

Auteur	Date de création	Révision
Pascal Plouchard	23 novembre 2023	Septembre 2024

Table des matières

Moi, identité, personnalité : des concepts complexes, mouvants et controversés	1
1. Le développement de la personnalité ne s'arrête pas à l'adolescence	1
2. Une identité introuvable	3
3. L'identité c'est le social en nous.....	4
4. Être soi-même, vraiment ?	5
5. Devenir la meilleure version de soi-même, vraiment ?.....	5
6. Une psychologie au service du néolibéralisme	6
Pour conclure	7
Bibliographie.....	7

Moi, identité, personnalité : des concepts complexes, mouvants et controversés

La question de l'évolution de la personnalité est un problème complexe mais important, car il nous touche au plus profond de nous-même, et il rejoint la question de notre libre-arbitre. C'est donc à la fois une question traitée par la psychologie, la sociologie et la philosophie. Sans oublier la biologie (point de vue génétique) et les neurosciences (étude du système nerveux).

Peut-on se définir ? Comment se définir ? A quel point sommes-nous influencés par notre enfance, nos parents ? Quels sont les facteurs de notre enfance qui nous façonnent durablement ? Dans quelle mesure pouvons-nous évoluer par la suite ? Peut-on se libérer du passé ? Peut-on mieux se connaître ? En quoi une démarche d'introspection peut nous être utile dans notre vie personnelle et professionnelle ? Voici quelques éléments de réflexion et de critique pour tenter d'apporter quelques réponses à ces multiples interrogations.

1. Le développement de la personnalité ne s'arrête pas à l'adolescence

Il est certain que la période de l'enfance et de l'adolescence est une période importante dans la construction et le développement de notre personnalité. La psychologie du développement nous apprend que l'individu se développe tout au long de sa vie, même si la période enfantine et adolescente est marquée par des transformations rapides et manifestes. A tout âge, nous vivons tous des moments d'interrogations et de ruptures¹, des changements de cap, qui nous transforment plus ou moins, psychologiquement et physiquement. Et ce jusqu'à la fin de notre vie. Le vieillissement est par exemple marqué par des changements sociaux importants lors de la retraite, et des changements physiques plus tard pouvant conduire à la diminution de l'autonomie.

C'est le psychologue Erik Homburger Erikson (1902-1994) qui a popularisé l'idée que le développement de la personnalité ne s'arrête pas à l'adolescence, mais qu'il continue à l'âge adulte. L'idée que la personnalité se construit une fois pour toutes pendant les 1^{ères} années de la vie est désormais rejetée (Hansenne, 2013).

De nombreux facteurs font évoluer notre personnalité tout au long de notre développement. L'environnement familial module très vite l'enfant. Les parents forgent l'estime de soi, un facteur déterminant dans la construction de notre personnalité. Des études longitudinales ont démontré que les personnes ayant bénéficié de bonnes pratiques parentales (encadrement attentif et chaleureux, discipline ferme et cohérente, bonne communication) sont plus heureuses que celles qui ont subi des parents trop autoritaires ou trop protecteurs. Le comportement des parents influe aussi sur le développement cognitif de l'enfant. L'environnement éducatif familial stimule plus ou moins l'enfant. A partir de l'adolescence, l'influence des parents diminue au profit de celles des amis. Globalement, on pense que notre personnalité ne se stabilise qu'à partir de 30 ans.

Il est donc clair que notre enfance nous influence. Notre personnalité, notre manière de vivre en couple, nos opinions politiques, nos valeurs dépendent en partie de ce que nous avons vécu pendant notre enfance. Mais nous avons une capacité d'évolution. Par exemple, si un soutien parental est insuffisant pendant nos 1^{ères} années, et risque d'entraîner une basse estime de soi (et des autres), des amitiés ultérieures peuvent corriger en partie cet effet. Il reste des traces en nous, mais l'on peut infléchir une trajectoire défavorable. C'est aussi le rôle des institutions comme l'école d'offrir à chacun le moyen de s'épanouir et se développer.

¹ Lire à ce sujet le très bel ouvrage de Claire Marin, **Rupture(s)** (2019) paru aux Editions de l'Observatoire.

La théorie d'Erikson : les âges de la vie

Erikson envisage le développement de la personnalité selon 8 stades psychosociaux. Le terme psychosocial est utilisé car Erikson établit une relation entre le développement psychologique de l'individu et le contexte social dans lequel il se construit. Il est évident qu'un individu ne se développera pas de la même manière dans deux environnements différents. Erikson distingue quatre stades dans l'enfance, un durant l'adolescence, et trois durant l'âge adulte. Chacun des huit stades se caractérise par un conflit spécifique entre les contraintes du milieu extérieur et celles nécessaires au maintien de son identité personnelle. Voici un tableau décrivant ces stades :

Stade ; tendance positive / négative	Aspect dominant de la construction de l'identité
Nourrisson (0-24 mois) Confiance / méfiance	Dépendant totalement de ses parents, le nourrisson acquiert un sentiment de confiance en soi et en les autres qui permettra de s'adapter aux situations et personnes nouvelles. Il peut aussi développer de la méfiance si les parents négligent ses besoins.
Première enfance (2-3 ans) Autonomie / doute	Différenciation moi / autrui. Avec le développement de la motricité, l'enfant perçoit un contrôle sur les choses et sur ses actions. L'affirmation de soi se développe, par acceptation ou refus des demandes parentales. Mais l'enfant doute aussi de sa capacité à faire des choses seul.
Âge préscolaire (4-5 ans) Initiative / culpabilité	Commençant à contrôler ses comportements et à acquérir de nouvelles habiletés, l'enfant a une facilité croissante à manipuler les objets du monde extérieur et exerce une influence sur son environnement. Il affirme ainsi son identité, prend des initiatives ; il s'impose aux yeux de son entourage, et apprend à freiner ses désirs, d'où le sentiment de culpabilité si celles-ci sont trop souvent réfrénées.
Âge scolaire (6-11 ans) Compétence / infériorité	La maîtrise des savoirs s'effectue grâce aux progrès des capacités intellectuelles et à l'apprentissage des normes sociales. L'enfant apprend beaucoup et évolue dans un monde stimulant. Il apprend à coopérer, mais le conflit naît du fait qu'il doit aussi le faire sans imposer son pouvoir. Il prend conscience qu'il peut faire des choses, mais qui doivent être utiles aux autres. D'où la crise et un sentiment d'infériorité s'il agit de manière inadaptée.
Adolescence (12-20 ans). Identité / confusion de rôle	L'adolescent explore les rôles possibles et adopte ceux qui lui conviennent le mieux, en fonction de ses potentialités, de ses croyances et de ses valeurs personnelles. Stade de changements majeurs, l'adolescence se caractérise par une réflexion sur l'identité et la confusion des rôles, le futur. La résolution de la crise vient de la possibilité de faire coïncider sa vision de soi et la vision des autres, l'identité étant un mélange de conceptions privées de soi et de conceptions sociales, selon Erikson. Période qui peut être très marquée par une certaine errance dans les choix de vie, de métier, etc.
Jeune âge adulte (20-45 ans). Intimité / isolement	Le sentiment d'identité personnelle permet d'établir avec autrui une relation d'intimité et de solidarité. En effet, les stades antérieurs ont permis aux individus de développer un sens de la coopération et de la communication. Mais la relation nouée avec les autres change : on fusionne son identité dans l'autre sans avoir peur de perdre son identité. On devient apte à développer des relations chaleureuses, amicales ou amoureuses, on est capable d'accueillir, d'écouter les expériences d'autrui, et de partager les siennes. On est capable de créer une relation intime durable avec un partenaire, une forme de dévotion mutuelle plus grande que les antagonismes inhérents à la vie de couple.
Âge adulte (45-65 ans) Création / stagnation	La procréation et/ou la réalisation d'activités diverses permettent à l'individu d'éprouver le sentiment de perdurer. La personne prend une part active dans la société et tente de contribuer à son développement. On tente aussi de créer des choses qui nous survivent (le plus classique étant de faire des enfants). L'adulte apporte sa contribution de diverses manières. Celui qui n'y arrive pas est dans un état de stagnation : il est centré sur lui-même et ses propres besoins sans tenir compte de l'autre ni de l'effet qu'ont ses comportements sur la société et sur l'avenir.
Vieillesse (au-delà de 65 ans). Intégrité personnelle / désespoir	Stade ultime de la vie. L'individu cherche à réaliser l'intégration des expériences passées et l'acceptation des limites de la vie humaine. Les deux pôles de la crise sont intégrité et désespoir. On en conclut que notre vie s'est déroulée selon nos conceptions personnelles, nos valeurs et on a atteint nos objectifs, on a atteint une bonne intégrité personnelle. A l'inverse, on a l'impression que notre vie n'a pas été accomplie ; ce qui peut entraîner une mort psychologique, avant la mort physique, se manifestant par des syndromes dépressifs.

Tableau 1: Les huit stades décrits par Erikson, les crises, les résolutions (positive est négatives) et les qualités associées (d'après Hansenne, 2013 ; Askevis-Lepherpeux et alii, 2002).

Erikson est influencé par le philosophe Hegel pour qui toute chose comporte son contraire (une thèse et une antithèse). La maturité s'acquiert donc par la résolution des conflits liés à ces contradictions. Mais, si l'individu ne résout pas ses conflits, il stagne voire régresse. Les conflits présents aux différents stades s'appellent des crises psychosociales. La résolution d'une crise prépare la personne pour la prochaine étape, elle fait donc progresser l'individu. Mais Erikson pense que les crises ne sont jamais entièrement résolues, et qu'il faut atteindre une certaine maturité (l'âge adulte), voire le dernier stade de développement (la vieillesse, dont la qualité est la sagesse) pour les résoudre.

Selon Erikson, l'identité personnelle est l'ensemble des représentations et des sentiments qu'une personne développe à propos d'elle-même. Ces représentations et ces sentiments évoluent avec l'âge et renforcent plus ou moins l'estime de soi, selon que l'individu se considère comme conforme ou non aux attentes des autres et à ses propres attentes.

Malgré l'intérêt de ce modèle, on peut émettre des critiques. Par exemple, lors du stade de la 1^{ère} enfance, pourquoi Erikson a-t-il choisi le concept d'autonomie en opposition avec ceux de honte et de doute ? Le concept d'autonomie se conçoit, mais ceux de l'autre pôle sont plus contestables. L'autonomie s'oppose plutôt à la dépendance. De même, l'initiative (âge préscolaire) s'opposerait plutôt à la passivité. De plus, les fourchettes peuvent être contestables : regrouper 18-30 serait peut-être plus adapté aujourd'hui que la fourchette 20-45 ans. Enfin, son modèle n'a pas débouché sur des applications pratiques comme des thérapies.

Mais tout ce qui précède ne nous aide pas vraiment à définir ce qu'est notre personnalité. Comment se décrit-on ? introverti, extraverti ? Rigoureux, consciencieux ? Anxieux ? Timide, confiant ? Le Littré définit la personnalité ainsi : « ce qui appartient à une personne et ce qui fait qu'elle est elle non une autre ». Mais qu'est-ce qui fait de nous des individus ? Est-ce si simple de définir notre personnalité, notre identité ?

2. Une identité introuvable

La définition de Littré n'apporte pas beaucoup d'éclaircissement, mis à part le fait de renvoyer à notre unicité. Pour certains philosophes (Hume, Husserl, Rosset entre autres), l'identité est difficile à appréhender. Husserl déclare : « l'identité est absolument indéfinissable » (*in* de Funès, 2022). Quand on examine ce concept d'identité, on arrive vite à une aporie. Le tableau suivant expose tout ce qui pourrait définir l'identité, et toutes les contradictions que ces définitions soulèvent :

Définitions de l'identité	Critique
1. L'identité suppose la permanence. Chercher une identité revient à chercher ce qui demeure, ce qui reste identique. Ce qui pourrait définir l'identité serait la continuité dans le temps. La permanence suppose l'idée de mêmeté. Il y a quelque chose de permanent, de résistant, malgré le passage du temps et les altérations de la vie.	Mais nous sommes soumis au devenir, donc en permanence impermanents. Du bébé à l'adulte, on n'est pas le même. « Tout ce qui est étant temporel, rien ne peut être saisissable par une permanence. » (De Funès, 2023)
2. L'identité c'est mon corps. Ce qui distingue est d'abord l'enveloppe corporelle. Nous sommes reconnaissables à nos caractéristiques physiques.	Mais le corps évolue aussi en permanence.
3. La conscience donne une perception continue de soi.	Mais le retour réflexif scinde la personne en deux. Quand on réfléchit sur soi, on se représente, par une démarche intellectuelle. Cette dualité empêche la cohésion (coïncider avec soi-même). Lorsqu'on s'analyse, on se met à distance, mais on ne vit plus les choses, on les observe. Comme dit Sartre : « Il faut choisir : vivre ou raconter. » Quand je vis une expérience d'aventure, je la raconte après, mais pas pendant. La conscience ne peut pas définir mon identité. Enfin, l'expérience subjective et les auto-observations peuvent précisément manquer d'objectivité. Les individus sont parfois incapables de formuler de manière compréhensible ce qu'ils ressentent ; un décalage peut exister entre la perception réelle et la manière dont on formule ou explique ce qu'on ressent.
4. Ma mémoire est mon identité. Mon identité passe par ma capacité à garder en mémoire un certain nombre d'évènements, de sensations, etc. La mémoire rattache des évènements à un même être qui persiste, malgré le flot de l'existence.	Mais notre mémoire est fluctuante. On peut du reste oublier une partie de son passé, et pour autant ne pas ressentir notre personnalité comme amoindrie. « La mémoire a ses intermittences et ses ruptures, sans que cela empêche la continuité d'un être. » (De Funès)
5. L'identité serait une idée, c'est-à-dire une élaboration de l'intelligence pour unifier, lier et réunir sous une idée régulatrice une multiplicité diverse.	Mais, comme la conscience, l'intelligence reste à la marge de la réalité d'un être. On peut décomposer avec exactitude tous les pas d'un danseur, ce n'est pas pour autant qu'on atteindra la grâce qu'il dégage lors de sa danse. « l'intelligence masque l'identité plutôt qu'elle en rend compte ». (De Funès). L'identité n'est pas cohérente. Comment par exemple définir l'identité de la France ? Les définitions sont contradictoires et ambivalentes. Comme disait l'historien Michelet, la France, ce sont des « France cousues ensemble »
6. L'identité, c'est mon look.	Les objets extérieurs ne peuvent pas définir une intériorité. Les objets ou les vêtements sont souvent désirés par conformisme, mimétisme, ou praticité.
7. L'identité, c'est mon caractère. Le caractère est l'ensemble des qualités que l'on attribue à une personne, ses	Mais aucun de ces traits n'est singulier. Nous sommes des millions à les partager. Ces traits de caractère sont des catégories, des critères qui ont un aspect généralisant, et qui nous éloignent de la singularité.

traits distinctifs. Je suis sanguin, doux, tolérant, maniaque, paresseux, etc.	De plus, on peut se comporter d'une certaine manière à un moment -t, puis de telle autre à un autre moment. Plutôt fainéant, on peut devenir un travailleur acharné si l'on éprouve de la satisfaction voire de la passion lors d'une nouvelle activité.
8. Mon âme c'est l'identité. Pour les croyants notamment, l'âme serait le siège de l'identité, éternelle, survivant à la mort physique. Descartes développera même l'idée de « création continuée ». Nous sommes et nous restons nous-mêmes parce que Dieu nous crée sans cesse.	Mais le concept d'âme recouvre une foule d'opinions à son sujet. Ce n'est pas un concept empirique. « L'âme esquive le problème identitaire sans le résoudre. » (De Funès). Et si nous n'avons pas la foi, ce n'est pas pour autant que l'on continue à se sentir exister dans une certaine permanence et par notre mémoire. C'est ce qu'on appelle le <i>sentiment de soi</i> .
9. L'identité est mon intimité, mon moi profond.	Mais ce que nous prenons pour le plus personnel, le plus singulier, peut être le plus commun et le plus universel. Quand on parle de manière vraie et sincère, on touche à coup sûr plus largement les autres, qui se retrouvent dans nos propos. D'ailleurs, on ne peut exprimer notre singularité que par le général, c'est-à-dire le commun de la langue. Notre intimité peut être partagée et très commune.
10. L'identité, c'est ma communauté	Appartenir à un genre, un groupe, une obéissance quelconque rassemble sans distinguer. La quête identitaire à travers l'appartenance à un groupe confond deux notions : l'identification et l'individualisation. S'individualiser, c'est devenir soi. S'identifier, c'est ressembler à un autre. L'identification peut jouer un rôle dans l'individualisation, mais elle ne s'y réduit pas. Sinon, l'identité ne serait qu'une duplication.
11. L'identité, c'est ma religion. Le dieu en lequel je crois structure ma représentation du monde, influence mes décisions et mes actes.	Mais la religion n'est pas la même pour tout le monde, sans parler de celles et ceux qui se déclarent agnostiques ou athées. Prenons l'exemple du Liban : 17 religions y sont reconnues. 12 sont chrétiennes (maronite, orthodoxe, grecque, catholique, arménienne orthodoxe, arménienne catholique, syriaque catholique, jacobite, chaldéenne, nestorienne, latine, protestante, copte). Parmi les 5 autres, on trouve une communauté israélite, et 4 communautés musulmanes (sunnite, chiite, druze, alaouite). Dans ce cas, l'identité ne relève-t-elle pas plutôt de l'appartenance à un clan, une tribu, une ethnie ?
12. L'identité, ce sont mes valeurs. Une valeur, c'est ce que je considère comme important, c'est ce qui est essentiel pour moi. Ces valeurs s'incarnent dans des principes que je suis, dans des règles que je me fixe. Les valeurs sont le noyau de notre système de croyances. Certaines nous ont été transmises par notre éducation, d'autres relèvent de nos choix.	Mais nous partageons en commun un certain nombre de valeurs. Heureusement du reste ! Les valeurs partagées font le ciment d'une société. La république française place par exemple la laïcité au-dessus de l'appartenance à une communauté de croyances, en vue d'assurer la liberté de conscience, la transmission de savoirs, et de nous protéger des assignations identitaires. Comme le rappelle E. Roudinesco (2021), « sans un minimum de laïcité, aucun État ne saurait échapper à l'emprise de la religion. »

Tableau 2 : les définitions de l'identité et leurs contradictions (d'après De Funès, 2023)

3. L'identité c'est le social en nous

Au regard de ce tableau, concluons que **l'identité est un concept insaisissable pour nous définir**. Ou alors, il faudrait prendre en compte un certain nombre de ces traits qui la définiraient (mes valeurs, mes croyances, ma communauté, mon look, etc.). Pour les sciences sociales, l'identité est également un objet mal construit car il est polysémique et contradictoire. On pourrait penser que l'identité est ce que nous avons de plus personnel et de plus intime. Qu'elle est une structure fixe qui détermine nos attitudes, nos comportements, d'une manière permanente tout au long de la vie, selon notre caractère. En réalité, **l'identité est un processus interactif continu, toujours partiellement ouvert et indéterminé**. Nous sommes toujours inscrits dans du collectif, nous appartenons à des groupes (primaires, celui de la famille par exemple, ou secondaires, un club de sport, etc.). Le social est toujours en nous (Lemieux, *in* Gayon, 2020). Notre accession à l'âge adulte ne s'opère pas indépendamment de la collectivité qui nous a enseigné depuis l'enfance un langage et une culture.

« Notre singularité n'émane pas de nous seuls. Elle se bâtit à travers la manière dont une place nous est faite au sein de la collectivité humaine où nous naissons, et plus tard, éventuellement, au sein des groupes auxquels nous aspirons

à appartenir, comme à travers la façon dont nous tentons d'occuper ces différentes places, en nous efforçant de suivre les normes de ces groupes (Lemieux, in Gayon 2020). »

Cet holisme ontologique -le fait que nous fassions partie d'un tout, et qu'on ne peut opposer l'individu et la société- que posent les sciences sociales a une autre conséquence : l'identité ne se déduit pas du substrat biologique des individus. Pour être complets, les humains intériorisent les normes linguistiques et culturelles. Et notre patrimoine génétique n'est pas déterminant dans ce processus. On devrait plutôt dire que l'identité humaine s'autoproduit ; l'homme construit sa propre nature. Il éprouve un vieillissement biogenico-social, au même titre que les groupes sociaux et les sociétés qui ne peuvent pas ne pas changer, ne serait-ce que du fait du renouvellement des générations et des us et coutumes.

4. Être soi-même, vraiment ?

Autre conséquence de cette critique de l'identité, et de l'ancrage objectif que les identités trouvent dans la culture et les processus d'intégration : on ne peut pas demander à l'individu d'atteindre un « soi authentique ». Pourtant, on entend souvent dire qu'il suffit d'être tout simplement « soi-même ». Mais ce qu'on pense naturel n'est-il pas conventionnel ? En réalité, très souvent, nous ne cessons de suivre des conventions, des modèles, même si nous pensons agir selon nos sentiments les plus intimes. Quand nous pensons acheter un objet qui nous plaît vraiment, nous suivons par mimétisme social les désirs plus ou moins imposés par le contexte socioculturel. Rappelons cette citation célèbre de Spinoza : « Nous ne désirons pas une chose parce que nous la jugeons bonne, mais nous la jugeons bonne parce que nous la désirons. » C'est le mouvement du désir qui nous pousse à aimer ou rejeter telle ou telle chose. Et il faut certainement beaucoup de maturité et de sagesse pour se libérer du poids des conventions, conformismes et autres injonctions sociétales. Du courage pour mettre à distance nos postures identitaires. Car « Il n'y a pas d'âge pour jouer à être » (De Funès, 2022).

Ainsi, essayer de devenir soi-même, qu'on retrouve dans la formule « sois toi-même » est une injonction impossible à tenir. Car notre conscience humaine est réflexive. On ne pourra jamais faire totalement coïncider ce que l'on est et ce à quoi l'on joue. L'enfant comprend d'ailleurs généralement vite comment il peut jouer à « l'enfant modèle », même s'il n'en pense pas moins ! Mais comme le souligne Julia de Funès, cette inadéquation n'est pas négative : elle est la condition de notre liberté :

« Cette « inconsistance d'être » n'est rien d'autre que la possible liberté. La liberté de ne pas se définir à partir d'un modèle préétabli, la liberté de ne pas se réifier dans une identité aussi rassurante que fallacieuse, la liberté de ne plus se laisser réduire à une identification factice. Perpétuellement à distance de nous-mêmes, **nous ne sommes rien au départ sinon des êtres libres amenés à nous définir et à nous redéfinir sans cesse à travers nos actions.** »

N'attendons donc pas de ce concept d'identité, aujourd'hui survalorisé par ce que Christopher Lasch a appelé *la culture du narcissisme*, plus que ce qu'il pourrait nous apporter. On court toute sa vie derrière ce mot, qui nous fuit toujours. Paul Ricoeur, un philosophe ayant beaucoup travaillé sur ce thème, déclare : « c'est à l'échelle d'une vie entière que le soi cherche son identité (1990) ».

5. Devenir la meilleure version de soi-même, vraiment ?

Une autre « philosophie » (les guillemets sont nécessaires ici, car aucun philosophe ne cautionne ce courant issu de la pensée New Age et repris par de nombreux conseillers en développement personnel) déclare que chacun d'entre nous peut atteindre la meilleure version de soi-même. Pour cela, il s'agit de le vouloir, car « nous sommes plus que ce que nous croyons être » et il est « possible de devenir celui ou celle que nous avons vraiment envie d'être². » On voit tout de suite l'impasse dans laquelle cette quête peut mener, puisque la plupart des psychologues ne s'accordent pas sur la définition de la personnalité³, et que la philosophie nous a démontré que l'identité est un concept insaisissable. Mais revenons sur ce point, car cette injonction à devenir le meilleur de soi-même connaît un certain succès, relayé notamment par des youtubeurs suivis par des millions de personnes (Sissy Mua pour ne citer qu'elle).

Il est nécessaire de faire un retour sur la pensée New Age, courant syncrétique échafaudé à partir d'autres spiritualités aux États-Unis, à la fin du XIX^e siècle (Fahsi, 2023, Teste, 2023). Au début du XIX^e siècle, la découverte de la religion indienne par les sociétés savantes déclenche une véritable « indomanie ». Des personnes, qu'on qualifiera de romantiques critiques de la modernité occidentale jugée trop séculière et trop positiviste, trop marquée par la philosophie des Lumières, vont voir dans la philosophie hindoue une harmonie originelle, une sagesse spirituelle pure qui serait un remède aux maux de la modernité occidentale. Un certain nombre de sociétés ésotériques et occultistes s'emparent des textes indiens pour les reformuler et les mélanger à leurs croyances et convictions issues du protestantisme. La plus connue d'entre elles est la Société Théosophique, fondée en 1875 par Helena P. Blavatsky. Cette société mêle les enseignements du bouddhisme, de l'hindouisme, du yoga aux croyances ésotériques européennes en vogue à l'époque. Les écrits d'H. Blavatsky vont influencer entre autres le mouvement de la Nouvelle Pensée et celui du New Age des années 70. La Nouvelle Pensée est un courant paraprotestant qui prêche l'idée d'un soi comme une divinité innée, et qui affirme le pouvoir de la pensée positive, permettant d'activer cette divinité dans le monde, avec généralement pour but la prospérité personnelle et la santé. Ce courant s'accorde parfaitement avec le mythe américain du self-made-man, qui construit son propre destin par son travail acharné et sa seule volonté. L'idée qui en découle est que les individus sont les seuls responsables, par leur attitude mentale, de leur sort. Proche, le courant New Age désigne une mouvance hétéroclite religieuse, dont les croyances s'articulent autour de ce syncrétisme entre religion

² Guibert M., Piot F. (2018). Devenez la meilleure version de vous-même. First Editions).

³ « Il n'existe pas de modèle de la personnalité qui fasse l'unanimité au sein des psychologues de la personnalité. (...). Chaque modèle prône l'usage de tel test plutôt que de tel autre ; à chaque théorie son test » (Hansenne, 2013).

orientale et religion occidentale, martinées de pseudosciences. Ses adeptes pensent que l'humanité est entrée dans une nouvelle ère d'harmonie, l'ère du verseau. C'est une ère de conscience supérieure, un nouveau chapitre de l'histoire humaine, qui nous donne l'occasion de nous distancier des choses matérielles et de nos illusions pour atteindre notre nature profonde. Pour ces adeptes de ce courant, il est nécessaire d'amorcer un voyage intérieur (*spiritual awakening*) dont l'objectif est de se délester du superflu pour partir à la rencontre de son vrai soi, de se connecter au divin et au reste du vivant pour sortir de ce monde de guerre et de violences, et enfin vivre en harmonie les uns avec les autres. Cette mouvance prend toute son expression dans l'avènement des hippies des années 70, en rupture avec le système. Mais le New Age va être récupéré par le système néolibéral dès les années 2000. Beaucoup de marques (de parfums, de vêtements, de bijoux...), des artistes, flairent la bonne affaire de cette nouvelle spiritualité et agrémentent leur argumentaire de vente de cette esthétiques New Age.

6. Une psychologie au service du néolibéralisme

Mais revenons à notre sujet : la définition et l'évolution de la personnalité. Ces croyances autour de l'individu vont inspirer une « nouvelle » psychologie à la fin des années 90 : la psychologie positive américaine. (Illouz, Cabanas, 2017). Une psychologie qui nous veut du bien, mais qui en réalité est empreinte de darwinisme social, et finalement assez néfaste. Comme l'un des problèmes du néolibéralisme est que la liberté individuelle n'est pas toujours compatible, loin de là, avec la justice sociale, l'astuce est de faire passer la première avant la seconde (Millet, 2023). Ce sera notamment le cas de Milton Friedman, prix Nobel d'économie. Il écrit en 1962 *Capitalisme et liberté*. La notion de *performance* est au centre de ses écrits (Millet, 2023). Le rôle de l'entreprise est d'accroître au maximum sa rentabilité et les profits, ce qui sera un bénéfice direct sur la société. Ce courant néolibéral, que certains qualifieront de capitalisme sauvage, va trouver son pendant psychologique : la valorisation de l'individu. Capitalisme et individualisme vont régir le système mondial. (Millet, 2023). Ce sera l'essor de la psychologie positive de Seligman. Quête perpétuelle d'estime de soi, quête perpétuelle de la meilleure version de soi-même, quête perpétuelle du bonheur et du bien-être, narcissisme, lien entre réussite matérielle, financière et bonheur. Message répété en boucle : « la solution est en vous ». « L'échec est le résultat d'un manque d'engagement et de dévouement de l'individu » (Millet, 2023). L'hédonisme consumériste vaut pour toute philosophie. Ce n'est pas la justice sociale qui est recherchée, c'est le bien-être et le bonheur.

La psychologie positive a habilement renversé la pyramide des besoins selon Maslow (fig. 1). Le haut de la pyramide devient le bas : en premier lieu, l'individu doit chercher à s'épanouir, développer son estime de soi, actualiser son potentiel. Ce sont les besoins d'accomplissement de soi. Cet épanouissement passe par la réalisation dans le travail. Mais c'est l'individu qui est responsable de ses succès et ses échecs. Et s'il écoute bien les conseils et les recettes de la science du bonheur (Seligman), il arrivera à se développer en permanence. Puisque cette science existe, affirme Seligman. Et qu'il y aurait un lien évident entre l'optimisme, le bonheur et la productivité. De toute façon, l'individu n'a guère le choix, puisque l'entreprise devenue flexible, opérant dans un environnement devenu incertain (le fameux VUCA pour *Volatility, uncertainty, complexity and ambiguity*), le pousse dans ce sens. Le salarié doit gérer en permanence son portefeuille de compétences, au gré des formations et des projets ponctuels. Citons le spécialiste du changement, William Bridges (Le Texier) : « Réinventez votre carrière comme une entreprise individuelle ». Ou encore la phrase de Tom Peters (Le prix de l'excellence) qu'il nous invite à répéter en boucle : « Je suis une entreprise ». Bob Aubrey écrit en 2000 un livre au titre révélateur : « l'entreprise de soi ». Tom Peters nous invite à nous recréer nous-mêmes tous les jours ! L'individu contemporain doit tirer profit de son épuisante autogestion. Les manuels de management de soi lui promettent en la matière tout et son contraire : il peut consommer écologiquement, être riche et généreux, compétitif et cool, gourmand et svelte, actif et disponible, mobile et loyal, versatile et fiable. L'un des papes de l'autocoaching⁴ déclare : « Je choisis ma propre vie, mes pensées, mes émotions, mes sensations, mes souvenirs, ma santé, toute chose ». L'omnipotence, quelle belle promesse !

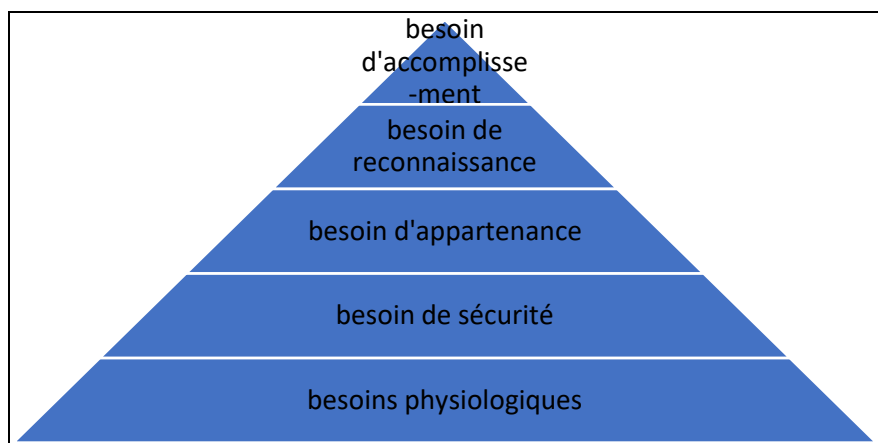


Figure 1: la pyramide de Maslow appliquée à la participation en réunion (Kalfon, 2012)

⁴ Will Schutz, L'élément humain (1994)

La réalisation de soi est ainsi devenue un impératif (Fahsi, 2023). Les discours d'autoperfectionnement sont omniprésents. Ils ont par exemple envahi le milieu du yoga. Le but est de devenir une meilleure personne, atteindre une meilleure existence ici-bas, en développant son plein potentiel. Dans les discours motivationnels des professeurs de yoga pullulent les affirmations issues du New Age et du développement personnel : les individus seraient dépositaires d'un potentiel infini, disposent de ressources illimitées. Ils sont exhortés à être soi-même, à « devenir soi ». Cela suggère au passage qu'être simplement soi ne suffit pas. Ce soi qu'on tend à devenir demande un travail personnel. Mais une contradiction apparaît aussitôt : « si les possibilités humaines sont infinies et que le plein potentiel de l'individu est illimité, s'impose alors une évidence : cette quête d'amélioration de soi ou de quête de soi est par essence infinie, et cette injonction à « devenir soi » est par définition inatteignable. Perpétuellement à remodeler, idéalement par la consommation de multiples techniques disponibles sur le marché, l'individu est entraîné dans une quête de perfection impossible nécessitant une vigilance et une autosurveillance constante. Cette quête d'amélioration continue de soi est illusoire. L'individu se retrouve finalement « épuisé, fragilisé et insatisfait » (Fahsi). Alain Ehrenberg a analysé dès 1998 dans *La fatigue d'être soi* et dans *La société du malaise* le sentiment dépressif, le malaise voire la dépression qui découle de cette sur-responsabilisation des individus.

Pour conclure

Dans la citation précédente, J. De Funès suggère finalement que **nous ne sommes que la somme de nos actes**. Pour compléter le propos avec Jean-Paul Sartre, nous sommes d'abord une existence avant d'être une essence. L'homme n'est que ce qu'il fait. Notre existence n'est que le résultat de nos actes et de nos choix. Actes et choix dont nous sommes responsables : c'est le prix à payer de notre liberté fondamentale.

Socrate disait qu'une vie sans examen n'est pas une vie réellement vécue. Fuyons les recettes toutes faites, la rhétorique New Age qui prône la pensée magique (rêvez votre vie et vos rêves se réaliseront)⁵, et le bonheurisme. D'autant plus que « cette cosmétique du bonheur cache en vérité une méconnaissance profonde des mécanismes de souffrance au travail » (Polet, 2023). A ce sujet, ayons recours aux connaissances que nous lèguent la philosophie et les sciences sociales. Elles ne nous rendront peut-être pas immédiatement heureux, mais elles contribueront à développer notre intelligence, à rendre notre pensée autonome, à faire de nous une personne singulière et libre. Adoptons en tous les cas une attitude lucide face à l'évaluation de notre personnalité. Car cette évaluation est nécessaire, afin d'avancer, de progresser, de prendre conscience de nos forces et de nos faiblesses. Nous sommes embarqués dans des collectifs de travail ; or, même s'il ne faut pas négliger les aspects socio-économiques déterminants, cette lucidité nous aidera à améliorer le climat social du fonctionnement des équipes, et renforcera notre motivation.

Bibliographie

- De Funès J. (2019). *Le développement (im)personnel*. Editions de l'Observatoire
- De Funès J. (2022). **Le siècle des égarés. De l'errance identitaire au sentiment de soi**. Editions de l'Observatoire.
- Cabanas E., Illouz E. (2018). **Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies**. Ed. Premier Parallèle.
- Ehrenberg A. (2012). **La société du malaise**. Odile Jacob
- Fahsi Z. (2023). **Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme**. Textuel
- Gayon J. (2020). **L'identité. Dictionnaire encyclopédique**. Folio essais
- Hansenne M. (2013). **Psychologie de la personnalité**. De Boeck
- Le Texier Thibault (2022). **Le maniement des hommes. Essai sur la rationalité managériale**. Ed. La Découverte.
- Millet A. (2023). **Wokewashing. Capitalisme, consumérisme, opportunisme**. Ed. Les Pérégrines.
- Polet L. (2023). **Le pouvoir, le bonheur, le climat. Le désarroi des cadres**. Ed. du détour
- Ricoeur P. (1990). **Soi-même comme un autre**. Ed. du Seuil
- Roudinesco E. (2021). **Soi-même comme un roi. Essai sur les dérives identitaires**. Ed. du Seuil
- Teste C. (2023). **Politiser le bien-être**. La collection sur la table

⁵ Pour plus de détails sur cette critique de la pensée positive, écouter l'excellent podcast d'Elisabeth Feytit : « Les dangers de la pensée positive. <https://metadechoc.fr/podcast/chroniques-de-la-spiritualite-contemporaine/les-dangers-de-la-pensee-positive-bonus/>