

Le meilleur de toi-même

Note d'intention

Les théories et pratiques destinées à améliorer notre bien-être sont désormais en vogue dans le paysage du développement personnel. Méditer tous les jours, mieux manger, faire plus de sport : mener une vie saine est à la mode, promesse d'un bonheur devenu obligatoire. Plus qu'une mode, le bien-être devient peu à peu une norme, une quête quotidienne et scrupuleuse.

Bien que le terme « développement personnel » soit relativement récent, l'idée de s'améliorer et d'atteindre son plein potentiel remonte à des siècles. Les philosophes antiques parlaient déjà de l'importance de l'auto-connaissance et de l'épanouissement personnel. Le développement personnel trouve ses origines aux Etats-Unis dans une tradition protestante des colons qu'on peut faire remonter au 18e siècle. Début 20e, la psychologie béhavioriste (ou comportementaliste) se développe puis se met au service des entreprises pour participer à l'élaboration des techniques de management. En 1998, le chercheur américain Martin Seligman théorise la psychologie positive qui s'intéresse surtout à la santé, à qualité de vie et au bien-être, à ce qui rend les humains résilients, heureux, optimistes, plutôt qu'aux sources des psychopathologies.

Aujourd'hui, le développement personnel est une activité économique qui se déploie selon deux axes : le service aux particuliers (livres, séminaires, ateliers, coaching, yoga...) et le service aux institutions (tests psychologiques, études, formations, bilan de compétences, mentoring...).

Avec plus de 3 milliards d'euros par an, le marché du développement personnel pèse lourd sur l'économie. Entre 2021 et 2022, le chiffre d'affaire a augmenté en France de 17,5% pour atteindre 71 milliards d'euros. L'économie du bien-être, quant elle, devrait croître de 9,9% en moyenne par an entre 2023 et 2025 et générerait alors près de 7 milliards d'euros.

En revanche, le développement personnel n'a aucune définition institutionnelle, n'est encadrée par aucune autorité en France ou à l'échelle Européenne : la profession de « coach en développement personnel » n'est régulée par aucune autorité professionnelles (comprendre : pas de qualification ou diplôme obligatoire).

Elles proposent d'apporter des solutions individuelles à des problèmes collectifs. Nous devons être à la fois beaux, riches, intelligents, performants dans des tas de domaines très différents. L'injonction au bonheur de la psychologie positive nous dit que, lorsque nous n'y arrivons pas, c'est parce que nous n'avons pas suffisamment bien essayé. D'abord parce qu'il faut être satisfait de tout ce qu'on a. Ensuite parce que, si nous ne sommes pas satisfaits, si nous continuons à souffrir, le problème vient de nous. Il ne vient jamais du monde. Le bonheur est le but de l'existence, et le rater est un échec individuel.

Le développement personnel et le marché du bien-être semblent alors devenir une idéologie rêvée pour le capitalisme néolibéral.

La Cie Théâtre Bouche d'Or, qui précédemment avec son spectacle PUM a questionné les mécanismes du capitalisme néolibéral et la langue du management moderne à travers le récit du procès France Telecom-Orange, décide de plonger dans l'univers du bien-être et du développement personnel afin de s'interroger sur l'apparition de cette industrie du bonheur qui imprègne désormais toutes les sphères de notre vie : le travail, la famille, le couple. A qui profitent ces nouvelles pratiques ? Que racontent-elles de nos sociétés ? Quelles sont les dérives que nous pouvons observer ? Et peut-on également prendre soin de soi sans devenir égoïste, méditer tout en prenant réellement soin de la planète, ou encore être révolutionnaire et faire du yoga ? Autant de questions que nous tenterons de soulever avec une bonne dose d'humour dans notre spectacle *Le Meilleur de toi-même !*.

Les spectateurs sont conviés à un séminaire sur le bien-être et le développement personnel animé par trois coachs-thérapeutes. Plongés dans une esthétique des années 80 aux couleurs pop et flashy, ils sont amenés à prendre part aux différentes mises en pratique du programme concocté par ce trio farfelu. Participatif et immersif, ce spectacle joyusement débridé, à l'humour acidulé, s'adresse à un tout public. Il est prévu pour l'extérieur et pourra s'adapter en salle.

La Cie Théâtre Bouche d'Or