

***PROCESS***  
BLUES



# SOMMAIRE

PRÉAMBULE	4
INTRODUCTION	6
L'IDÉAL DU MOI	10
MILLION DOLLAR GOUROU	12
ÔÔÔÔHM	22
HIP...	28
... YUP	30
LA MEILLEURE FAÇON DE SE PAYER UN COSTARD, C'EST DE TRAVAILLER.	42
ARRÊTE DE PLEURER	54
SELFXPLOITATION	60
CONCLUSION	71
BIBLIOGRAPHIE	80

# PRÉAMBULE

O n m'a toujours donné à croire que le bonheur était à portée de main, qu'il ne dépendait en réalité que de moi. Le bonheur, cette image illusoire. Ce moi idéal que je guette sans relâche dans le reflet du miroir. Celui qu'on m'ordonne d'être, objet de désir ostentatoire, somptueux fantôme.

*« La publicité est fondée sur une chose et une seule : le bonheur. Mais qu'est ce que le bonheur ? Le bonheur, c'est ce moment qui précède celui où vous aurez besoin de plus de bonheur encore. »<sup>1</sup>*

Nous sommes submergés par un flot incessant d'images de réussite, de vertu et d'accomplissement qui nous renvoient à l'évidence de nos faiblesses. Le bonheur de l'autre que l'on envisage comme idéal, l'objet de fascination, l'objet de comparaison.

En érigeant le bonheur ostentatoire, l'alimentation équilibrée, le contrôle du corps ou la quête spirituelle en nouveaux commandements, la société nous confronte constamment à des modèles de succès exemplaires dont la présence obsédante nous fige parfois quand nous nous retrouvons face à l'éventualité de l'échec. Car pour qu'il y ait une défaite il faut qu'on puisse détecter une réussite.

L'échec, c'est ce sentiment qui intervient au moment où l'on se rend compte qu'il est finalement vain de poursuivre cet idéal écrasant qui attend impassible, au delà de la ligne d'arrivée. Ce moment où l'on se demande si la course est surmontable, où l'on perd courage, cet instant où la culpabilité de ne pas devenir advient. Obsédés par cette pression de devenir vainqueur, certains s'acharnent tandis que d'autres s'accablent de ne pouvoir courir assez vite.

<sup>1</sup> - Mad Men (série), s01e01, « Smoke Gets in Your Eyes », 49 mn, Matthew Weiner, 2007.

Seulement il arrive parfois que nous ressortions vainqueurs, à cet instant, nous ressentons ce que nous pensons être du bonheur. Mais une fois ce bonheur atteint, le désir d'un autre - plus lointain - s'impose.

*« Le désir est inextinguible. »<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> - Lacan, J., *Écrits*, Paris, Seuil, 1966.

# INTRODUCTION

Le bonheur se définit comme un « état émotionnel agréable, équilibré et durable dans lequel se trouve quelqu'un qui estime être parvenu à la satisfaction des aspirations et désirs qu'il juge importants. Il perçoit alors sa propre situation de manière positive et ressent un sentiment de plénitude et de sérénité, d'où le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents. Cette impression ressentie, indispensable à la survie des mammifères, est principalement le résultat de la production de sérotonine dans les noyaux du raphé du tronc cérébral réduisant la prise de risques et poussant ainsi l'individu à maintenir une situation qui lui est favorable »<sup>1</sup>. Cette définition contient nombre de termes qui montrent le paradoxe de ce qui est présenté comme une quête existentielle, voire LA quête absolue, la manière idéale d' « être-dans-le-monde ». Car comment s'assurer la durabilité et la permanence de la satisfaction de ses besoins dans un monde incertain ?

Le retour aux sources du mot vient conforter ce sentiment de l'impossible épuisement de la quête. Le mot bonheur vient de l'expression « bon eür » dont la racine « Eür », issue du latin augurium, signifie l'« accroissement accordé par les dieux à une entreprise »<sup>2</sup>. La source raconte comment le bonheur ne se suffit jamais à lui-même, demandant à s'augmenter sans cesse, et souvent par l'entremise d'interventions extérieures dont

1 - Bonheur. (2019, septembre 20). Wikipédia, l'encyclopédie libre.  
2 - Ibidem.

l'individu ne serait pas le maître. Et pourtant la racine contient cette autre idée qui ajoute à la difficulté de cette recherche. Car le *augurium* a donné aussi l'auteur, le fondateur. Le bonheur serait donc aussi ce que nous fabriquons, nous en serions le responsable, ne devant qu'à nous-mêmes sa réalisation. Oscillant entre attente du cadeau des dieux et activisme effréné pour s'augmenter, en d'autres mots « se surpasser », l'humain court ce risque insensé : tomber dans ce que la définition grand public présente comme l'antithèse du bonheur : stress, déséquilibre, inquiétude. En y réfléchissant, il n'y a de dépression que s'il y a pression, et elle est constante, du bonheur. C'est la rencontre avec l'impermanence des choses, du monde, et de soi. L'angoisse existentielle. Alors comme le dit Paul Watzlawick dans le livre bien nommé *Faites vous-même votre propre malheur* « **Cette misère là demeurera un but sublime mais à jamais inaccessible** »<sup>1</sup>.

La quête de ce « but sublime » dans l'insatisfaction permanente est un paradoxe qui aurait pu rester en l'état et demeurer juste un des fondements de la condition humaine. C'était sans compter sur son entrée sur le marché des capitaux. Devenu requête plus que quête dans lequel le chemin importe plus que le résultat, le bonheur nous tyrannise. Pour combler leur peur du vide, les individus ont eu besoin de lui donner forme matérielle et commercialisable. Objet de livres à recettes, objet à ingérer, à poser sur sa cheminée, à accrocher en amulettes, à étaler sur sa peau, à respirer en flacon, à s'accrocher au cou... La pensée positive est nouvelle religion, c'est le nouvel opium du peuple. Soumis au dieu bonheur, l'individu est dilué dans

1 - Watzlawick, P., *The Situation Is Hopeless, But Not Serious: The Pursuit of Unhappiness*, 1993.



un « TOUS HEUREUX ! » dans lequel il n'a pas le choix, non. L'image démultipliée d'un même qui se croit singulier renvoie chacun à sa solitude, à son enfermement, à l'oubli de soi dans une société qui prône le "lâcher prise" qui, si on le prend au sens strict signifie quand même ne plus se tenir à rien. Et donc être manipulable.

La course au bonheur individuel est devenue ainsi le paravent qui indécentement occulte la liberté de n'être pas bien et la réalité des souffrances. Elle devient le slogan d'une société occidentale dans laquelle l'individu non-conforme, le fou, le miséreux, le malheureux, le délinquant n'a pas sa place, et est laissé dans une marge invisible, ou maintenu comme sujet de crainte pour que les « dans la marge » se satisfassent du souvent peu qu'il leur est fourvoyé pour qu'ils se sentent heureux d'être là. On nous fait vivre dans un rêve, éloigné de toutes réalités, c'est-à-dire de l'expérience bonne ou mauvaise que chacun fait du réel.



Pourtant... Les gens heureux ne font pas des héros dramatiques très intéressants. Contrairement à ce que vend trop souvent la fiction, nos combats sont la plupart du temps voués à l'échec. J'ai l'impression que l'existence est une lutte incessante contre la solitude. C'est pour se défaire de ce sentiment qu'on aime, qu'on désire autant.

Dans sa conception philosophique classique, le bonheur n'existe pas car il demeure l'inatteignable. C'est une ligne d'arrivée invisible qui n'en finit pas de s'éloigner quand on s'en approche. Dans sa forme contemporaine, le bonheur emballé en marchandises consommables, par des sociétés industrialisées dans le seul but de nourrir

idéologiquement des populations privilégiées en recherche d'un nouvel idéal, est un subterfuge. C'est une croyance qui crée non plus des tentatives d'amélioration collective mais de la frustration individuelle. Nous demeurons seuls, égarés dans l'amoncellement de biens qui au final ne nous grandissent pas, mais nous maintiennent en état d'aliénation vis-à-vis de cette chose indescriptible et devenue absolument subjective qui nous hante. C'est ce qui rend malheureux. C'est ce qui dure un instant. C'est absurde.

*« Il ne s'agit plus de pratiquer des vertus qui nous mènent à la vie bonne, vertus qui seraient partagées avec tout le monde mais il s'agit désormais de maximiser son potentiel en tant qu'individu »<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> - Iliou, E., *Happycratie: Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Paris, Premier Parallèle, 2018.

# L'IDÉAL DU MOI

Je suis grand, beau et fort ! Tout ce que j'ai, je l'ai gagné à la force de ma volonté, j'ai avancé plus vite que toi, sans me retourner. On ne m'arrête plus. Je suis l'être divin, le Zeus qui te toise du haut de son olymppe, je suis l'exemple parfait de la gloire. Celui ou celle que tu aimes détester, que tu espères égaler. Celui que tu voudrais remplacer sur l'immense podium de l'existence. Je suis le nec plus ultra, l'allégorie de tes fantasmes. Je suis le créateur, le novateur, l'entrepreneur. Un esprit sain dans un corps sain, je mange raisonnablement, je prends soin de moi, je suis sportif et toujours sur les starting-blocks. La journée ? Pour moi elle commence à 6h, après c'est déjà trop tard. Les gens m'aiment, ils m'admirent. Regarde-moi, je suis influent ! Je fabrique tes désirs de toute pièce et les défais aussitôt que tu t'en approche de trop près. Alors oui, bien sûr, moi aussi je souffre parfois. Mais ma souffrance c'est mon carburant, elle me sert à alimenter le moteur insatiable de mon accomplissement, me rendant toujours plus fort, plus sublime, plus héroïque. « **You Better Work !** » comme le chantait RuPaul dans son célèbre tube *Supermodel* sorti en 1993. Il faut souffrir pour être beau, non ? Alors vas-y, va travailler qu'est-ce que tu attends ? Tu veux pas non plus que je te prenne la main ? Mais reste pas là à attendre que ça te tombe dessus ! Saisis-la ta chance, gravis les sommets, bats-toi, écrase-les ! Tu ne vas quand même pas rester minable toute ta vie ? Rejoins moi et ensemble nous formerons le sommet de la pyramide, nous serons libres, prospères et heureux, nous aurons des tas d'histoires formidables à raconter

pour faire rêver les disqualifiés. « **Quand on veut, on peut !** ». Toujours plus triomphant, j'avance, j'avance et toi, le retardataire, tu désespères de ne pas être à ma hauteur. Je suis ton idéal, ton fantasme, celui qui te fait acheter une nouvelle voiture tous les deux ans, celui qui t'a fait prendre cet abonnement à la salle de sport dans laquelle tu n'as jamais mis les pieds, qui, chaque nouvelle année, te fait prendre de bonnes résolutions. Qui te réveille chaque nuit pour te rappeler tout ce que tu n'as pas encore fait, toutes ces choses incroyables que les autres sont en train d'accomplir sans toi. Tu m'enrichis en m'observant constamment derrière ton écran à cristaux liquides, je le vois bien que tu m'envies et qu'est ce que j'aime ça. Je vis, je vois, j'aime et pire que tout je me repais de ta détresse. Je te rongé, je te hante, je suis l'idéal méprisant, le héros hors-d'atteinte, l'objectif de ton existence.

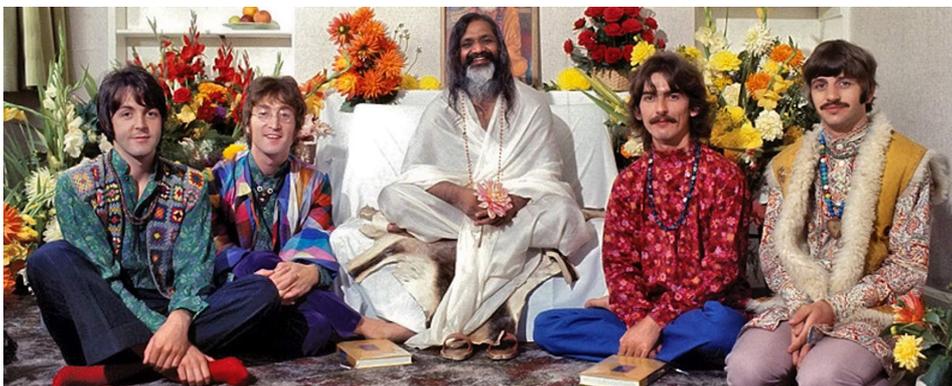
## Les 6 règles du Succès d'Arnold Schwarzenegger<sup>1</sup>

1. Travaillez dur.
2. Transgresser les règles.
3. Ayez confiance en vous.
4. N'ayez pas peur d'échouer.
5. Soyez solidaire avec votre communauté.
6. Ne prêtez aucune attention aux médisants.



Arnold Schwarzenegger, culturiste, acteur et politicien.

<sup>1</sup> - HETf - Préparateur physique (26/05/2015). *Arnold vous offre ses 6 règles d'OR pour réussir*, (page web).



Maharishi Mahesh Yogi entouré des membres des Beatles, photo tirée du documentaire *Imagine: John Lennon*, 1988.

# MILLION DOLLAR GOUROU

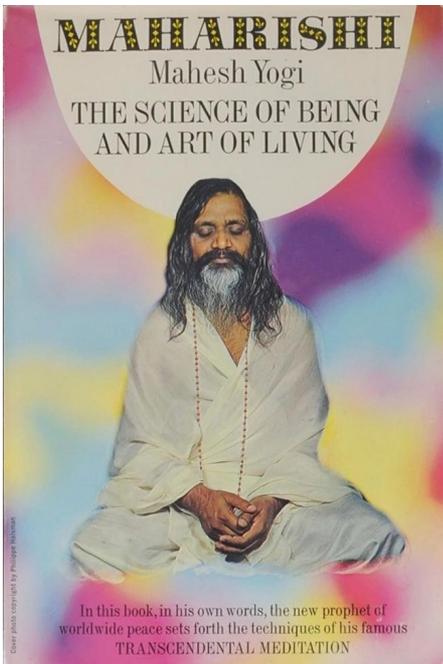


Transcendental Meditation® est une marque déposée de relaxation et de développement personnel dérivée d'une pratique spirituelle indienne introduite en Occident en 1955 par Maharishi Mahesh Yogi.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - Méditation transcendantale. (2019, octobre 12). Wikipédia, l'encyclopédie libre.



Maharishi Mahesh Yogi, né le 12 janvier 1917 à Jabalpur en Inde et mort le 5 février 2008 à Vlodrop au Pays-Bas, est un maître spirituel indien fondateur du mouvement MT® (pour Transcendental Meditation). À partir des années 1960, il a contribué à la démocratisation et à la popularité du phénomène de méditation transcendantale en devenant le gourou de prédilection de nombreuses célébrités occidentales (Les Beatles, les Doors, Stevie Wonder, Donovan, Jane Fonda, David Lynch, Clint Eastwood, Shirley MacLaine, Martin Scorsese, George Lucas, Hugh Jackman, Gwyneth Paltrow, Oprah Winfrey, Sheryl Crow, Liv Tyler, Mia Farrow, etc) ce qui lui a valu une visibilité considérable auprès du grand public, déjà marqué quelques années plus tôt par les prémices du phénomène hippie et la nouvelle pensée alternative.



Couverture du livre Maharishi Mahesh Yogi, *The Science of Being and Art of Living*, 1963.



Mick Jagger, à l'extrême gauche, accompagne ici les Beatles, la crème de la crème de la culture pop, 1967.

Les Beatles ont été persuadés en 1967, par l'épouse de George Harrison, d'assister à un événement de Méditation transcendantale à Londres. Une bonne décennie plus tôt, Maharishi Mahesh Yogi était descendu de la solitude de l'Himalaya pour devenir riche dans le monde occidental avec ses voyages dans l'ego. Pour le Maharishi ("grand voyant"), c'est comme un six à la loterie. La rencontre avec les Beatles et Mick Jagger fait soudain du gourou indien une figure symbolique du mouvement hippie.

Invités vedettes au centre de méditation de Rishikesh, Les Beatles s'envolent vers l'autre bout du monde fin janvier 1968 afin de découvrir une autre facette d'eux-mêmes. Environ 800 journalistes du monde entier sont alors mobilisés pour observer la découverte intérieure que les célébrités font d'elles-mêmes.



Maharishi Mahesh Yogi prêchant la bonne parole à ses invités de prestige.



Paul McCartney (à droite) marque de peinture rouge le chanteur Donovan.



Mike Love, membre fondateur des Beach Boys.

*« Ouvrir les portes de l'illumination à chaque individu et amener l'invincibilité, la paix, la prospérité, le bonheur et l'absence de négativité et de souffrance à tous les pays. »<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> - Maharishi Mahesh Yogi au sujet de son objectif "divin".

Au sommet de sa popularité au sein de la contre-culture américaine de l'époque il apparaît, en 1975, en couverture du Time et fréquemment comme invité de diverses émissions de télévision américaines populaires.

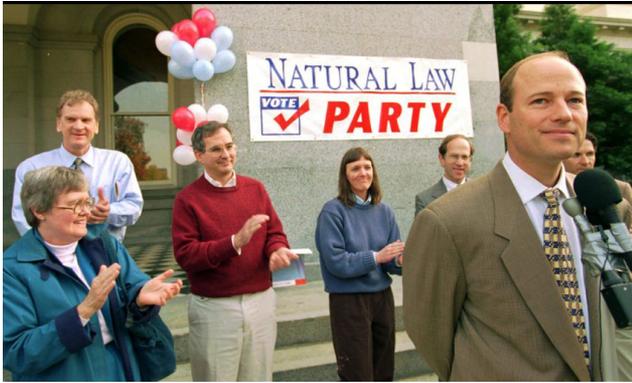


Maharishi Mahesh Yogi invité de l'émission "Today" de NBC : Ici, il explique au journaliste de NBC Joe Garagiola comment changer sa vie avec seulement deux méditations de 20 minutes par jour et même enlever les rides gênantes sur son visage, 1968.

*« Maharishi Mahesh Yogi est largement considéré comme le plus grand expert dans l'étude et le développement de la conscience. Il a redécouvert et rendu disponible la technique de la Méditation Transcendantale et ses programmes avancés. La technique de Méditation Transcendantale est un processus simple, naturel et sans effort, pratiqué deux fois par jour pendant 15-20 minutes, assis confortablement, les yeux fermés. Grâce à la pratique de ces techniques, des millions de personnes ont vu leur santé, leur vitalité, leur créativité et leur bonheur s'améliorer. Maharishi a également accordé une grande attention à l'introduction et à l'utilisation des technologies védiques pour la paix et la prospérité dans le monde. »<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> - Citation extraite de la page d'accueil du site web de la Maharishi European Research University.

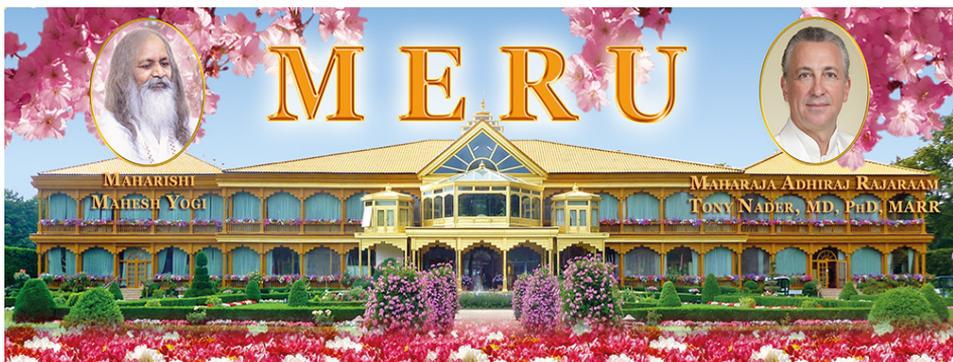
En 1992, alors pris dans un élan mégalomane, le gourou s'investit en politique en créant le « Natural Law Party » (« Parti de la loi naturelle » dit PLN) fondé sur la base d'une volonté de promouvoir la technique de méditation transcendantale et les enseignements du programme de MT-Sidhi pour « éliminer tous les problèmes de la société » et ainsi exercer une influence terrestre. Le parti se développera dans 74 pays pendant une bonne décennie, tous sans aucun rendement appréciable. La tentative est vaine et le parti s'auto-dissout aux environs de 2001.



John Hagelin, candidat à la présidence du "Parti de la loi naturelle", États-unis, 1995.



Lors des élections européennes de 1994, Benoît Frappé présente le programme de son parti "le parti de la loi naturelle" et fait l'apologie du vol yogique au Journal de 20h. 1994.



Bannière de présentation de la Maharishi European Research University.

Le gourou Maharishi à aussi profité de sa notoriété pour fonder des universités, des écoles et des collèges dans plusieurs pays : l'Université Maharishi de Management et l'École Maharishi de l'âge de l'Illumination à Fairfield aux États-Unis, l'Université Européenne de Recherche Maharishi de Vlodrop en Hollande, l'École Maharishi de l'âge de l'Illumination du Lancashire en Angleterre, l'École Maharishi Vidya Mandir de Chennai en Inde et plusieurs écoles à Alexandra en Afrique du Sud.



Siggi Lamothe (à droite), professeure de Méditation transcendantale, observe les progrès de ses protégés en formation de management à l'Université de gestion Maharishi de Fairfield.

Sans oublier son projet de créer des parcs d'attraction au Canada et en Floride, appelés Vedaland (sorte de Disneyland védique), qui devaient coûter 1,5 milliard de dollars chacun et qui n'ont jamais vus le jour.





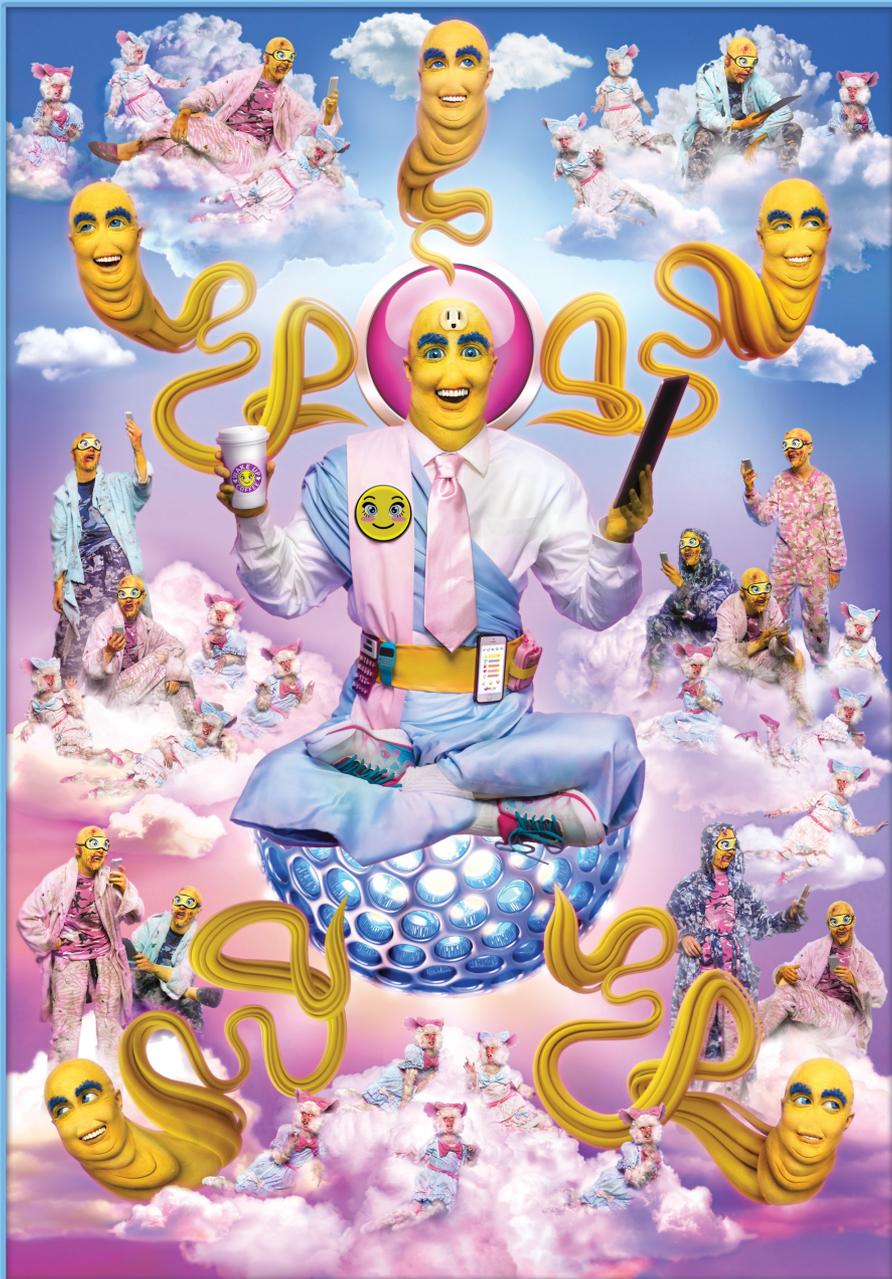
Jeune éphèbe allemand pratiquant le "vol yogique".

Suite à la mort de Maharishi, David Lynch à contribué à faire perdurer sa secte du bonheur par le biais de la « Fondation David Lynch pour la paix mondiale et une éducation fondée sur la conscience ». Notons que les revenus de la Méditation Transcendantale sont estimés entre 2 et 5 milliards de dollars et que la fortune personnelle de Maharishi Mahesh Yogi s'élevait à plus d'un milliard de dollars en 2008.



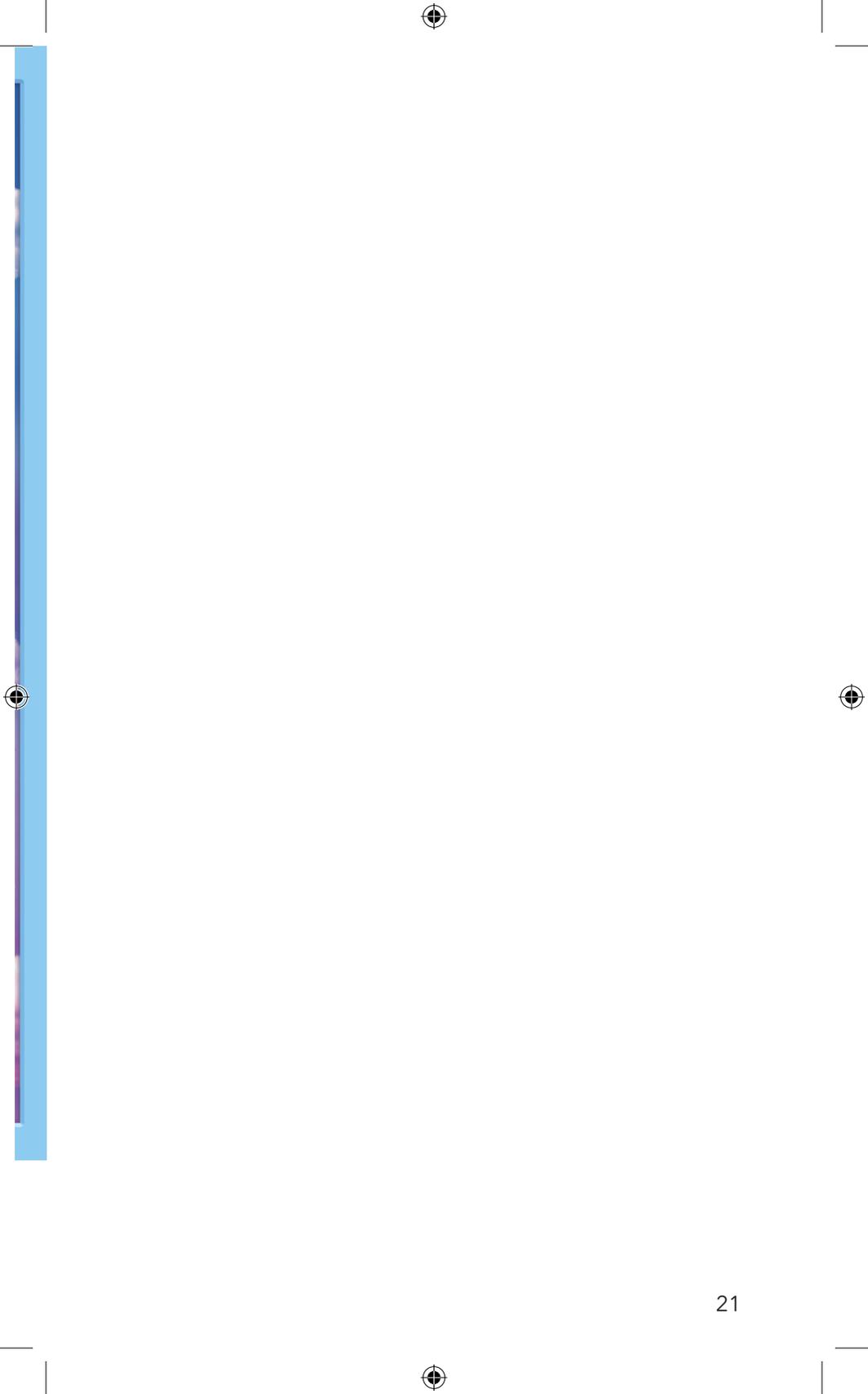
Robert David Roth (à gauche) PDG de la Fondation David Lynch et directeur du Center for Leadership Performance, Ellen DeGeneres Show, 2018.





Rachel Maclean, *We Want Data!*, 2016. Impression par sublimation sur tissu.







Étudiants à l'Institut Esalen, 1968.

# ÔÔÔÔÔHM

*« Plus personne n'encourage le développement profond de l'individu. Autrefois, c'était le rôle des religions. Aujourd'hui, Esalen veut créer l'équivalent moderne de l'homme de la Renaissance, en mélangeant sans préjugés des techniques chinoises du V<sup>e</sup> siècle aux acquis de la cybernétique. »<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> - Propos de Michael Murphy sur la page d'accueil du site web d'Esalen.





Dans le courant du mouvement hippie, de nouvelles religiosités apparaissent, le mouvement New-Age étant l'un des plus répandus et populaire. Courant spirituel occidental développé en Californie aux alentours des années 60's, le New Age - ou nouvel-âge - est caractérisé par une approche individuelle et éclectique de la spiritualité. Ce mouvement trouve sa source en 1962 à Big Sur en Californie, dans un tout nouveau centre de recherches psychologiques et psychiatriques fondé par Michael Murphy et Dick Price : L'Institut Esalen. L'endroit devient rapidement un point de rencontre vers lequel convergent psychothérapeutes et psychologues, artistes et pseudo-scientifiques. C'est là bas que naîtront les Mouvements de Développement du Potentiel Humain dont la « mission divine » est de libérer le corps et l'esprit, de favoriser l'imagination et la créativité, et d'élargir les perceptions de la conscience.



S'apparentant au commencement de « l'ère du Verseau », ce mouvement se répand tout d'abord aux États-Unis puis très rapidement dans les autres pays occidentaux. Il est par ailleurs intéressant de noter que cette « ère du Verseau » prophétisée par Marylin Fergusson dans un livre culte « The Aquarian Conspiracy » (qui deviendra par la suite le manifeste du mouvement new-age), défendait des aspirations et des connaissances fondamentalement distinctes de celles soutenant le matérialisme et le consumérisme de la période.



Les travaux du psychiatre suisse Carl Gustav Jung sont aussi très souvent cités dans les ouvrages New-Age, son intérêt pour le yoga et pour les croyances orientales ont grandement servi à la démocratisation du mouvement.



Pourtant, dissimulé derrière des principes ésotériques et spirituels, il s'agirait plutôt d'un bricolage syncrétique de pratiques et de croyances orientales, un bel exemple d'appropriation culturelle issue des habitudes colonialistes communes aux sociétés occidentales. On y retrouve notamment des sagesses et des croyances ancestrales issues de religions asiatiques telles que le bouddhisme, l'hindouisme, le jaïnisme et le sikhisme, scandinaves comme le chamanisme et des disciplines telles que le yoga et le fēng shui.

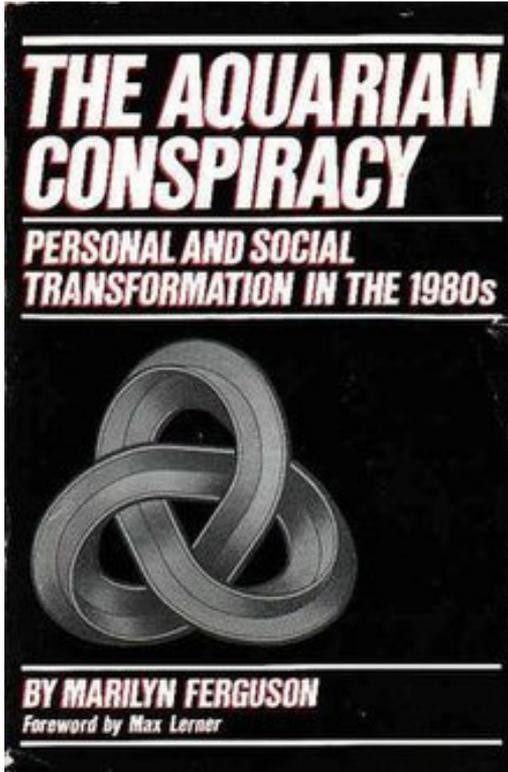
Ces religions orientales - qui ont à l'origine différentes portées philosophiques, morales et spirituelles - ont été extraites de leur fondement et ont dès lors servi à panser le « mal occidental » en nourrissant l'ego et les problématiques existentielles de populations privilégiées, tristes et insatisfaites, en quête d'épanouissement et d'idéal.



Issues de la pensée New age, un nombre phénoménal de nouvelles religiosités, de mouvements alternatifs et de croyances occultes ont vu le jour : la méditation transcendantale, la pleine conscience, les théories de Gaïa, le mouvement transpersonnel, le karma, la loi de l'attraction, le mouvement du potentiel humain, les enfants crystal ou indigos, le haut-potentiel, l'école montessori, les traitements ayurvédiques, ect.

Tous ces thèmes seront par la suite repris par les grands prophètes du bien-être, qui ont fait du développement personnel l'un de leurs chevaux de bataille, le courant servant alors de catégorie pour un ensemble hétéroclite d'auteurs indépendants (et bien souvent auto-proclamés) dont la vocation commune est de transformer les individus par

l'éveil spirituel et par voie de conséquence changer l'humanité<sup>1</sup>.



« The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in our Time », Marilyn Ferguson, 1980.

#### Program Fees

The fee for the 28-day Residential Study program is \$2,000.

A non-refundable deposit of \$400 in U.S. currency is required after your acceptance into the program (checks must be drawn on a U.S. bank). You may pay in full at the time you are accepted into the program or pay the \$400 deposit. Your balance will be automatically charged to your credit card 10 days before your arrival.

Tarif du "Residential Study Program" d'Esalen, une immersion de 28 jours dans l'approche intégrative d'Esalen à la transformation personnelle et sociale.

<sup>1</sup> - Et générer un business rentable.



Ali McGraw dans *Ali MacGraw - Yoga Mind & Body*,  
film d'initiation au yoga réalisé par Claudio Droguett, 1994.





# HIP...

Mouvement de contre culture, anti-conformiste et non violent, le mouvement hippie est apparu au début des années 60's aux Etats-unis puis s'est démocratisé par la suite en occident. Il s'est construit autour du rassemblement d'une génération d'après guerre, issue du baby-boom et héritière de la Beat Generation des années 50, aspirant à un rejet de la société de consommation et des valeurs traditionnelles et conservatrices du mode de vie de leur parents.

Fondé sur un désir de liberté totale, le mouvement souhaitait inventer une nouvelle forme de famille, basée sur la vie en communauté, la proximité avec la nature et ayant pour principale revendication la paix et l'amour libre. Pour combattre le matérialisme occidental, qu'ils rejetaient, seuls la philosophie orientale, l'amour du prochain et l'accès à de nouvelles formes de perceptions sous l'effet de drogues leur apparaissaient comme antidote. Anti-guerre, la culture hippie a marqué son époque par les contestations à l'encontre de la guerre du Vietnam qu'elle a menée de manière pacifiste. Elle s'est popularisée durant le Summer Of Love, sous le slogan "Flower Power" avec ses grands rassemblements pacifistes (le célèbre festival Woodstock en 1969), un style vestimentaire et des critères esthétiques bien spécifiques (pieds nus, cheveux longs, pantalons patte d'eph, gilets afghans, tuniques indiennes, tee-shirts tie-dye, blue-jeans brodés de fleurs ou de coquillages, bijoux ethniques, bandeaux et patchouli) et tout l'univers musical qu'elle a engendré (de Bob Dy-

lan au Grateful Dead en passant par Jefferson Airplane ou Janis Joplin, sans oublier Jimi Hendrix).

La fin de la guerre du Vietnam en 1975 et pour certains le procès ultra médiatisé du gourou Charles Manson (suite à l'assassinat de l'actrice Sharon Tate. Poignardée alors qu'elle était enceinte de 8 mois par trois membres de la Manson Family dans sa résidence privée du 10050 Cielo Drive à Hollywood, le 9 août 1969) marquèrent la fin de la période hippie.



Woodstock. 1969.

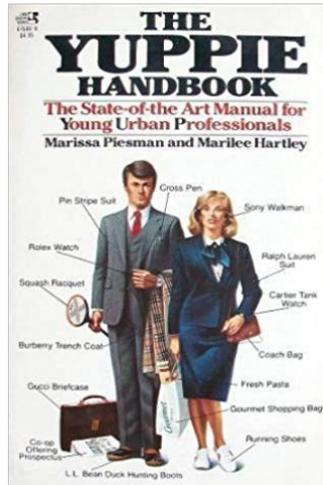
## ... YUP

*« Le chemin qui mène des hippies aux yuppies n'est pas aussi tortueux que beaucoup aiment le croire. Une bonne partie de la vieille rhétorique hippie pourrait parfaitement être reprise par la droite pseudo-libertaire, ce qui s'est d'ailleurs produit. Rejet de l'État, liberté pour chacun de faire ce qu'il veut. « Laissez-faire ». Voilà ce que cette époque nous a légué. »<sup>1</sup>*

Vers la fin des années 1970 et le courant des années 1980, la plupart des hippies finirent par abandonner leur envie de régénérer le « vieux monde » et se rangèrent. Ils trouvèrent du travail, fondèrent une famille et s'intégrèrent dans la société qu'ils dénonçaient auparavant. Bien sur, certains devinrent des artistes, d'autres des contestataires mais pour le reste, on a pu les retrouver, la trentaine venue, sous le nouveau nom de « Yuppies » (ces derniers dominaient largement aux Etats-Unis durant les années 80).



“Think different”, Campagne d'Apple, 1997.



Couverture du manuel "The Yuppie Handbook", 1984.

1 - Charles Shaar Murray cité dans « Cashing in on the 60s », The Guardian, 27 mai 2007 [archive] - Repris dans Thatcher, héritière des hippies, Courrier international, no 894-895.

Acronyme de Young Urban Professional, terme anglophone définissant les jeunes cadres dynamiques et entrepreneurs de haut niveau, le Yuppie est jeune, sérieux, ambitieux, cynique, amoral et matérialiste à l'extrême. Désormais obsédé par l'argent, le pouvoir et la réussite, il évolue dans les milieux du commerce international et de la haute

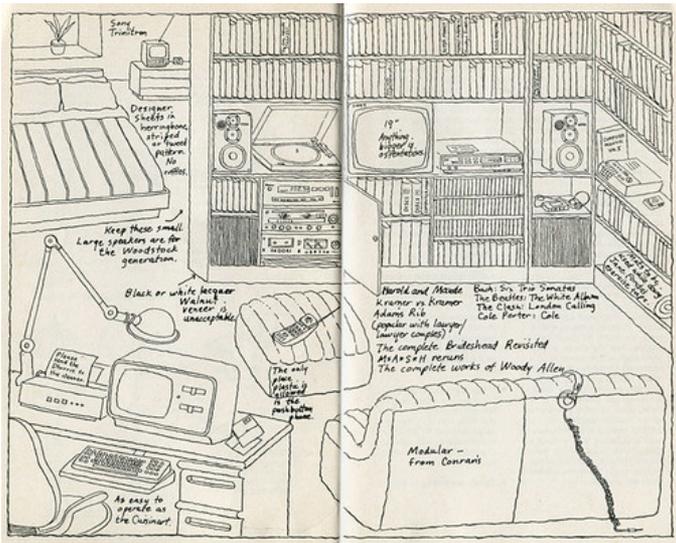


Schéma de l'appartement typique du jeune actif des années 80 extrait du "Yuppie Handbook", 1984.

finance, il habite le cœur de grandes métropoles, est sportif et ne mange que des aliments sains. En politique, les yuppies sont à la fois libéraux en matière sociale et conservateurs. Ils se donnent plus de mal que leurs parents pour réussir. Alors que dans les années 70, les américains avaient perdu (à la suite de différentes désillusions : Vietnam, Watergate, crise énergétique, etc) la notion du rêve américain, les yuppies pensent au contraire que celui-ci est encore possible. Le tout est de le vouloir vraiment. On peut expliquer ce phénomène par le manque de discernement dont



la révolution hippie, rapidement éteinte malgré ses apports à la société de l'époque, avait souffert dans son attaque en bloc des institutions. L'explosion de liberté s'était faite au détriment d'un projet structuré dont l'absence a fini par provoquer la dissolution du mouvement. Ainsi l'individualisme qui émanait de ce besoin de liberté est passé dans les mœurs et l'arrivée du néolibéralisme a récupéré, en les dénaturant, les valeurs hippies. On peut constater que de nombreux leaders hippies sont devenus à la fin de la guerre du Vietnam - malgré des conceptions en apparence opposées - de par-





faits entrepreneurs. La métamorphose caractéristique de l'actrice Jane Fonda (née le 21 décembre 1937) en est un bel exemple. Engagée contre la guerre du Vietnam (on lui avait même donné le surnom de Hanoi Jane), activiste de la cause féministe et soutien des blacks panthers dans les années 70. Elle devient, vers la fin des années 80, entrepreneuse en coaching fitness. On la retrouve alors en animatrice star dans des workout tapes célébrant la santé physique avec des exercices pour brûler les graisses, se muscler les fesses ou des conseils nutritifs pour perdre du poids.

Images issues du clip parodique de Bill O'Neill, "Tuppie Rap", 1989.

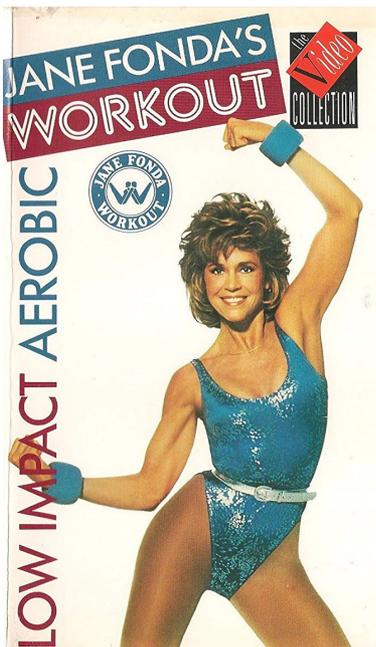




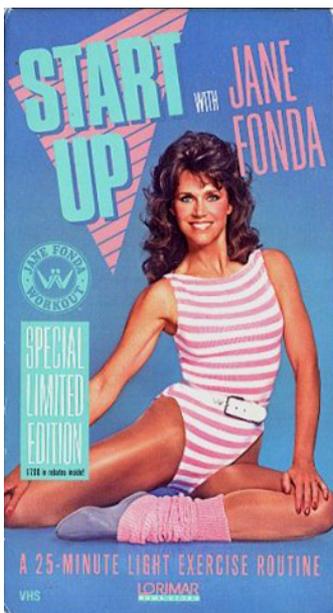
Jane Fonda lors d'une conférence contre la guerre du Vietnam à La Haye. On la surnomme "Hanoi Jane". Janvier 1975



Mug Shot de Jane Fonda, arrêtée à Cleveland après avoir prétendument donné un coup de pied à un policier. L'actrice/activiste, alors âgée de 32 ans, s'était bagarrée avec le policier après avoir été arrêtée à l'aéroport par la U.S. Cust. Novembre 1970.



Jane Fonda's Workout - Low Impact Aerobic, The Video Collection, VHS, 1987.



Start Up with Jane Fonda, Special Limited Edition, VHS, 1987.



Jane Fonda: Lean Routine Workout, Lightyear Video, VHS, 1990.

Autre exemple significatif, le parcours de Jerry Rubin (né le 14 juillet 1938 - mort le 28 novembre 1994). Militant libertaire et antimilitariste dans les années 60/70, puis reconverti dans les affaires à partir des années 80 durant lesquelles il devient premier investisseur d'Apple et fervent défenseur de Ronald Reagan. Leader charismatique il avait cofondé en 1967 avec l'aide d'Abbie Hoffmann le mouvement yippie (pour Youth International Party), un parti politique anti-autoritaire et libertaire américain. Le parti se revendiquait contre la guerre du Vietnam et le racisme (à noter que Jane Fonda en faisait aussi parti). Issu du Free Speech Movement et des mouvements anti-guerre, il se distinguait des hippies ou des beatniks par une volonté d'action et un engagement politique marqué. Leur crédo : « *Ne faites pas confiance à quelqu'un de plus de trente ans* ».



Rubin expulsé de l'audience du Comité de la Chambre des représentants sur les activités de l'ONU aux États-Unis. 1968.



Jerry Rubin descendant fièrement les marches pieds nus devant la Convention du parti démocrate. 1968.



< Affiche annonçant la venue de Jerry Rubin à l'Université de Buffalo, S.A. signifie Student Association. 1970.

En 1985, Jerry (J.) est interrogé par Daniel Cohn-Bendit (D.) au sujet de sa rupture avec ses anciennes convictions (Cohn-Bendit, 1986, p. 20-25).

**D.** — Et toi, tu ne luttas plus contre l'État ?

**J.** — Non, je ne lutte plus contre l'État. Ce n'est plus la peine, ce n'est plus le bon combat. Il faut que je devienne l'Etat, désormais. Pas moi personnellement, bien sûr. Nous tous. Tous les gens de la génération des années 60, qui sommes devenus les masses des années 80. La meilleure, la seule façon aujourd'hui de combattre l'Etat, c'est de le remplacer. Et nous sommes assez nombreux pour le faire. Nous, les banquiers, les dentistes, les médecins, les patrons : c'est nous, l'État. Pourquoi se battre contre soi-même ? Abbie se bat contre lui-même. Abbie est superbe, il ne faut surtout pas le changer. Nous avons besoin d'hommes comme Abbie, mais en quoi son style de vie, ses préoccupations concernent-ils les classes moyennes ? Tous ceux qui ont une famille, qui bossent, qui vivent ici, en Amérique, et qui en sont heureux. Et les ouvriers ? Et les pauvres ? Va aujourd'hui parler à des pauvres, qu'est-ce qu'ils veulent ? Réussir ! Ils veulent la réussite, pas la révolution. Ils n'y pensent même pas, à la révolution ! Ce qu'ils veulent, c'est réussir comme les autres. A nous d'inventer une philosophie de la réussite qui intègre la démocratie et l'idéalisme.

**D.** — Aujourd'hui, tu fais une carrière de *Yuppie*. Autrefois, tu étais *Yippie*, et maintenant tu es *Yuppie*. Qu'est-ce que c'est, exactement, un *Yuppie* ?

**J.** — Comme je te le disais, les militants des années 60 et 70 ont compris qu'ils étaient désormais le moteur de la société. Ils ont beaucoup évolué au cours de ces vingt années. Ils ont changé d'attitude en ce qui concerne l'anti-machisme, l'égalité des femmes, et l'importance qu'il convient d'accorder à son corps et à sa santé.

Ils sont « *Young* », « *Urban* » et « *Professionnal* ». Jeunes parce qu'ils restent sains, Urbains parce qu'ils ont investi les

grandes villes et qu'ils occupent les postes importants. Professionnels parce qu'ils sont actifs et compétents. « Y », « U », « P », les *Yuppies* ! C'est ainsi que s'est créé un mouvement qui regroupe les meilleurs des années 60 et leurs héritiers.

D. – Qu'est-ce que ça veut dire : « être sain » ?

J. – Dans les années 60, personne ne prêtait attention à son corps, nul ne s'inquiétait des questions de santé. On consommait des drogues, on bouffait mal, on ne pensait même pas à sa forme physique. C'est dans les années 70 qu'on s'est aperçu que tout cela était important, qu'on a compris que si on mangeait bien, si on prenait de l'exercice, si on prenait soin de son corps, le corps vous traitait bien en retour. Mes parents sont morts victimes de crises cardiaques et de cancer. Ils sont morts dans les années 50, tués par les maladies inventées par notre civilisation. Moi, je serai un vieillard à l'abri de cette menace.

D. – Tu l'as programmé ?

J. – Bien sûr. Viens voir, je vais te montrer. (*Il ouvre un placard bourré de flacons et de boîtes de médicaments.*) Je suis engagé dans un combat pour le prolongement maximum de ma durée de vie. Je prends des vitamines, des sels minéraux. Je mange des céréales au petit déjeuner et de la salade à midi. Je ne consomme jamais de viande ni d'aliments grossissants. Je m'occupe de mon corps comme s'il s'agissait d'une révolution. Je mange pour me nourrir, pas pour le plaisir. Voilà des compléments naturels que je prends pour mon équilibre général. J'en consomme 40 à 50 par jour. Voilà du MAX.ÉPI qui protège des accidents cardiaques. De la BÊTA CAROTINE, tirée de plantes et qui retarde le vieillissement des cellules. En voilà d'autres qui empêchent le développement du cancer, ou qui nettoient le sang de ses impuretés. Voilà du GINGSENG qui renforce mon énergie et me prépare aux efforts sportifs. Je prends aussi des vitamines comme celles-ci qui m'aident à dormir la nuit, et des vitamines B.

D. – Reconnais que tu as radicalement changé.

J. – Dans les années 60, c'est la gauche qui avait toutes les

idées. Le débat était à l'intérieur de la gauche. On débattait de tous les sujets importants : la famille, le mariage, le sexe, la créativité, la politique, la politique étrangère... La droite n'avait aucune idée. Elle ne savait que bégayer des lieux communs sur Dieu, la Mère, la Patrie, le Militarisme. Dans les années 70, ça s'est inversé lentement. Aujourd'hui la gauche a fait faillite, et c'est la droite qui développe les idées intéressantes. En étant contre la réussite, simplement parce que la réussite était une valeur de droite, la gauche a créé les conditions de son propre échec. C'est à la fin des années 60 qu'elle s'est désintégrée. A cause de la philosophie anti-leadership (tu sais, quand les gens disent : « Je refuse l'autorité du leader parce qu'il me domine ! »), personne, à gauche, n'a été capable de faire quelque chose de bien et de sérieux, et tout s'est effondré. Alors, dans les années 70, des gens se sont réveillés et ont dit : « Moi, je veux réussir, je refuse d'échouer. » Et pour réussir en Amérique, il faut pénétrer le système financier. On ne peut pas réussir sans argent. C'est impossible. Il nous a donc fallu apprendre l'argent comme on apprend une langue étrangère. Je suis allé travailler à Wall Street et j'ai appris l'argent. Et j'ai écrit un livre pour que les gens apprennent à leur tour. « Apprenez l'argent ». Pourquoi devrions-nous avoir peur de l'argent ?

**D.** – En d'autres temps, tu as brûlé des billets de banque. Tu les as brûlés publiquement, à Wall Street même.

**J.** – Et j'avais raison de le faire, à l'époque ! Nous devons montrer aux gens que l'argent n'était pas la valeur suprême.



Jerry Rubin, Décembre 1984

1 - Cohn-Bendit, D., *Nous l'avons tant aimée, la Révolution*, Paris, Bernard Barrault, 1986, p34-39.



John Lennon et Yoko Ono au premier jour de leur Bed-In à Amsterdam. 1969. Photographe : Gerry Deiter.





2019. photos de presse - Charles Mercier.



# LA MEILLEURE FAÇON DE SE PAYER UN COSTARD, C'EST DE TRAVAILLER.<sup>1</sup>

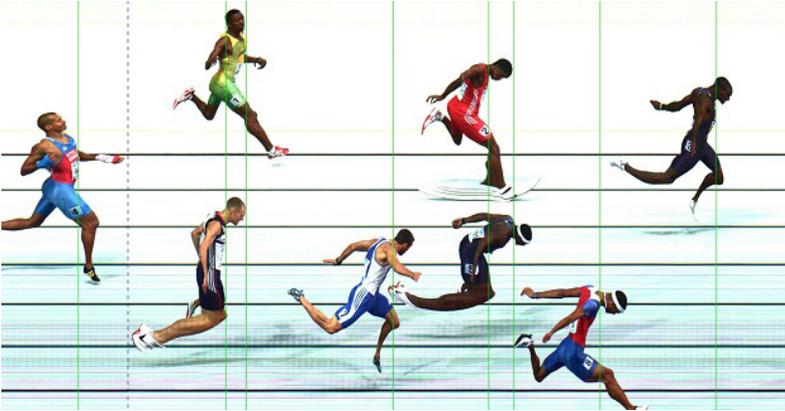


Photo finish du 200m des Mondiaux d'athlétisme en 2009 Reuters/Seho

Il ne fait aucun doute que la société occidentale et son corpus de recherche ont longtemps été fascinés par l'étude de soi et de l'identité.

Mais récemment, un nouveau type de discours est apparu, centré sur les capacités de l'individu et tenté de se réconcilier avec la culture actuelle de l'entreprise, qui vise à nous donner les outils nécessaires pour acquérir le bonheur.

La psychologie positive et son corpus d'experts ont créé et véhiculé un message bien singulier - en partant du principe que tout individu que nous sommes aspire au bonheur - ils prêchent l'optimisme comme racine de la performance humaine avec comme finalité la possibilité de transformer nos vies et de rendre « unique » notre expérience sur terre.

<sup>1</sup> - Emmanuel Macron s'adresse à des militants CGT à Lunel en mai 2015.



Cette idéologie prétend nous donner la capacité de nous façonner nous-mêmes et d'atteindre notre but, en appliquant des techniques d'auto-gestion que l'on trouve dans de nombreux livres du genre. Le principe est simple, fournir des solutions sur la façon d'être de meilleures versions de nous-mêmes, de maximiser notre potentiel et d'enrichir notre courte expérience dans ce monde en renvoyant à toutes les activités proposant de développer une connaissance de soi, de valoriser ses talents, de travailler à une meilleure qualité de vie et à la réalisation de ses aspirations et de ses rêves.



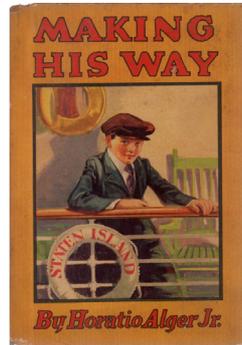
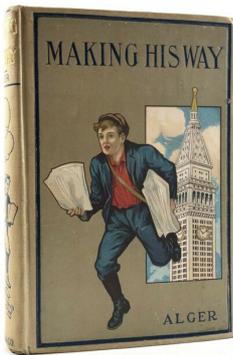
Ces ouvrages s'adressent presque exclusivement au milieu entrepreneurial, ils se développent continuellement, prônés et diffusés par une multitude d'intervenants du secteur privé : professionnels du coaching, hommes d'affaires, fondations, organismes privés, industrie du cinéma, talk-shows, célébrités, influenceurs, conférenciers et psychologues. On les retrouve sous la forme de formations payantes en séminaire ou en ligne, de manuels, de DVD, de vidéos Youtube, de publications Instagram, de sites internet, de pages Facebook et leur nombre de messies s'accroît de jours en jours. N'importe quel anonyme peut, du jour au lendemain à la suite d'une formation, s'auto-proclamer coach en développement personnel et accéder au statut d'auto-entrepreneur.



Certains éclairés y voient encore une forme de charlatanisme contemporain dont aucune étude scientifique sérieuse n'a jamais prouvé l'authenticité. Malgré tout, le développement personnel et la psychologie positive ont du succès, la recette est simple : de l'idéologie, une pseudo spirituali-

té, des témoignages « véridiques » prouvant l'efficacité de la formation et surtout la magie des réseaux sociaux. Il suffit de voir les chiffres pour comprendre que le développement personnel est un secteur économique florissant, plus de 2,356 milliard de dollars générés par an à l'échelle mondiale.

« Making His Way » fut vraisemblablement l'un des premiers ouvrages de développement personnel, écrit en 1901 par Horatio Alger Jr (1832 - 1899) un écrivain américain prolifique du XIXe siècle. Il était connu pour ses nombreux romans pour jeunes adultes contants les récits de jeunes garçons pauvres et de leur ascension d'un milieu modeste à une vie de confort et de sécurité financière grâce à leur travail acharné, leur détermination, leur courage et leur honnêteté. Ses écrits se caractérisaient par le récit "des chiffons à la richesse", qui a eu un effet formateur sur l'Amérique de l'âge d'or.



Deux tomes de « Making His Way » d'Horatio Alger Jr.

S'en suivit une pléthore d'ouvrages du genre aux titres toujours plus racoleurs :



Différents ouvrages de développement personnel.

Et la tyrannie de la positivité ne s'arrête pas là : En Inde, à Delhi, des *Classes du bonheur* ont été établies. Il s'agit de modules scolaires quotidien mis en place par des fonctionnaires du ministère régional de l'éducation nationale et destinés à rendre les élèves plus heureux et reconnaissants. On y enseigne aux enfants la méditation collective, la gratitude et l'expression personnelle. « On éduque les enfants à devenir ingénieurs, médecins, pourquoi pas leur apprendre à devenir de bons êtres humains et à vivre en société ? » questionne C. Verma, le directeur de l'école de Kailash Colony.

Dans le même esprit, l'université de Yale propose à ses étudiants depuis 2018 un cours de psychologie positive intitulé « Psychology and the Good Life ». Ce cours a attiré 1200 étudiants, un record. La multinationale Coca-Cola, elle, finance un programme d'étude « Choose Happiness » proposant des vidéos ou des pdf informatifs sur des thématiques pointues comme "Choisir de sourire",



"Qu'est ce que vous attendez ?", "Qu'est ce qui vous rends heureux ?" ou "L'étude du bonheur". Autre exemple, dans les entreprises américaines, on évalue et on note les candidats à un poste en fonction de leur positivité, car un salarié optimiste est un salarié efficace.

On retrouve aussi des applications pour smart-phone comme Happify (sur laquelle je me suis inscrite pour les besoins de ce mémoire). Happify nous fait la modeste promesse de maximiser notre degré de bonheur - rien que ça - et d'évacuer le stress par le biais de mini-jeux. J'en ai essayé un qui proposait, pour gagner des points, de sélectionner parmi plusieurs icônes les montgolfières sur lesquelles apparaissent des mots positifs. Le tout sur un fond de mélodie agaçante style dessin animé d'éveil pour bébé, j'ai eu l'étrange impression d'être prise pour une attardée. Un autre type de mini-jeu proposé : écrire deux moments heureux et notre "petite surprise" de la journée puis dire trois fois "merci". L'application propose aussi des exercices comme se concentrer sur des petites victoires du quotidien ou fixer une image zen et positive pendant une minute. La version payante offre même la possibilité de mesurer notre pourcentage de bien-être émotionnel.

Plus inquiétant : le programme CSF (Comprehensive Soldier Fitness). Ce programme est une initiative menée depuis 2008 (financée à hauteur de 145 millions de dollars) par accord entre l'armée américaine et le Centre de Psychologie Positive de Martin Seligman, il consiste à instruire les soldats sur les émotions positives, le bonheur, la spiritualité et la résilience en ayant pour objectif la création d'une armée «indomptable».





« C'est ainsi que la pensée positive, l'hypothèse qu'il suffit de penser une chose ou de la désirer pour qu'elle se réalise, a commencé à prendre rapidement de l'influence. Aujourd'hui, comme le montre Ehrenreich, elle a un impact massif sur les affaires, la religion et l'économie mondiale. Elle décrit des visites à des conférences de motivation où l'on enseigne aux travailleurs récemment licenciés et contraints de rejoindre la culture du contrat à court terme qu'un " bon esprit d'équipe " est par définition " une personne positive " qui " sourit fréquemment, ne se plaint pas, n'est pas trop critique et se soumet avec gratitude à ce que le patron demande ". Ce sont des gens qui ont de moins en moins le pouvoir de tracer leur propre avenir, mais qui reçoivent, grâce à une pensée positive, "une vision du monde - un système de croyances, presque une religion - qui prétend être, en fait, infiniment puissants, si seulement ils pouvaient maîtriser leur propre esprit".<sup>1</sup>



Strip-tease, «Accès au succès», Mathieu Ortlieb, VF Films Production, 1993.

<sup>1</sup> - Murray, J., *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World* by Barbara Ehrenreich?, le 22 février 2018, The Guardian [article en ligne].

Trouver le bonheur et le garder ; suivre les paroles messianiques des experts semble tentant. Le bonheur est aujourd'hui l'objet suprême de notre désir moderne, supposé être la seule vraie forme de vie. « Connais-toi toi-même » est la narration actuelle évidente de nos régimes contemporains individualistes. La stratégie de la pensée positive est de faire son beurre sur la misère existentielle et la fascination pour la plénitude des individus les plus fragiles, en laissant croire aux sujets délaissés par ses institutions que la vie est un marathon, et qu'il faut la gagner pour accéder aux privilèges du triomphe existentiel.

En écoutant les hypothèses de la psychologie positive et les discours du développement personnel, en suivant les lignes de conduite qu'elles nous imposent, théoriquement, nous devrions tous être capables de nous " améliorer " ou de nous transformer. Cependant, nous sommes tous affectés différemment selon les catégories sociales et économiques qui nous définissent.

*« Nous vivons à une époque qui est dévorée par le culte de la psyché. Dans une société affligée par les divisions raciales, par les disparités sociales et entre sexes, c'est un évangile du bonheur psychologique qui fait office de lien social. Riches ou pauvres, noirs ou blancs, hommes ou femmes, hétérosexuels ou homosexuels, nous sommes tous convaincus du caractère sacré des sentiments et que l'amour-propre est synonyme de salut, que le bonheur est l'objectif ultime et ne saurait-être atteint que par un travail psychologique sur soi. »<sup>1</sup>*

Derrière la pensée positive se dissimule une stra-

---

1 - Moskowitz, E. S., *In Therapy We Trust: America's Obsession with Self-Fulfillment*, Baltimore, Johns Hopkins University Press, 2008

tégie de conditionnement de l'individu, une tentative de synchronisation des consciences. En effet, en partant du principe qu'un individu optimiste est un individu consentant, plus productif et plus apte au volontarisme, celui-ci devient utile aux besoins de croissance d'une société matérialiste. Je tiens d'ailleurs à souligner le fait qu'aux Etats-Unis, les CEO (Chiefs Executive Operator) des entreprises ont été remplacés par des CHO: Chiefs Happiness Operator.

*« La société n'existe pas. »<sup>1</sup>*

Les catégories sociales les plus fragiles économiquement ne se rendent plus compte de l'injustice de leur situation. En les laissant se débrouiller seules on les responsabilise, par responsabiliser j'entends inciter l'individu à considérer sa vie comme le résultat de ses seuls choix individuels en lui donnant l'impression d'être maître de son destin. Ainsi celui-ci oublie le poids de l'état et n'a plus d'attentes envers celui dont le devoir fondamental est de protéger, de respecter et d'aider ses citoyens. Cette conception méritocratique de la société entraîne - il suffit de voir ce qu'il se passe dans les pays anglophones - la pensée que celui qui n'a rien l'a mérité car il n'a pas cherché à s'élever, à se dépasser pour prétendre à une meilleure qualité de vie. Une déculpabilisation des classes sociales privilégiées qui entraîne l'accroissement des inégalités et une intolérance systémique de plus en plus violente.

Le fait de penser que notre réussite personnelle n'est que de notre fait entraîne une auto-entre-

---

<sup>1</sup> - Margaret Thatcher lors d'un entretien avec le magazine britannique « Woman's Own », 31 octobre 1987.

prise du soi. L'actuelle Uberisation du travail et la démocratisation de l'auto-entrepreneuriat en sont des exemples saisissants : si tu te blesses c'est ta responsabilité, si tu échoues c'est ta responsabilité. Ainsi, une société qui fait du bonheur sa valeur cardinale façonne des individus sans compassion pour l'échec et la faiblesse, de telle sorte qu'ils en viennent à se détourner du collectif, du soin aux autres, et de l'intérêt commun. L'appétence pour le bonheur s'est nourrie du terreau fertile de l'individualisme, un processus général d'individualisation et de psychologisation qui a « permis de présenter sous l'angle de la psychologie et de la responsabilité individuelle les déficits structurels, les contradictions et les paradoxes propres à cette société »<sup>1</sup>.

*« Il y a une jeune chanteuse qui n'est pas tout à fait de ma génération mais qui parle aujourd'hui de positive attitude. Je vous recommande la positive attitude. »<sup>1</sup>*

1 - Jean-Pierre Raffarin citant Lorie lors d'une prise de parole publique, 20 janvier 2005.

*« Que ce soit elle ou bien toi  
Les uns et les autres, ou même moi  
Nous avons tous pleuré  
Au moins une fois  
Pour un coup dur de la vie  
Une jalousie, un faux pas  
Il arrive parfois que ton moral se casse  
Pour ça, moi j'ai trouvé un remède efficace  
La positive attitude  
La positive attitude  
La tête haute  
Les yeux rivés sur le temps  
Et j'apprends, à regarder droit devant  
La positive attitude...  
Devant la douleur, tu dois savoir faire face  
Moi j'ai trouvé un remède très efficace...  
La positive attitude  
La positive attitude  
La rage au ventre  
Je suis prête à tout surmonter  
Maintenant, je n'veux plus jamais renoncer à  
La positive attitude... »<sup>2</sup>*

1 - Lipovetsky, G., *Le crépuscule du devoir: l'éthique indolore des nouveaux temps démocratiques*, Paris, Gallimard 1992.

2 - Lorie, *La Positive Attitude*, Attitudes, 2004.



Juno Calypso, *The Honeymoon: Sensory Deprivation*, 2016. Photographie.



# ARRÊTE DE PLEURER

« *Started from the bottom, now we're here. Started from the bottom, now my whole team fuckin' here* »<sup>1</sup>

**Résilience** : Le « fait de rebondir ».  
Du latin resilientia, de resiliens.  
Phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique de manière à ne pas, ou ne plus, vivre dans le malheur et à se reconstruire d'une façon socialement acceptable.

La résilience est une doctrine selon laquelle l'inégalité peut être un facteur de bonheur car elle nous donnerait l'envie de nous battre et l'espoir d'améliorer nos conditions.

Il suffit de voir la jouissance que procurent les success-story (la fameuse légende du self-made man) au grand public. Plus tu es miséreux au départ, mieux c'est. Le cinéma, le marketing, l'industrie de la musique, les médias et la littérature l'ont très bien compris, le « Storytelling » récit d'un héros résilient au destin fabuleux est un business faramineux.

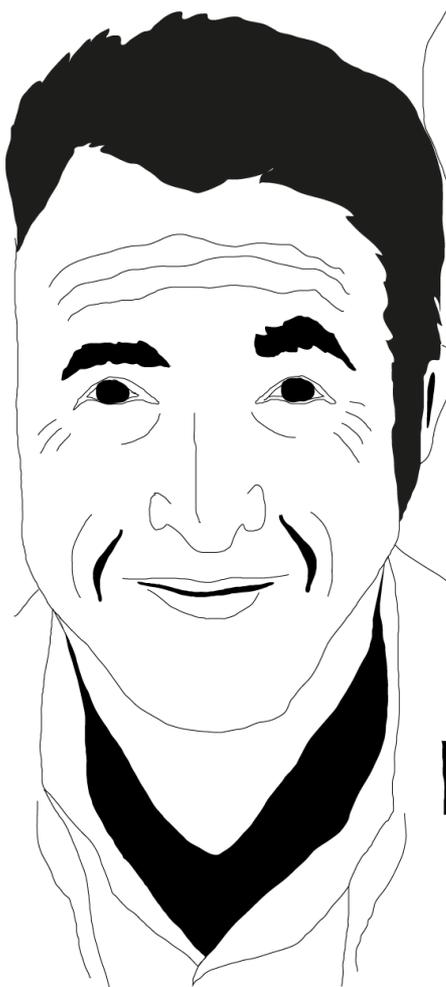
<sup>1</sup> - Drake, *Started From The Bottom*, Nothing Was the Same, 2013

Les Sucess Story sont des histoires inspirantes, sortes d'épopées héroïques modernes, elles font rêver le grand public. Voilà le crédo: l'histoire vraie d'un ou d'une inconnu.e, un personnage ordinaire à qui l'on peut s'identifier facilement (issu d'une minorité, rejeté, marginal, enfant d'ouvriers, loser, malheureux, orphelin, indigent, né dans la misère ou en surpoids). Qui, parti de rien et par force de volonté, d'endurance, d'optimisme et de travail acharné, parvient seul à surmonter les obstacles que sa condition initiale dresse sur son chemin. L'aboutissement classique "HAPPY END" étant généralement la gloire, la fortune, l'amour, le pouvoir ou 6 millions de followers sur instagram.

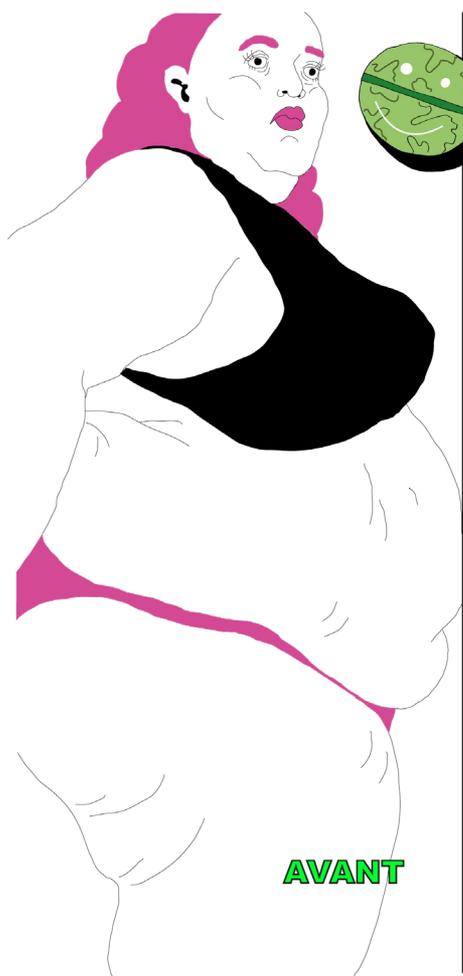


GAUMONT Présente

★★★★★



François Cluzet Omar Sy  
**Intouchables**



AVANT



APRÈS

- 5 th
- 1. F
- 2. F
- 3.
- 4. F
- 5. C





# SELF XPLOITATION

*Discipline (n.f.) : règle de conduite que l'on s'impose, maîtrise de soi, sens du devoir.*

Pour qu'un processus de contrôle et de conditionnement soit effectif il faut qu'il y ait une position de consentement de la part d'une multiplicité d'individus. L'injonction au bien-être et à l'optimisme sont des formes insidieuses de cette stratégie du consentement. En effet pour activer chez un individu ses traits les plus positifs il faut lui suggérer que sa conduite au sein du groupe lui est propre. Le sujet, alors persuadé de son libre-arbitre, se régule de son plein gré en adoptant un comportement d'auto-discipline, ainsi il s'assure de son uniformité et de sa bonne intégration à la société.

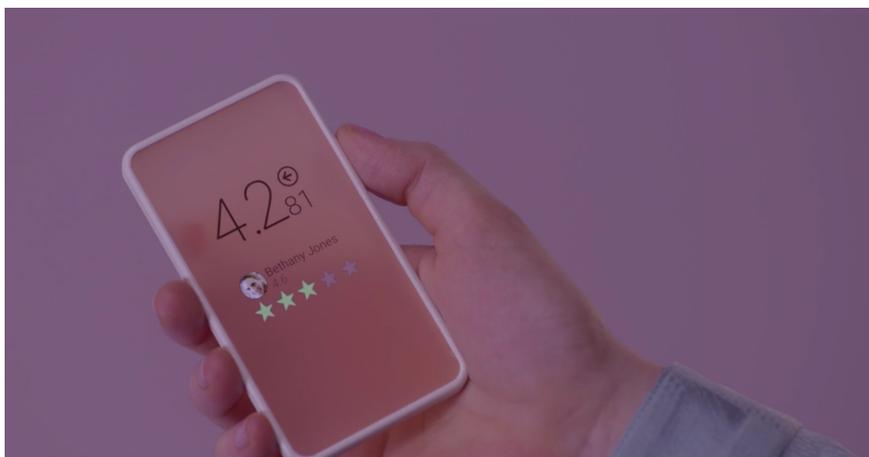
Un des mécanismes les plus flagrants consiste en l'évaluation constante de l'individu. On la retrouve dans la notation des compétences scolaires des élèves, l'indice de satisfaction des usagers d'un service social, la note globale sanctionnant l'implication et les résultats annuels d'un salarié, la notation sur 5 étoiles de n'importe quel établissement ou des services publics sur Google Avis Clients, la côte de popularité de n'importe quel individu sur les réseaux sociaux Instagram, Twitter et Facebook au travers du « like » ou l'évaluation d'un contenu selon sa quantité de « pouce bleu » sur Youtube.

Aujourd'hui le procédé d'évaluation à pris une tournure radicale. Par exemple, en Chine, le gouvernement de Xi Jinping à établi depuis peu un « Système de Crédit Social » visant à mettre en place d'ici 2020 un système national de réputation des citoyens. Celui-ci consiste à évaluer, récompenser et punir les citoyens et les personnes morales selon leur comportement en leur attribuant une note, échelonnée entre 549 points (citoyen malhonnête, classé D) et 1050 points (citoyen exemplaire, classé AAA). Cette note est fondée sur les données dont dispose le gouvernement à propos du statut économique et social de la totalité de ces citoyens, l'intégralité de ce système reposant sur la surveillance de masse et les technologies de plus en plus puissantes d'analyse et de reconnaissance faciale du big data. Un projet intitulé « clarté de neige » doit être achevé en 2020 et vise à couvrir de caméras les moindres villages chinois pour parvenir à « une couverture géographique totale, une couverture temporelle totale, et un contrôle opérationnel total ».

Les conséquences de bons ou de mauvais scores sont diverses. Les citoyens ayant un bon score sont inscrits sur des « listes rouges », en récompense ils peuvent obtenir plus facilement des crédits bancaires, des réductions sur certaines factures, des droits prioritaires pour certains emplois, des places pour leurs enfants dans les établissements scolaires réputés, des coupe-file pour éviter d'attendre pour obtenir un traitement à l'hôpital, etc. A contrario, un mauvais score vaut une inscription sur des « listes noires ». Les sanctions sont de l'ordre de l'impossibilité d'obtenir des crédits bancaires, d'accéder à certains services sociaux, un accès limité aux emplois et

aux services publics, l'impossibilité d'inscrire ses enfants dans des écoles privées, l'achat de billets d'avion et autres dépenses jugées somptuaires sont proscrites. La sanction passe aussi par l'humiliation, un individu ayant commis une incivilité peut voir son visage et son nom affichés sur les écrans géants des villes ou dans les cinémas et un message d'alerte (imitant la sirène de la police) prévient les interlocuteurs qui tentent de joindre par téléphone les citoyens (ou personnes morales) inscrits sur les listes noires pour les dissuader d'entrer en relation avec eux.

Le système « Uber » relève aussi de ça : des algorithmes qui classent les travailleurs selon leur rendement, rendement qu'ils s'infligent eux-mêmes puisque le patron n'est plus réel et que chacun est rendu responsable de son matériel, de son programme, de son travail... Le consentement à l'exploitation sous le masque de l'auto-entrepreneuriat présentée comme l'avenir de l'emploi.



Black Mirror, "Nosedive", saison 03 épisode 01, Charlie Brooker, 2016.





Hito Steyerl, *How Not to be Seen. A Fucking Didactic Educational* [en ligne], 2013. Vidéo, 16mn.



## « La visibilité est un piège. »<sup>1</sup>

En 1975 dans « Naissance de la prison, Surveiller et punir » le philosophe Michel Foucault s'est intéressé aux principes de contrôle et de discipline du pouvoir sur ses sujets en étudiant l'émergence historique du milieu carcéral. À partir de l'étude du Panopticon de Bentham il explique que le pouvoir, ici incarné par le geôlier et l'autorité qu'il incarne, plutôt que d'avoir à se manifester directement préfère disparaître derrière une nouvelle architecture carcérale capable de contraindre les captifs.

L'architecture Panoptique est un type d'architecture carcérale imaginée par le philosophe utilitariste Jeremy Bentham à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle (L'utilitarisme est une doctrine libérale qui demande de maximiser le bien-être général). La prison se construit selon un plan en cercle, les prisonniers sont enfermés dans un bâtiment en anneau constitué de geôles et les surveillant placés dans une tour centrale (voir schéma). Comme le dit Foucault « Autant de cages, autant de petits théâtres, où chaque acteur est seul, parfaitement individualisé et constamment visible ». Le système est pensé de manière à ce que les surveillants puissent observer les prisonniers sans jamais être vus, ce qui implique qu'il pourrait éventuellement ne pas y avoir de surveillants. Les captifs, réduits à un état de paranoïa constant par le seul sentiment d'être observés, sont alors plus susceptible d'être obéissants. Le prisonnier, ne sachant pas s'il est observé ou non, se dissuade de commettre un acte répréhensible. En devenant

<sup>1</sup> - Foucault, M., *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, 1975. Extrait de Michel Foucault, *Philosophie anthologie*, folio essais #443, 2004, p 516-530.

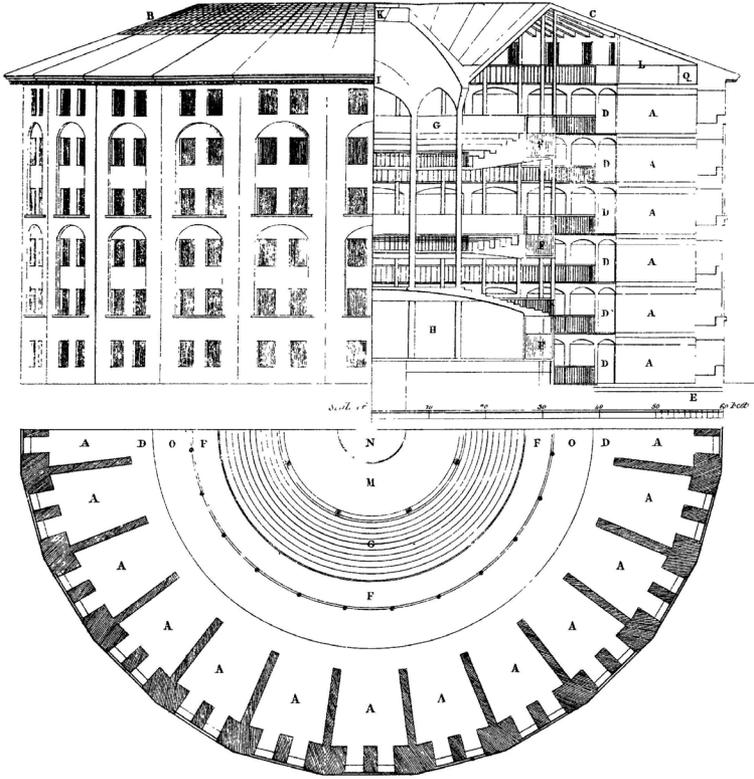
son propre geôlier, il évolue dans un état psychique de responsabilisation et d'auto-discipline permanent. On passe d'une fonction punitive à une visée « normalisatrice » par une manœuvre de culpabilisation modelant les consciences individuelles, au travers d'un regard tout-puissant. Ainsi la prison peut surveiller et contrôler sa population sans trop d'efforts, et il en est de même de nos sociétés modernes.



Logotype de l'émission Loft Story diffusé sur M6 en 2001 & 2002.



Caméras de vidéosurveillance urbaines. PhotoMIX Ltd.



Plan du Panopticon - "The works of Jeremy Bentham" vol IV, 172-3, 1843



Adrian Piper, *What It's Like, What It Is #3*, 1991. Installation vidéo. Constructions en bois, miroirs, éclairage, 4 vidéodisques, bande vidéo, bande sonore musicale, dimensions variables. Los Angeles, Institute of Contemporary Art.





# CONCLUSION

Quand j'anticipe le monde de demain, je vois une société dystopique comme celles des plus beaux récits de science-fiction.

Un monde dans lequel des individus vides déambulent, condamnés, au sein d'une arène entravée, le sourire aux lèvres.

Des êtres incapables d'esprit critique et de rébellion, puisque l'état de bonheur demande de désapprendre des habitudes de pensées négatives, et impose un vocabulaire sans encombre pour la pensée. Des êtres noyés dans un bien être formaté, dans lequel il faut sans cesse s'émerveiller du bonheur de l'autre, juger de sa valeur à l'aune des triomphes de nos autres. Des imbéciles heureux prônant la réussite individuelle dans un monde envahi par la pensée positive et la culture capricieuse du « Si je veux, je peux ». Nous serions dans un état permanent de satisfaction intense mais irréfléchie. Dans un monde envahi par la culture capricieuse des images positives, nous serions tristement en train de nous complaire dans une attitude de mégalomanie collective, dans une harmonie qui sonne faux.

---

Alors peut-être nous reste-t'il l'art, celui qui laisse la place aux anti-héros, à ce qui parle profondément de nous et qui dénoue les ficelles de la comédie humaine. L'art est le seul endroit où l'on peut trouver des images qui nous parlent de l'intérieur de nos blessures.

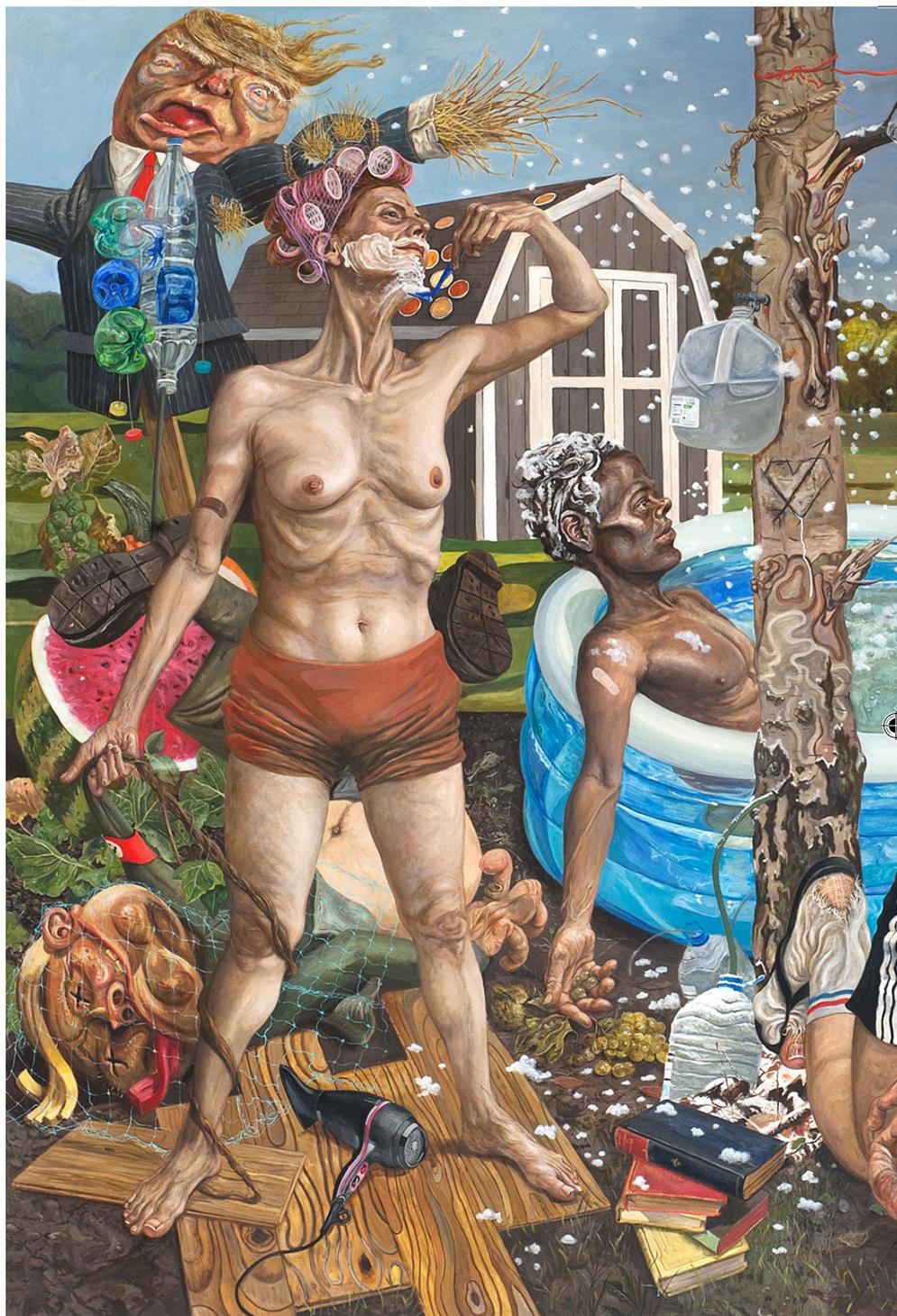
**Dans le sport le blessé est évacué,  
dans l'art il est le créateur.**



Claude Lévêque, *Nous sommes heureux*, 1997. Installation. Néon bleu, écriture de Gilberte Lévêque, 15 × 320 cm, Angoulême, FRAC Poitou-Charentes et collection privée.



des heures



Marcos Carrasquer, Lull, 2018. Huile sur toile, 200 x 240 cm, Paris, Galerie Polaris.





Marcos Carrasquer, *Kleenex*, 2019. Huile sur toile, 89 x 116 cm, Paris, Galerie Polaris.





Juno Calypso, *The Honeymoon: The Honeymoon Suite*, 2015. Photographie.





# BIBLIOGRAPHIE

## OUVRAGES

COHN-BENDIT, Daniel, *Nous l'avons tant aimée, la Révolution*, Paris, Éditions Bernard Barrault, 1986.

ILLOUZ, Eva, Cabanas, Edgar, *Happycratie : Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Paris, Premier Parallèle, 2018.

WATZLAWICK, Paul, *The Situation Is Hopeless, But Not Serious : The Pursuit of Unhappiness*, New York, Norton, 1993.

LACAN, Jacques, *Écrits*, Paris, Seuil, 1966.

FOUCAULT, Michel, *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris, Gallimard, 1975. Extrait de Michel Foucault, *Philosophie anthologie*, folio essais #443, Paris, Gallimard, 2004.

EHRENREICH, Barbara, *Smile Or Die : How Positive Thinking Fooled America and the World*, Londres, Granta, 2009.

MOSKOWITZ, Eva, *In Therapy We Trust : America's Obsession with Self-Fulfillment*, Baltimore, Johns Hopkins University Press, 2001.

LIPOVETSKY, Gilles, *Le crépuscule du devoir : l'éthique indolore des nouveaux temps démocratiques*, Paris, Gallimard, 1992.

## RESSOURCES EN LIGNE

HARRIS, John, « *Cashing in on the 60s* » [en ligne], The Guardian, 2007 [archive] - Repris dans Thatcher, héritière des hippies, Courier international, no 894-895. Disponible sur : <https://www.theguardian.com/theguardian/2007/may/25/guardianweekly>

MURRAY, Jenni, « *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World by Barbara Ehrenreich* » [en ligne], The Guardian, 2010. Consulté le 25 septembre 2019. Disponible sur : <https://www.theguardian.com/books/2010/jan/10/smile-or-die-barbara-ehrenreich>

GILBEY, Terence, « *Esalen History* », Esalen [en ligne], 2019. Disponible sur : <https://www.esalen.org/page/esalen-history>

CONTRIBUTEURS DE WIKIPÉDIA. « *Méditation transcendantale* » [en ligne]. Wikipédia, l'encyclopédie libre, 2019. Consulté le 28 septembre 2019. Disponible sur : [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%A9ditation\\_transcendantale&oldid=163474772](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%A9ditation_transcendantale&oldid=163474772).

ANONYME, « *Welcome to MERU!* », Meru-mvu [en ligne], 2011. Disponible sur : <http://meru-mvu.org>

L'OBS, « *Quand Raffarin s'inspire de Lorie* » [en ligne], L'Obs, 2005 [archive]. Disponible sur : <https://www.nouvelobs.com/politique/20050120.OBS6748/quand-raffarin-s-inspire-de-lorie.html>

LAURENT, Annabelle, « *Happycratie* » : *faut-il en finir avec le développement personnel ?* » [en ligne], Usbek & Rica, 30 août 2018. Disponible sur <https://usbeketrica.com/article/happycratie-faut-il-en-finir-avec-le-developpement-personnel>

DEUDONNÉ, Mael, « *Nicolas Marquis, Du bien-*

être au marché du malaise. *La société du développement personnel* » [En ligne], Lectures, Les comptes rendus, 20 novembre 2014, consulté le 10 octobre 2019. Disponible sur : <http://journals.openedition.org/lectures/16223>

## SÉRIES ET VIDÉOS

WEINER, Mathieu, *Mad Men* [série], S01E01, Los Angeles : Lionsgate Television, 2007, 49mn.

WRIGHT, Joe, *Black Mirror* [série], S03E01, Los Gatos : Netflix, 2016, 63mn.

O'NEIL, Bill, *Yuppie Rap* [en ligne], 1989, 4'24mn, [consultée le 5 octobre 2019], Disponible à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=I8HL97DtQQY>

## DISCOGRAPHIE

RUPAUL, *Supermodel (You Better Work)*, Supermodel of the World, 1993.

LORIE, *La Positive Attitude*, Attitudes, 2004.

DRAKE, *Started From The Bottom*, Nothing Was the Same, 2013.

## PODCAST

CUSSET, Yves, « *Comment réussir à rater sa vie ?* » [Émission radio], SUPERFAIL, ERNER, Guillaume (producteur), France Culture, 2019, 18mn.

## ARTICLE DE PÉRIODIQUE

ANDRÉ, Christophe, « *Développement personnel. À la recherche du bonheur* », Sciences Humaines, 2008, numéro spécial no 7, p. 72-73.

## OEUVRES

JUNO CALYPSO, *The Honeymoon: Sensory Deprivation*, 2016. Photographie.

JUNO CALYPSO, *The Honeymoon: The Honeymoon Suite*, 2015. Photographie.

ADRIAN PIPER, *What It's Like, What It Is #3*, 1991. Installation vidéo. Constructions en bois, miroirs, éclairage, 4 vidéodisques, bande vidéo, bande sonore musicale, dimensions variables. Los Angeles, Institute of Contemporary Art.

HITO STEYERL, *How Not to be Seen. A Fucking Didactic Educational* [en ligne], 2013, 16mn. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=LE3Rlr-VEyuo>.

MARCOS CARRASQUER, *Kleenex*, 2019. Huile sur toile, 89 x 116 cm, Paris, Galerie Polaris.

MARCOS CARRASQUER, *Lull*, 2018. Huile sur toile, 200 x 240 cm, Paris, Galerie Polaris.

CLAUDE LÉVÊQUE, *Nous sommes heureux*, 1997. Installation. Néon rouge, écriture de Gilberte Lévêque, 15 x 320 cm, Angoulême, FRAC Poitou-Charentes et collection privée.

RACHEL MACLEAN, *We Want Data!*, 2016. Impression par sublimation sur tissu. Courtesy of Rachel Maclean.

RACHEL MACLEAN, *Feed Me*, 2015. Installation vidéo couleur, son, 60min. Édimbourg, National Galleries of Scotland.

## REMERCIEMENTS

JE TIENS À REMERCIER MON TUTEUR DE MÉMOIRE, JEAN CRISTOFOL POUR SA PATIENCE ET POUR M'AVOIR ORIENTÉ, RASSURÉ ET CONSEILLÉ DURANT MA PÉRIODE DE RECHERCHES.

JE REMERCIE TOUS LES PROFESSEURS, INTERVENANTS ET TOUTES LES PERSONNES QUI PAR LEURS PAROLES, LEURS ÉCRITS, LEURS CONSEILS ET LEURS CRITIQUES ONT GUIDÉ MES RÉFLEXIONS.

À TOUS CES INTERVENANTS, JE PRÉSENTE MES REMERCIEMENTS, MON RESPECT ET MA GRATITUDE.

ET MERCI AUX COPAINS POUR LEUR SOUTIEN !