

PRÉFACE

Sébastien Bohler, rédacteur en chef de Cerveau & Psycho

Nous vivons dans un monde formidable et Yves-Alexandre Thalmann est là pour nous éviter de nous y perdre. J'ai fait la rencontre de l'auteur pour la première fois à l'issue d'une émission sur France Inter en mars 2019. Nous étions avant le Covid, avant que tout ce bouleversement ne déferle sur nos existences. L'émission à laquelle nous participions était animée par Mathieu Vidard, et il y était question du sentiment de culpabilité. J'étais venu en tant que rédacteur en chef de la revue Cerveau & Psycho, pour laquelle j'avais coordonné un dossier sur ce thème ; à cette occasion j'avais convié Yves-Alexandre Thalmann à rédiger un article sur les moyens d'arrêter de s'autoflageller. Après une heure de discussion à l'antenne, nous avons décidé de prendre un café ensemble au bistrot du coin. Nous avons alors commencé à échanger sur divers sujets liés à la psychologie et aux neurosciences.

Entre nous, le courant est immédiatement passé. Nos analyses convergeaient sur beaucoup de questions, mais plus particulièrement sur un fait de société majeur : la boulimie de développement personnel de nos concitoyens, et la profusion de chausse-trappes égocentriques dans lesquelles nous sommes si prompts à nous jeter tête baissée, avides que nous sommes d'entendre parler de nous...

A l'issue de cette conversation, j'ai donc proposé à Yves-Alexandre de tenir une chronique dans Cerveau & Psycho sur ce thème, et d'y appliquer sa méthode de prédilection : mettre le doigt là où ça fait mal, pointer les arnaques, les incohérences, voire les

absurdités de tout ce qu'on peut trouver dans les rayons de développement personnel de nos librairies et grandes surfaces.

Mais sans pour autant jeter le bébé avec l'eau du bain ! Se développer et s'épanouir est un des besoins essentiels de l'être humain, le plus élevé même de tous les besoins selon la célèbre pyramide de Maslow - qu'Yves-Alexandre s'empresserait certainement de déboulonner en deux temps et trois mouvements si je lui proposais de le faire (tiens, cela me donne une idée de chronique dans un prochain numéro !). Se développer, s'épanouir, donc, mais pas au détriment de la raison. Et c'est là que le bât blesse dans notre siècle de croyances toutes plus farfelues les unes que les autres.

Je m'explique. En 2022, une étude de chercheurs néerlandais a fait apparaître que depuis un demi-siècle, nous employons de plus en plus le pronom « je » et de moins en moins le pronom « nous ». Notre discours et notre pensée se focalisent sur notre petit Soi formidable. Deuxième découverte : cela va de pair avec un recul du raisonnement et une progression de l'émotion. Les termes afférents à la raison, tels « argumenter », « preuve », « logique », « conclusion », sont de moins en moins utilisés, au profit de termes appartenant au registre de l'affect et de la croyance, comme « ressenti », « émotion », « sentiment », « impression », « opinion ». A partir de 1970 s'opère ce renversement : la raison s'efface devant le ressenti, qui devient la mesure dominante du choix des individus dans leurs vies.

Le développement personnel repose donc sur une véritable évolution cognitive et civilisationnelle dûment quantifiée. Pour dire

les choses simplement, nous devenons des « je » qui « ressentent », après avoir été des « nous » qui « pensent ». Chance ou catastrophe morale ? Chacun fera son choix. Mais nous voyons aujourd'hui le risque de ne pas encadrer le développement de la personnalité par les limites de la raison : les débats publics se polarisent, la post-vérité se répand comme une traînée de poudre, et les choix démocratiques nous entraînent vers les pires scénarios qui s'éloignent d'ailleurs de plus en plus de la démocratie. Il est probablement temps de passer notre développement personnel au crible de l'intelligence. Et c'est là que le livre que vous avez entre les mains arrive à point nommé.

Un livre salulaire

Alors allons-y, attachez vos ceintures et préparez-vous à réviser un certain nombre de croyances en matière de développement personnel. Au fil des chroniques que vous découvrirez dans ces pages, bien des illusions vont tomber. Vous qui êtes tenté par un stage vous promettant de devenir la meilleure version de vous-même, abandonnez tout espoir. Cette quête est illusoire et impossible, comme vous le découvrirez dès le début de cet opus. Vous qui espérez percer à jour les secrets insondables de votre personnalité unique en lisant votre horoscope ou en cochant les cases d'un test de personnalité en ligne, rebroussez chemin : le même horoscope marche pour tout le monde ! Toi qui espères aller mieux et atteindre tes objectifs en boostant ton estime de toi-même, ne va pas si vite en besogne : cette promesse est juste une ficelle pour te pousser à t'inscrire à un programme de développement de ton estime de soi. Toi qui crois dans la bonté intrinsèque de la nature humaine, halte-là ! Nous ne nous montrons généreux et magnanimes qu'en raison de circonstances, et non de notre nature profonde.

Ainsi de suite. Chapitre après chapitre, les yeux du lecteur ce décillent. Il prendra conscience de vivre environné de propositions clinquantes qui surfent sur ses biais cognitifs nombreux et variés,

pour faire tourner une juteuse machine économique, celle du développement personnel. Un cynisme absolu, puisque l'individualisme est aujourd'hui cité par 70% des Français comme la principale cause de leur souffrance au travail. Livré à lui-même dans un monde concurrentiel, l'individu est sommé de se développer pour rester « bankable », apte à se placer sur le marché, instagramable et présentable sur les réseaux sociaux. Nous n'avons pas le choix. Dans un monde individualiste, c'est « développe-toi ou crève ». Yves-Alexandre Thalmann nous dit : « réfléchis et résiste ».

Ses armes ? L'esprit critique, l'humour, et la connaissance de la psychologie. Ce dernier point est essentiel. Aujourd'hui, cette science devient déterminante pour s'orienter dans sa propre vie. Chaque jour, nous sommes ciblés par des algorithmes au gré de nos navigations sur Internet ou sur les réseaux sociaux, visés par des publicités dans l'espace public, soumis à des discours partiels voire orientés de la part des médias, et avons toutes les peines du monde à démêler le vrai du faux à propos des grandes questions contemporaines comme les conflits au proche-Orient, la vaccination ou l'avenir des énergies renouvelables. Face à ce monde difficile à déchiffrer, notre cerveau semble affecté d'une fâcheuse tendance à se tromper. Problème : nous en avons rarement conscience et il nous est difficile de corriger ses errances. Pourquoi ? Parce que la plupart du temps, nous n'avons tout simplement pas appris son fonctionnement.

Cette situation est une aberration. Aujourd'hui, tout adolescent ou jeune adulte sur la ligne de départ de sa vie devrait avoir reçu un enseignement lui dispensant les notions de base sur le fonctionnement de son appareil cognitif. Ne pas le faire équivaut à envoyer un individu dans une forêt vierge avec un manuel de survie rédigé dans une langue qu'il n'aurait jamais appris à lire ni à parler. Non seulement il va se perdre, mais il prendra plus tard des décisions collectives et citoyennes non éclairées qui porteront au pouvoir des individus dangereux. Nous en voyons déjà la réalisation.

Alors, prenez ce livre comme une chance. Chapitre après chapitre, il vous aidera à redresser la barre. Il montre comment, en mobilisant certaines connaissances sur le fonctionnement de notre cerveau, nous pouvons justement éviter de nous perdre sur le chemin le plus essentiel qui est celui de notre propre vie et de nos propres choix. Ne pas laisser des marchands de rêve faire ces choix à notre place, développer le pouvoir de notre réflexion, affûter la lame de notre culture, de notre connaissance et de notre rationalité, voilà qui pourrait résumer la méthode Thalmann. Une méthode exigeante, qui dissipe bien des illusions confortables et qui peut sembler parfois décourageante, mais qui portera ses fruits à long terme. On attend donc la suite.

Elle viendra. Car petit à petit, Yves-Alexandre poursuit son œuvre à travers ses chroniques dans Cerveau & Psycho. Je savoure la chance que j'ai d'être le premier à lire ses textes chaque mois !

*AUJOURD'HUI, TOUT JEUNE ADULTE
SUR LA LIGNE DE DÉPART DE SA VIE
DEVRAIT AVOIR REÇU UN
ENSEIGNEMENT LUI DISPENSANT LES
NOTIONS DE BASE SUR LE
FONCTIONNEMENT DE SON APPAREIL
COGNITIF. NE PAS LE FAIRE ÉQUIVAUT À
ENVOYER UN INDIVIDU DANS UNE
FORÊT VIERGE AVEC UN MANUEL DE
SURVIE RÉDIGÉ DANS UNE LANGUE
QU'IL N'AURAIT JAMAIS APPRIS À LIRE
NI À PARLER.*