



Parution
23 octobre
2025

Un *regard lucide* et *nuancé* sur
le *développement personnel*,
ses promesses, ses dérives et
ses contradictions.



L'ENVERS DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

20 croyances qui ne font pas (forcément) du bien

Yves-Alexandre Thalmann
Illustrations de Matyo

Yves-Alexandre Thalmann est psychologue et docteur en sciences naturelles. Il accompagne de nombreuses personnes en perte de motivation. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages qui rendent accessibles au grand public les résultats de la recherche en psychologie.

Promettant épanouissement, confiance en soi et accomplissement, le développement personnel s'invite aujourd'hui partout : dans les librairies, sur les réseaux sociaux ou dans les entreprises. Il nous promet de devenir la « meilleure version de nous-mêmes », de trouver enfin notre vocation, d'écouter notre petite voix intérieure, de transformer notre hypersensibilité en force ou encore de vivre pleinement l'instant présent. Une quête de soi qui semble noble et inspirante... mais qui soulève aussi des questions.

Ce livre propose de prendre du recul sur ces promesses séduisantes. Que se passe-t-il quand la recherche du bonheur devient une injonction ? Quand la pensée positive remplace l'expression sincère des émotions ? Quand l'introspection permanente devient une nouvelle forme de pression ?

En décortiquant les mécanismes à l'œuvre derrière 30 grands thèmes du développement personnel — connaissance de soi, vocation, bonheur, créativité, empathie — ce livre lève le voile sur les ambiguïtés et les fausses promesses d'un univers aussi séduisant que normatif. Derrière les mantras et les slogans, il interroge ce que signifie réellement « aller mieux »... et à quel prix.

Contact

Marion Marin Dubuard
hello@marionmarinpresse.fr
+33 6 74 32 67 94

ÉDITIONS 41

Sommaire

- Une version aboutie de soi-même ?
- Introverti-e et fier-e de l'être !
- Le miroir aux alouettes des tests de personnalités
- Faut-il booster son estime de soi ?
- Des cours d'empathie ?
- Sommes-nous intrinsèquement bons ?
- Permis de (mal se) conduire ?
- La part de sadisme en nous
- L'autosuggestion fonctionne-t-elle ?
- Apprenons-nous vraiment de nos erreurs ?
- Peut-on jouer sa vie à pile ou face ?
- Pourquoi viser la lune peut se retourner contre vous
- Le bonheur rend-il heureux ?
- Vous avez des problèmes ? N'en parlez pas (trop) !
- Pour le droit au vagabondage
- « Ne nous soumetts pas à la tentation »
- « Je ne regrette rien. » Dommage !
- Le paradoxe de Salomon : la vertu... pour les autres !
- Comment prenons-nous nos décisions
- L'effet « nouveau départ »
- En conclusion, l'ignorance, c'est quantique



Extrait de l'introduction

Il en va des méthodes de développement personnel comme des stratégies psychothérapeutiques ou des conseils psychologiques : tous peuvent être mis à l'épreuve des faits, se plier à une vérification à l'aide de protocoles de recherche scientifique. Les témoignages inspirants font alors place à un discours plus âpre, nuancé, critique. C'est ce que j'appelle « l'envers du développement personnel ». Plutôt que de dénoncer les dérives sectaires qui s'y cachent parfois, les arnaques qui y sévissent souvent, les affirmations sans fondement (les fameuses fake news) qui y pullulent, j'ai préféré lever un coin du voile sur leurs effets réels, tels qu'ils ont été mesurés et analysés lors d'études rigoureuses menées dans les départements universitaires de psychologie et de neurosciences. L'esprit critique ne doit toutefois pas se muer en critique tout court, catégorique et méprisante. Il ne s'agit pas de tout démonter, mais de prendre de la distance et d'introduire de la nuance.

UNE VERSION ABOUTIE DE SOI-MÊME ?

Les ouvrages de développement personnel adorent raconter des histoires de personnes qui, en changeant avec le temps, sont enfin devenues qui elles souhaitent être. Seul problème : on ne reste pratiquement jamais « figé » dans la meilleure version de soi-même.

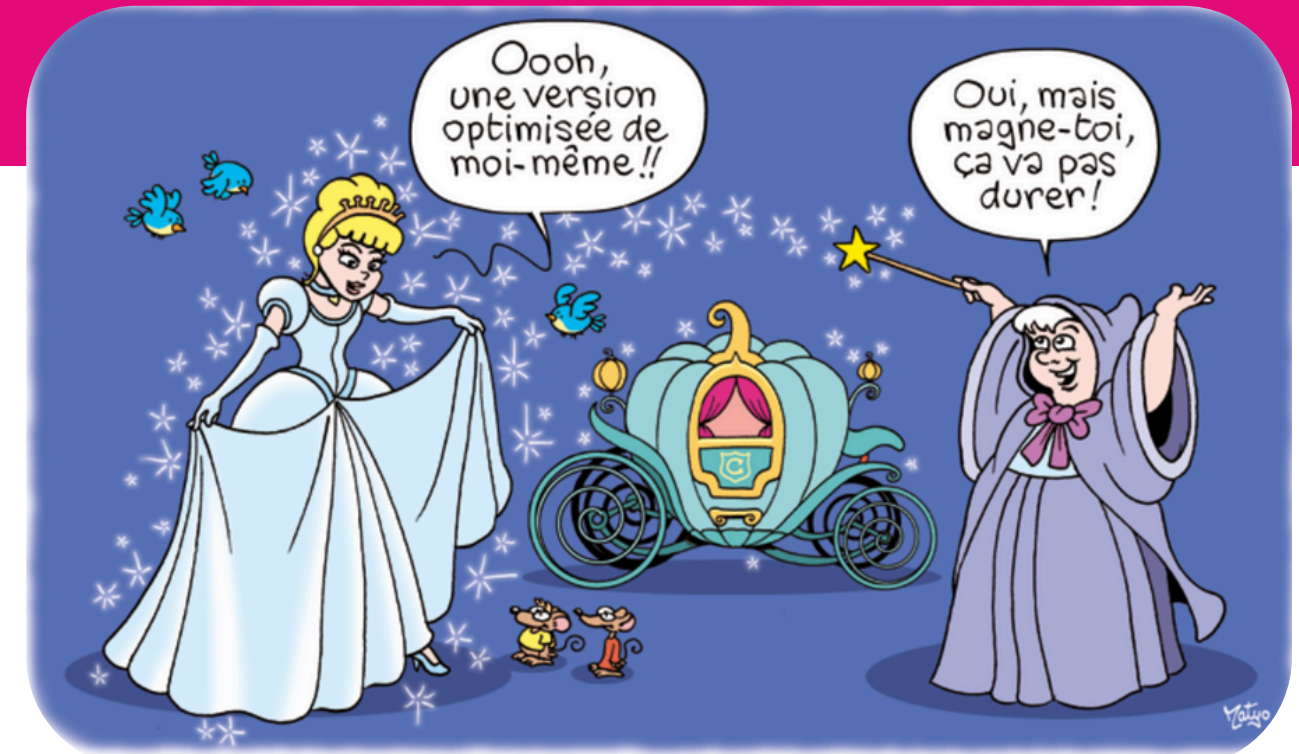
.....

Comme tous les genres littéraires, le développement personnel a ses classiques. Celui d'une transformation vécue personnellement par l'auteur, sur le modèle éprouvé d'un « après » mis en contraste avec un « avant » peu enviable, est incontournable. Ce qui relève de l'« avant » est par définition peu glorieux : une vie insatisfaisante, superficielle, déprimée, marquée par la maladie, etc.; puis une rédemption à la suite d'une prise de conscience salvatrice. « Avant, je me nourris de manière malsaine, j'étais obsédée par le travail, je ne pensais pas à moi, je souffrais d'accès de boulimie... Maintenant, je suis apaisée, épanouie, j'ai découvert un sens à ma vie, je m'intéresse aux autres et j'ai retrouvé la forme. » S'ensuit la description de l'expérience ayant contribué à ce miracle, élevée au rang de méthode universelle. « Faites comme moi et votre vie se transformera ! »

Faire évoluer sa personnalité... Vraiment ?

Soit ! Admettons qu'il y ait un avant et un après bien différenciables. Mais qu'y a-t-il après l'après ? Que se passe-t-il une fois la conversion opérée ? La transformation est-elle durable, définitive ? De fait, rares sont les ouvrages de ce type à proposer un tome II, basé sur une reconversion. Pourtant, il serait intéressant de vérifier si la métamorphose se maintient dans la durée. Ou si le naturel revient, lentement mais sûrement. La question de fond est donc la suivante : les changements profonds, au niveau de notre personnalité, sont-ils possibles et, si oui, sont-ils stables à long terme ?

L'évolution de la personnalité est un vrai sujet de recherche en psychologie. Sur ce plan, les chercheurs ont établi que celle-ci changeait bel et bien avec le temps. Pour le mettre en évidence, ils utilisent des tests mesurant les traits de personnalité, en particulier les cinq grands traits qui spécifient au mieux les différences interpersonnelles, les fameux Big Five : l'extraversion, l'ouverture à la nouveauté, la stabilité émotionnelle, le contrôle et l'agréabilité. Une méta-analyse, publiée en 2006 et basée sur 92 échantillons couvrant de très longues durées, suggère qu'avec l'âge les gens deviennent en moyenne plus agréables (amélioration surtout marquée après la cinquantaine), plus consciencieux, et qu'ils gagnent en confiance en eux (ce qui constitue une facette de l'extraversion). Alors que les jeunes adultes voient surtout leur stabilité émotionnelle se renforcer, les aînés voient se réduire leur ouverture à la nouveauté. Globalement, la personnalité semble se bonifier au fil de la vie. C'est en tout cas ce que disent les statistiques, indépendamment des cas particuliers.



Mais attention aux conclusions hâtives ! C'est une chose de montrer que, globalement, les gens s'investissent davantage dans les relations avec les autres et connaissent moins d'émotions déplaisantes au cours de la vie, mais cela ne dit encore rien sur la manière dont ces changements se concrétisent. C'est que les études longitudinales présentent un talon d'Achille : elles mesurent des différences sur le long terme, mais ne parviennent pas à capter la dynamique du changement. Évolue-t-on graduellement, par petites touches progressives, ou par à-coups marqués, comme des paliers que l'on franchirait ? A-t-on affaire à une concrétion lente et progressive de petites transformations anodines ou à de profonds bouleversements consécutifs à des événements de la vie marquants, suivis de périodes plus stables ? Des études supplémentaires sont encore nécessaires pour répondre à cette interrogation.

.....

**NOUS AIMONS CONSIDÉRER QUE NOUS AVONS CHANGÉ,
ÉVOLUÉ, MÛRI, MAIS NOUS ESTIMONS QUE NOUS NE
CHANGERONS PLUS (AUTANT) À L'AVENIR, COMME SI NOUS
ÉTIONS ACTUELLEMENT LA VERSION LA PLUS ABOUTIE DE
NOUS-MÊMES.**