formations des praticiens ne sont pas officiellement reconnues. La plupart d'entre elles ne durent que quelques semaines, voire quelques jours.
- Les contenus des méthodes ne peuvent faire l'objet d'avis scientifique et les vertus annoncées doivent être mises en doute. Les seuls résultats publiés, faisant état de ressentis et d'expériences personnelles, ne peuvent tenir lieu de preuve.
- Les informations données par le praticien sont souvent tronquées ou mythifiées. Il faut donc s'informer : Quelle est la dimension religieuse ou spirituelle de la pratique ? Peut-on vérifier ce qui est dit de ses sources ? Que prétend-elle soigner ? Parle-t-on des cas où ça ne marche pas ?

Elles ne sont pas juridiquement encadrées

- Il n'existe pas de cadre officiel comme les ordres professionnels (des médecins, des sages-femmes...) donnant un cadre réglementaire à la pratique et permettant de signaler les praticiens déviants. Plus largement, il existe peu ou pas d'encadrement éthique et déontologique.
- Ces praticiens ne sont pas soumis au respect du secret professionnel contrairement aux professionnels de la santé (article 226-13 du code pénal).
- Ni la pratique ni ses praticiens ne sont remis en question, l'absence de résultat dans le cadre d'une PNCVAT est systématiquement attribuée au malade.

S'il est urgent de développer esprit critique et discernement, il est aussi urgent d'alerter sur ce « diktat » actuel du bien-être, sa marchandisation... et les risques de dérives sectaires.

