



HAL
open science

Les contradictions du "développement personnel" : ménager des espaces de liberté dans la société contemporaine

Laure Siefert

► **To cite this version:**

Laure Siefert. Les contradictions du "développement personnel" : ménager des espaces de liberté dans la société contemporaine. Art et histoire de l'art. 2015. dumas-01211689

HAL Id: dumas-01211689

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01211689>

Submitted on 5 Oct 2015

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Laure Siefert
Sous la direction de Pierre-Damien Huyghe

Les contradictions
du « développement personnel »
Ménager des espaces de liberté
dans la société contemporaine

Mémoire de fin d'études
suivi d'une sélection de travaux

Master 2 Design, Médias, Technologie spécialité Design et Environnements

Université Paris 1- Panthéon Sorbonne
UFR Arts Plastiques et Sciences de l'Art
Année universitaire 2014-2015

LES CONTRADICTIONS
DU « DEVELOPPEMENT PERSONNEL »
Ménager des espaces de liberté dans la société contemporaine

Résumé :

On voit apparaître aujourd'hui, sur les rayons des librairies, de plus en plus d'ouvrages qui traitent de ce que l'on appelle le développement personnel. L'immense succès de cette nouvelle littérature nous interroge, car c'est en fait l'ensemble des conceptions de notre société qu'elle infuse. Or, cette prétendue invitation à « être soi » n'est-elle pas finalement une injonction ? Ne constitue-t-elle pas une nouvelle contrainte, une norme, un outil de contrôle, ce que Michel Foucault appelle « micro-pouvoirs » ?

Partant de cette hypothèse, nous commencerons par démêler le contexte de l'émergence de la société de l'autonomie comme condition, à l'origine de l'essor du développement personnel. A travers différents exemples, nous verrons comment le développement personnel charrie une injonction à la performance, soutenue par une normalisation insidieuse et contraignante, qui, loin de nous offrir un espace de liberté, nous entrave. Mais, pour tenter d'aller plus loin que ce constat, nous donnerons la parole à ceux qui pratiquent le développement personnel, afin de déceler dans leurs témoignages des indices de leurs résistances à ce qui nous apparaît bien comme un système coercitif. Comment le design peut-il soutenir ces tactiques de résistance ? La poésie de l'inutile et de l'inadaptation ne peut-elle pas devenir une voie d'émancipation ?

Mots-clés :

développement personnel, discipline, norme, Michel Foucault, Michel de Certeau, tactiques, indiscipline, poésie, inutile

Mémoire de Laure Siefert

Master 2 Design, Médias, Technologie, spécialité Design et Environnements
Université Paris 1- Panthéon Sorbonne
UFR Arts Plastiques et Sciences de l'Art
Année universitaire 2014-2015

Laure Siefert
Sous la direction de Pierre-Damien Huyghe

Les contradictions
du « développement personnel »
Ménager des espaces de liberté
dans la société contemporaine

Mémoire de fin d'études
Suivi d'une sélection de travaux

Master 2 Design, Médias, Technologie, spécialité Design et Environnements

Université Paris 1- Panthéon Sorbonne
UFR Arts Plastiques et Sciences de l'Art
Année universitaire 2014-2015
lauresiefert@gmail.com

LES CONTRADICTIONS DU « DEVELOPPEMENT PERSONNEL » Ménager des espaces de liberté dans la société contemporaine, 7

INTRODUCTION, 8

PREMIERE PARTIE : CONTRAINTS PAR LES NORMES, 10

Emergence de la société de « l'autonomie comme condition », 11
De l'épanouissement de chacun à l'aliénation de tous : le bonheur comme discipline, 13
Le bien-être comme performance individuelle, 15
Etude d'objets connectés de « bien-être » : les cas Fitbit et Withings, 18
Une « innovation » dissimulée par des formes classiques, 18
Une incarnation contemporaine du Panopticon, 20

DEUXIEME PARTIE : TACTIQUES DE RESISTANCES, 26

Vers une anti-discipline, 27
Mais qu'est-ce qu'ils lui trouvent ? Paroles de pratiquants du développement personnel, 29
Lâcher-prise pour ouvrir l'utilisation : des instruments aux appareils, 33
Laisser-faire, 34
Ménager plutôt qu'aménager, 35

TROISIEME PARTIE : EMANCIPES PAR L'INUTILE, 38

Eloge de l'inconduite : les vertus de l'inadaptation, 39
L'inutilité salutaire du développement personnel, 40
La poésie de l'inutile, 42
« L'utilité de l'inutile », 44

CONCLUSION, 50

BIBLIOGRAPHIE, 52

REMERCIEMENTS, 54

RETRANSCRIPTION DES ENTRETIENS, 55

APPENDICE : QUELQUES TRAVAUX DE MASTER 2, 105

LE « FLOU » PERMET-IL D'Y VOIR PLUS CLAIR ? 106

PHEROMATE, 113

LANCERS DE NATURE MORTE, 117

LES CONTRADICTIONS
DU « DEVELOPPEMENT PERSONNEL »
Ménager des espaces de liberté
dans la société contemporaine

INTRODUCTION

On voit apparaître aujourd'hui, sur les rayons des librairies, de plus en plus d'ouvrages qui traitent de ce que l'on appelle le développement personnel. Ces livres, par des méthodes diverses mais toujours autoproclamées infaillibles, promettent bonheur, épanouissement, estime et affirmation de soi, en s'appuyant sur les méthodes et les thérapies les plus diverses. Cette nouvelle littérature rencontre un grand succès, sur lequel revient Alain Ehrenberg dans son ouvrage *La Société du malaise*.

La thérapie a bien triomphé, mais aussi l'industrie du self-help. En 2005, les Américains ont dépensé environ 700 millions de dollars en livres de self-help. *The Purpose Driven Life*, par Rick Warren, un pasteur évangéliste modéré qui dirige une mega church en Californie, est resté en tête des ventes de cette catégorie de livres pendant près de trois ans et a été vendu à 25 millions d'exemplaires. Entre 1972 et 2000, le pourcentage de livres de self-help est passé de 1,1 % à 2,4 % de l'ensemble des publications, les cibles visées se sont étendues à toutes les classes d'âge et les thèmes traités concernent tous les domaines de la vie. Cette extension correspond à la période au cours de laquelle l'organisation du travail s'est profondément transformée, mettant en cause l'ancienne stabilité de l'emploi, et la vie familiale, considérablement modifiée avec le divorce.¹

Côté francophone, selon les professionnels du secteur du livre, le marché du développement personnel serait l'un des plus porteurs². Mais, au-delà de cette littérature, on note aussi un engouement généralisé pour les thérapies et les pratiques les plus diverses, qui s'affichent dans des salons toujours plus nombreux, portant sur le « bien-être », le « vivre autrement », les « médecines douces », le « zen », etc.

Ce succès fulgurant auprès du grand public est pourtant décrié par la tradition sociologique : de la perplexité au dédain, jusqu'à l'inquiétude, les sciences sociales n'ont souvent pas une bonne opinion du développement personnel. Pourtant, qu'on le veuille ou non, qu'on le regrette ou qu'on s'en réjouisse, le marché de l'« équilibre intérieur », aussi hétéroclite que soient ses manifestations, imprègne l'ensemble de notre société, jusque dans la connaissance scientifique, avec notamment les thèmes de l'empathie et de la prise de décision dans les neurosciences. Mais que vont y chercher tous ces lecteurs et clients, qui investissent temps, énergie et argent dans ces pratiques souvent considérées comme peu fiables, voire même dangereuses pour les individus les

¹ Alain Ehrenberg, *La Société du malaise*, Paris, Odile Jacob, 2010, p. 124

² Nicolas Marquis, *Du bien-être au marché du malaise*, Paris, PUF, 2014, p. 2

² Nicolas Marquis, *Du bien-être au marché du malaise*, Paris, PUF, 2014, p. 2

plus crédules ? L'expression même de « développement personnel » pose problème. Dans « développement », on entend percer le langage économique, tandis que « personnel » désigne l'individu plus que le système. Une contradiction apparaît ainsi entre les termes « développement » et « personnel » : Cette prétendue invitation à la liberté n'est-elle pas finalement une nouvelle contrainte, une nouvelle norme, un nouvel outil de contrôle, ce que Michel Foucault appelle « micro-pouvoirs »³ ?

Mais pourquoi traiter un tel sujet, apparemment plutôt sociologique, dans un mémoire de recherche avec le design ? Nous justifierons ce choix en citant les mots de Laszlo Moholy-Nagy, l'un des pères fondateurs du design :

Le design n'est pas une profession, mais une attitude. Les notions de design et de designer doivent être transformées. Il y a un design dans l'organisation de notre affectivité, de notre vie familiale, dans les rapports syndicaux, dans l'urbanisme comme dans tout travail réunissant les individus « civilisés ». Finalement, tous les problèmes en design sont fondés sur une unique préoccupation : le design pour la vie!⁴

Le design, loin de se borner à la seule esthétique des objets fonctionnels, a aussi pour mission de s'impliquer dans la vie contemporaine, avec sensibilité et soin. Or, le développement personnel apparaît véritablement comme un sujet pour le design aujourd'hui : non seulement parce qu'il est pratiqué par de plus en plus de nos contemporains, mais aussi parce que, bien au-delà de ce cercle d'adeptes, c'est l'ensemble de notre conception du monde qu'il infuse. Mais, au lieu de déplorer ce phénomène ou de juger ces pratiques, nous commencerons par démêler le contexte de l'émergence de la société de l'autonomie comme condition, à l'origine de l'essor du développement personnel ; puis, après avoir analysé des indices de normalisation, nous tenterons d'aller plus loin en essayant de comprendre ce que vivent ceux qui le pratiquent, afin de nous demander comment le design peut être un outil de résistance, et, enfin, chercher des voies d'émancipation.

³ Michel Foucault, *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris, Gallimard, 1998 [1^e éd. 1975]

⁴ Laszlo Moholy-Nagy, *Vision in motion*, Chicago, Paul Theobald&Co, 1947, traducteur inconnu, citation [en ligne] http://www.ensci.com/blog/ecoles104/files/2012/09/104pourparler_060912.pdf (consulté le 22.05.2015)

PREMIERE PARTIE

CONSTRAINTS PAR LES NORMES

ÉMERGENCE DE LA SOCIÉTÉ DE « L'AUTONOMIE COMME CONDITION »

Comment l'épanouissement de soi est-il devenu, plus qu'une aspiration, un devoir pour nos contemporains ? Dès le milieu du XX^e siècle, le mythe de l'individu qui se réalise à travers sa vie privée domine. Ainsi, en 1962, Edgard Morin décrit, dans *L'Esprit du Temps*, « le nouveau modèle » : « c'est l'homme à la recherche de la réalisation de soi à travers l'amour, le bien-être, la vie privée. »⁵ Pour lui, « la promotion de la vie privée correspond à un nouveau degré de l'individualisation de l'existence humaine », qui s'exprime dans « une gigantesque poussée de l'imaginaire vers le réel [qui] tend à proposer des mythes d'autoréalisation, des héros modèles, une idéologie et des recettes pratiques pour la vie privée. »⁶ En 1966, Philip Rieff publie *The Triumph of Therapeutics* : il y prophétise le triomphe de la thérapie, en ce sens où, de moyen de soigner les gens, elle devient une conception du monde, qui transforme l'homme social en homme psychologique. La quête de son propre accomplissement, avec l'aide des « technologies de soutien de soi »⁷, remplace ainsi la conquête de la nature autant que la construction de la communauté.

Dans *La Société du malaise*, Alain Ehrenberg s'attache à rendre compte de la façon dont les notions « aujourd'hui systématiquement associées » de subjectivité et d'autonomie sont devenues les concepts-clés de nos sociétés, où les relations sociales emploient le langage de l'affect, partagé entre « le mal de la souffrance psychique et le bien de l'épanouissement personnel ou de la santé mentale »⁸. Entre les années 1970 et les années 1980, « l'autonomie *comme aspiration* » laisse place à « l'autonomie *comme condition* de tout un chacun, quelle que soit sa position dans la hiérarchie sociale »⁹. L'individu conquérant et l'individu souffrant seraient ainsi les deux facettes des normes et valeurs de la société de l'autonomie comme condition. Si, dans les sociétés disciplinaires traditionnelles, la question que se posaient les individus était : « que m'est-il *permis* de faire ? », lorsque la référence à l'autonomie domine les esprits, avec l'idée que chacun peut devenir quelqu'un par lui-même et par ses propres ressources, la question devient alors : « suis-je *capable* de le faire ? », source de dépression.¹⁰

⁵ Edgard Morin, *L'Esprit du temps*, Paris, Grasset, 1962, p. 179

⁶ *Ibid.*, p. 102

⁷ Philip Rieff, *The Triumph of Therapeutics. Use of faith after Freud*, Chicago et Londres, The University of Chicago Press, 1966, nouvelle édition de 1987, p. 72, cité par Alain Ehrenberg, *La Société du malaise*, op. cit., p. 112

⁸ Alain Ehrenberg, *La Société du malaise*, op. cit., p. 12

⁹ *Ibid.*, p. 213

¹⁰ *Ibid.*, p. 13

Dans les années 1970, les ouvrages de Richard Sennett¹¹ (*Les Tyrannies de l'intimité*, 1974) et Christopher Lasch¹² (*Le Complexe de Narcisse*, 1979) connaissent un immense succès, en postulant que l'individu serait devenu narcissique dans le passage de cet empêchement de devenir soi à l'obligation de le devenir : « Le moi de chaque individu est devenu son principal fardeau », écrit ainsi Sennett. « Se connaître soi-même est devenu un but, une fin en soi, au lieu d'être un moyen de connaître le monde. Et c'est justement cette absorption en soi-même qui nous empêche de cerner cette notion même de « privé » et de définir clairement notre personnalité, à nos propres yeux comme aux yeux des autres. En réalité, plus notre psyché se privatise, moins elle est vivante : il nous devient alors très difficile d'éprouver et d'exprimer un sentiment. »¹³ D'autre part, Lasch accuse l'intimité de chercher à supprimer les frontières qui séparent les individus, « par les nouveaux modes de contrôle social » qui « thérapeusent » tous les domaines de la vie – de la justice, l'éducation des enfants, aux rapports hiérarchiques dans l'entreprise.¹⁴

Alain Ehrenberg note, dans nombre d'ouvrages sociologiques, l'apparition de deux figures qui incarnent cette psychologisation de la société : le Thérapeute et le Manager. « Ces deux personnages peuplent alors de nombreuses analyses de l'individualisme américain. L'alliance de l'expressif et de l'utilitaire, du psychothérapeute et du manager ou de l'entrepreneur devient un *topos* : on ne peut plus distinguer entre les relations manipulatrices – utilitaires – et les relations non manipulatrices – expressives –, entre être un homme bien (*being good*) et se sentir bien (*feeling good*) »¹⁵. Dans *Habits of the Heart*, Robert Bellah décrit ainsi ces deux figures : « Au final, il s'agit [dans la thérapie] de soigner le manque d'ajustement entre l'organisation actuelle du *self* et l'organisation du travail, de l'intimité et du sens tel qu'il se présente. Et ce soin doit prendre la forme de l'optimisation et du renforcement du *self* de telle sorte qu'il soit capable de se relier aux autres avec succès. »¹⁶ Les individus sont amenés à travailler sur eux-mêmes pour davantage se conformer aux attentes des autres et de la société. Cette culture de soi semble ainsi moins vouée à l'accomplissement de l'unicité que celui de la similarité, de la conformité.

¹¹ Richard Sennett, *Les Tyrannies de l'intimité*, traduit de l'américain par Antoine Berman et Rebecca Folkman, Paris, Seuil, 1979 [1^e éd. 1974]

¹² Christopher Lasch, *Le Complexe de Narcisse. La nouvelle sensibilité américaine*, traduit de l'américain par Michel L. Landa, Paris, Robert Laffont, 1981 [1^e éd. 1979]

¹³ Richard Sennett, *Les Tyrannies de l'intimité*, *op. cit.*, p. 12

¹⁴ Christopher Lasch, *Le Complexe de Narcisse*, *op. cit.*, p. 302

¹⁵ Alain Ehrenberg, *La Société du malaise*, *op. cit.*, p. 120

¹⁶ Robert N. Bellah, Richard Madsen, William M. Sullivan, Ann Swidler, Steven M. Tipton, *Habits of the Heart. Individualism and commitment in American life*, Berkeley, University of California Press, 1985, p.47, cité par Alain Ehrenberg, *La Société du malaise*, *op. cit.*, p. 121

DE L'EPANOUISSEMENT DE CHACUN A L'ALIENATION DE TOUS : LE BONHEUR COMME DISCIPLINE

Venu des Etats-Unis et renforcé par l'essor de la société capitaliste, le développement personnel érige le bonheur en valeur absolue, à laquelle il s'agit coûte que coûte de se conformer. Ainsi, le concept de *norme* développé par Michel Foucault apparaît comme particulièrement adapté pour penser le développement personnel. Dans *Surveiller et Punir*, il décrit la façon dont, peu à peu, les sociétés disciplinaires ont instauré, dans tous les champs de la vie, des normes pour mieux contrôler les individus.

Apparaît, à travers les disciplines, le pouvoir de la Norme. Nouvelle loi de la société moderne ? Disons plutôt que depuis le XVIII^e siècle, il est venu s'ajouter à d'autres pouvoirs en les obligeant à de nouvelles délimitations ; celui de la Loi, celui de la Parole et du Texte, celui de la Tradition. Le Normal s'établit comme principe de coercition dans l'enseignement avec l'instauration d'une éducation standardisée et l'établissement des écoles normales ; il s'établit dans l'effort pour organiser un corps médical et un encadrement hospitalier de la nation susceptibles de faire fonctionner des normes générales de santé ; il s'établit dans la régularisation des procédés et des produits industriels. Comme la surveillance et avec elle, la normalisation devient un des grands instruments de pouvoir à la fin de l'âge classique. [...] on comprend que le pouvoir de la norme fonctionne facilement à l'intérieur d'un système de l'égalité formelle, puisque à l'intérieur d'une homogénéité qui est la règle, il introduit, comme un impératif utile et le résultat d'une mesure, tout le dégradé des différences individuelles.¹⁷

La norme régule ainsi tous les domaines, de la santé et l'éducation des humains, jusqu'aux techniques et produits industriels ; de là à dire qu'elle règne sur notre psychisme en l'objectivant à son tour, tel un produit, via les techniques du développement personnel, il n'y a qu'un pas que nous allons franchir pour mieux explorer ce qu'une telle idée implique. Dans *La Société du malaise*, Alain Ehrenberg décrit la littérature de *self-help* américaine en ces termes :

La grammaire de la tradition religieuse américaine l'imprègne, mais remodelée par la psychologie positive et, nouvelle référence, par la gestion. Car il s'agit de devenir l'entrepreneur de soi-même, le *CEO of me*, selon l'expression de Tom Peters, gourou du management, qui après avoir publié *A la recherche de l'excellence* au début des années 1980, s'est reconverti dans le *self-help*. Les pratiques rituelles recommandées se présentent comme des ressources pour affronter l'anxiété suscitée par le monde instable qui a remplacé la sécurité d'un monde stable en

¹⁷ Michel Foucault, *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris, Gallimard, 1998 [1^e éd. 1975], p. 216

conjurant l'insuffisance personnelle par la transformation continuelle de soi, mais elle est en même temps source d'anxiété en rappelant à chacun son insuffisance. Dans l'héritage de la pensée positive, le *self* doit faire sur lui-même un travail rituel continu pour se contrôler. [...] La pensée positive est un auto-examen permanent, sur le modèle calviniste.¹⁸

Le modèle du *Panopticon* de Jeremy Bentham est pour Foucault la formulation la plus achevée des sociétés disciplinaires, en cela que, coupés les uns des autres et plongés dans la pleine lumière, les détenus se savent inlassablement potentiellement observés, sans jamais pouvoir vérifier si c'est effectivement le cas. Ainsi ce regard invisible et non identifié « [induit] chez le détenu un état conscient et permanent de visibilité qui assure le fonctionnement automatique du pouvoir ».¹⁹ La norme est ainsi intégrée, intériorisée par l'individu, qui sans cesse se surveille pour s'y conformer, dans cette pratique de l'« auto-examen permanent » décrite par Alain Ehrenberg. Dans le discours du développement personnel, ce trait est particulièrement marqué. Nombre d'ouvrages sont, par exemple, rédigés à la deuxième personne, donnant l'impression que l'auteur connaît le lecteur, qu'il peut le décrire. Cela induit donc, d'une part que tous les lecteurs seraient identiques (façonnés par la norme), et d'autre part que la surveillance est assurée dans l'activité même de lecture puisque l'auteur contrôle ce que pense, ressent, vit le lecteur en le lui décrivant.

Foucault précise également que le rôle de la norme est bien avant tout de faire « croître l'utilité possible des individus »²⁰. On entend par là l'injonction à la performance, convertie, dans le discours du développement personnel, en une conception du bonheur et du bien-être comme performance. Cette conception s'insinue dans la logique de l'entreprise, qui reprend évidemment à son compte l'intérêt performatif de telles pratiques. C'est ce que commente Robert Castel dans son ouvrage *La Gestion des risques*, qui lance en France l'idée de la culture psychologique : « On commence à voir que le travail du psychologique contribue ainsi à créer à travers la formation permanente, les stages de recyclages, les séminaires de créativité : un homme du changement, dont la spontanéité travaillée par des techniques sera capable de faire face à toutes les situations se présentant sur le marché. »²¹ Cet homme du changement, c'est le cadre hyper-performant convoité par l'entreprise, façonné par les techniques de soi. Robert Castel ajoute : « Le 'potentiel humain' – à la fois personnel et relationnel – est [...] un capital objectivant qui se cultive afin de devenir plus

¹⁸ Alain Ehrenberg, *La Société du malaise*, op. cit., p. 125

¹⁹ Michel Foucault, *Surveiller et punir*, op. cit., p. 203

²⁰ Michel Foucault, *Surveiller et punir*, Paris, Gallimard, 1975, p. 211

²¹ Robert Castel, *La Gestion des risques*, Paris, Minuit, 1981, p. 190-191

« performant » dans la sociabilité, le travail ou la jouissance. »²² Cette recherche de la performance à tout prix pourrait être résumée par cette formule d'Alain Ehrenberg : « le produit le plus demandé maintenant n'est plus une matière première ni une machine, c'est une personnalité. »²³

LE BIEN-ETRE COMME PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Une observation participative au salon parisien « Vivre Autrement »²⁴, a vérifié l'importance de la performance dans le développement personnel de manière particulièrement éclatante. Soit dit en passant, les aspects « éthique » et « bio » laissaient particulièrement à désirer, à commencer par l'utilisation, dans les dégustations et dans la restauration, de vaisselle en plastique non recyclable et par l'absence de systèmes de recyclage. Ces termes désignaient en fait plutôt, avec un sens aigu du flou, la mouvance de consommation dite « alternative », et légitimaient la vente, à des prix exorbitants, d'une quantité déconcertante de produits miraculeux. Ces derniers promettaient « Fraîcheur et Beauté du Corps »²⁵, au moyen d'un « nouveau Bijou de Biotechnologie », « Rééquilibrage Energétique (reconnexion avec votre Être véritable) », grâce cette fois à des pendentifs aux résultats « immédiats et surprenants », jeunesse et santé grâce à un système de « dynamisation de l'eau », le tout validé et récompensé par des comités de scientifiques. Une vie de félicité était promise par les « super-aliments » venus du Pérou, les bois polarisés (à grand renforts de termes pseudo-scientifiques, comme « flux d'énergie », « vortex », « yin et yang »), une machine technologique qui rééquilibre le bien-être et guérit miraculeusement tous les maux, au moyen de « micro-courants », une « solution douce, efficace et naturelle » qui vous « reconnecte naturellement à la symphonie des ondes vitales de la Terre » ou enfin les plus classiques pierres et cristaux. Outre la surprise première de constater que les charlataneries d'antan ont trouvé un parfait recyclage dans notre époque, avec un succès croissant, à en croire la multiplication des salons de ce type et la fréquentation de celui-ci, l'omniprésence de l'injonction à la performance était particulièrement frappante. Hormis les exposants de produits alimentaires biologiques, tous les autres promettaient des prodiges et des résultats, principalement d'ailleurs dans les aspects les moins « alternatifs » de la vie : beauté, minceur, jeunesse, santé, énergie, étaient ainsi les maîtres-mots de ce salon, et contrairement à ce que son nom laissait présager, nulle place n'était accordée, ou sinon largement secondaire, au « vivre autrement » et aux

²² *Ibid.*, p. 202

²³ Alain Ehrenberg, *La Société du malaise, op. cit.*, p. 66

²⁴ « Vivre Autrement. Le Salon éthique et bio », du 20 au 23 mars 2015, au parc floral de Paris

²⁵ Les majuscules à chaque mot sont présentes dans la documentation publicitaire

dimensions de partage, d'équité, de solidarité qu'on pourrait entendre dans les termes « éthique » et « bio ». Une personne rencontrée en entretien pointe d'ailleurs ce manque de cohérence entre les intentions altruistes souvent affichées et la réalité de ces propositions dites « alternatives » – ici, la « Cuisine de la bienveillance », qui invite à « prendre soin de soi pour prendre soin du monde » :

L. : C'était une retraite en cuisine, c'était une initiation un peu au zen et tout, et donc on a cuisiné, y a un truc qui m'a dérangée c'est que pendant les deux heures qu'on a cuisiné la cuisinière elle était à plein régime quoi. Les quatre feux, le four, tout chauffait à bloc quoi, alors que moi ma cuisine elle est *low energy* tu vois.²⁶

Ainsi, alors que le développement personnel prône le refus de la compétition, la performance apparaît paradoxalement comme une de ses valeurs cardinales. Lors de nos entretiens, cette dimension est d'ailleurs revenue de manière quasi-systématique dans les propos des personnes interrogées.

F., Auteure de livres de psychologie positive, formatrice, conférencière, 51 ans : Le lundi je vais toujours commencer par de la méditation, puis je vais aller courir, puis je vais écrire. Et en fait c'est là, j'ai fini par identifier, c'est cette fameuse ingénierie du bonheur, c'est de savoir finalement dans quelles conditions on est au mieux. Et je me suis rendue compte que j'écrivais mieux quand j'avais fait ça. Et si je suis pas allée courir c'est pas pareil. [...] ça marche à chaque fois. Ouais. Oui mais bon, c'est totalement reconnu que la fatigue un peu physique, en tous cas la stimulation physique va permettre au cerveau de fonctionner mieux. [...] C'est... c'est vraiment la mécanique que j'ai le mieux identifiée. Mais c'est vraiment pratique de la connaître cette mécanique. Parce que je sais que si j'ai besoin de faire un effort intellectuel... mais du coup je suis super motivée, parce que je me lève, plus tôt le matin pour y aller, parce que... parce que voilà. Parce que je sais que derrière ça va marcher. [...] Et je me suis rendu compte, que les jours où j'avais couru... j'étais plus... j'étais plus efficace.

[...] Par exemple quand on va à un séminaire qui s'appelle « détecter ses super-pouvoirs », on imagine bien qu'on va parler de... voilà, de ses forces. Je dis assez peu de choses, enfin si, je dis qu'on va apprendre à se servir de ses pouvoirs et à l'appliquer dans sa vie, assez bateau, après, une fois qu'ils sont là, ben si, je leur dis qu'on va faire du *strength spotting*, du ça et ça et ça, ensuite, on se lance quoi, et on le fait. Et en fait tout ça c'est très *timé*, je sais exactement combien de temps ils ont, c'est... dans tout ce que je fais, ça a toujours l'air d'être... sans effort.

S. : Ça augmente les capacités... une personne qui médite se régénère. Ça augmente énormément les capacités mentales et les capacités physiques, de concentration et tout de la personne. [...] Alors écoutez, [Jean Pélissier] c'est un médecin de médecine chinoise qui fait des

²⁶ La totalité de l'entretien avec L. est retranscrite en annexe, p. 67

conférences, tout le temps, qui vend des conférences, il y a beaucoup de conférences sur internet qui sont gratuites, vous pouvez les écouter et vous pouvez acheter ses CD-rom et ses bouquins, il a écrit un bouquin qui s'appelle *Une vie de centenaire*, oui c'est ça, de centenaire, et la photo sur le bouquin c'est un monsieur qui a été un de ses maîtres et qui a 104 ans sur la photo et... Vous lui en donnez 60 hein. C'est... il est d'une énergie positive, il est... c'est un bonhomme fabuleux. Et donc c'est un monsieur qui doit avoir 11 ou 12 enfants. Quand vous le voyez vous lui donnez pas 50 ans et il en a plus de 60, et... on lui donne même pas 40 ans, il est très jeune physiquement et tout, son corps n'a pas vieilli comme la plupart des gens, parce qu'il fait attention... il vit en faisant attention à son alimentation, il boit du thé, il boit du thé de la bonne façon et... et franchement vous lui donnez pas son âge hein. C'est un homme très étonnant.

[...] Biomios ou les plaques de Eman, c'est des, vraiment du fonctionnement électrique, comme si votre corps était un ordinateur et que vous appuyez sur le bouton « réinitialiser le bureau », c'est vraiment du... une réorganisation tout à fait naturelle des éléments, on peut pas dire que c'est une machine qui vous, comme des injections ou des produits chimiques etc., c'est simplement il dit à votre corps « bon maintenant il faut faire les choses comme il faut », j'appelle pas ça... un support extérieur, c'est votre corps qui se remet en route, c'est comme une impulsion, un petit coup de pied dans le derrière « bon maintenant, là t'arrêtes tes trucs » voilà. [...] Ou les tisanes le soir, des tisanes qui font re-fonctionner le corps par des apports d'éléments naturels, tout à fait naturels.

A. : C'est un bouquin qui dès le début, demande de signer un contrat avec soi-même en plus, de le faire jusqu'au bout [...]. Et donc du coup, j'ai eu ce bouquin, lui je l'ai utilisé surtout cet été en fait. Mais en fait je suis même pas allée jusqu'au chapitre 2 hein. En fait ça fonctionne par semaine, c'est une sorte de cure... comme un régime, un peu, ça procède par semaine. Attends y a combien de semaines... 8... disons c'est un peu comme un programme sur 3 mois... on suit ce bouquin et hop ! On fait revenir la créativité.

C. : Je vais apprendre une technique qui me paraît plus concrète que l'affirmation positive ; cette méthode-là, je vais parler comme une timbrée du coup, tu arrives à des niveaux où tu peux jusqu'à corriger l'ADN de personnes en fait. Donc suivant le... les demandes de toutes façons de la personne. [...] C'est là où je pense que c'est... ce que j'aime bien c'est que ça reprogramme aussi.

Dans ces propos de praticiennes et pratiquantes, comme dans les discours du développement personnel, le corps est assimilé à une machine, que l'on pourrait reprogrammer pour en tirer de meilleures performances. Les différentes pratiques, régimes et lectures vont tous dans le sens d'un résultat, d'une performance : une meilleure concentration, une organisation optimisée, une créativité « boostée », un corps plus jeune, indemne de souffrances ou de maladies. Le bonheur devient ainsi un objectif, une performance en tant que telle (parvenir à être heureux) mesurée par des

indicateurs précis, en même temps qu'il devient un instrument utile, nécessaire pour mieux performer dans ses activités, son apparence, sa santé. Nous serions paradoxalement contraints à être libres, obligés de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour que nous soyons maîtres de notre vie, et que nous puissions montrer que nous le sommes. Le développement personnel et les discours qu'il véhicule apparaissent ainsi comme de parfaites démonstrations du modèle des micro-pouvoirs établi par Foucault, où, dans leur liberté même, les sujets sont conditionnés par des normes, et cherchent à conduire leur vie de manière à ce qu'elle soit conforme aux aspirations d'épanouissement personnel telles qu'elles sont véhiculées par la société de l'autonomie comme condition.

ETUDE D'OBJETS CONNECTES DE « BIEN-ETRE » : LES CAS FITBIT ET WITHINGS

Une « innovation » dissimulée par des formes classiques

Parmi les objets cités par les personnes interrogées, les objets technologiques liés au bien-être ont été cités à trois reprises. Outre le probablement assez marginal Vital Energy de Biomos, cité par une exposante du salon « Vivre Autrement », qui peut « faire des miracles », et « fait effet dès la première utilisation sur 80% des gens »²⁷, les objets connectés ont été cités par deux personnes, ce qui n'est pas surprenant car ils connaissent un succès croissant. Selon une étude Ifop publiée en novembre 2014, 23% des français possèdent au moins un objet connecté, et la plupart des fonctions citées pour cet objet concernent le bien-être et la santé.²⁸ Dans le cadre de nos entretiens ont ainsi été cités la montre Withings Activité, développée par la société française Withings, et le bracelet Charge de la société américaine Fitbit.²⁹ Soit dit en passant, il est amusant de constater l'extrême similarité des logos de ces deux entreprises. Alors qu'ils sont pourtant censés distinguer ces dernières, ils les rendent encore plus identiques. Ainsi, le logo, ce signe motivé par la peur de passer inaperçu, ne *marque* les esprits que du sceau de son uniformité avec ses concurrents.³⁰

Du point de vue de l'usage, ces deux objets remplissent des fonctions similaires : en plus de donner l'heure, ils assurent le décompte des pas effectués dans la journée, le suivi du sommeil, le tout synchronisé en wifi avec une application qui

²⁷ Pour plus d'informations, voir l'entretien avec S., exposante au salon « Vivre Autrement », p. 87

²⁸ IFOP, « Observatoire des objets connectés, synthèse », novembre 2014, [en ligne], p. 6. http://www.ifop.com/media/poll/2846-1-study_file.pdf (consulté le 25.04.2015)

²⁹ Pour plus d'informations, voir les entretiens avec F. et B. p. 57 et 101

³⁰ Fig a. et b. p. 24

récolte et analyse les données, permettant de se quantifier à l'aune de ses performances quotidiennes. Leur aspect, en revanche, les distingue : si Fitbit Charge³¹ emprunte aux codes du sport ses couleurs vives et sa forme lisse, minimale, plutôt informelle³², Withings Activité³³ s'inscrit dans la tradition horlogère, avec une montre qui se veut élégante, sobre, de grande qualité, fabriquée en Suisse³⁴. Ces différences esthétiques et techniques s'expriment aussi dans le prix des produits : la montre Withings Activité se réclamant du *premium*, sa valeur d'échange est fixée à 390€, trois fois plus que le bracelet Charge de Fitbit (129,95€)³⁵, qui se veut plus démocratique, comme l'indiquent aussi les chiffres après la virgule propres au domaine de la grande consommation.

Si Fitbit Charge s'affiche comme un gadget connecté, un pourvoyeur de technologie dont la forme reste indécise, Withings Activité revendique l'excellence traditionnelle de l'horlogerie suisse conjugée aux nouvelles technologies de pointe. Cet objet qui se veut nouveau, se trahit pourtant par sa forme classique : déguisé en montre, ce gadget technologique n'affirme pas franchement sa nouveauté. C'est une fonction nouvelle qui ne prend pas forme, qui apparaît « en douce ». Pourtant le travail du design, déterminé par le Bauhaus, n'est-il pas résolument du côté de la forme ? Dès lors, que penser de cette « innovation » dissimulée par une forme classique ? Dans *Modernes sans modernité*, Pierre-Damien Huyghe propose cette réponse : « les inventions s'installent dans la culture en raison *d'abord* (il y aura un second temps) des moyens que les hommes trouvent d'amortir leur nouveauté. Il faut les voiler pour les amadouer. »³⁶ Ainsi les inventions, parce qu'elles imitent formellement ce qui existait déjà, trouvent leur place dans le monde en les remplaçant. C'est seulement après qu'elles peuvent réaliser tout leur potentiel.

³¹ Fig. c p. 24

³² Jean Baudrillard, dans *Le Système des objets*, interprète ainsi l'émergence de ces formes « profilées » : « Lorsque [...] on aborde l'étude des formes « fonctionnelles » (ou indifféremment « profilées », « dynamiques », etc.), on voit que leur « stylisation » est inséparable de celle du gestuel humain qui s'y rapporte. Celle-ci signifie toujours une élision de l'énergie musculaire et du travail. Élisation des fonctions primaires au profit des fonctions secondes de relation et de calcul, élision des pulsions au profit d'une culturalité, tous ces processus ont pour médiation pratique et historique, au niveau des objets, l'élisation fondamentale du gestuel d'effort, le passage d'un *gestuel universel de travail* à un *gestuel universel de contrôle*. C'est là que prend définitivement fin un statut millénaire des objets, leur statut anthropomorphique : dans l'abstraction des sources d'énergie. » Paris, Gallimard, 2000 [1^e éd. 1968], p. 66

³³ Fig. d p. 24

³⁴ Ces informations proviennent du site web de la marque Withings <http://www.withings.com/fr/withings-activite.html> (consulté le 20.05.2015)

³⁵ Prix affiché sur le site web de la marque Fitbit <http://www.fitbit.com/fr/charge> (consulté le 20.05.2015)

³⁶ Pierre-Damien Huyghe, *Modernes sans modernité*, Paris, Lignes, 2009, p. 98

Alors qu'on aurait pu espérer voir émerger de la modernité dans le champ du développement personnel, en cela qu'il promet une alternative, cette démarche de recyclage des formes classiques apparaît très fréquemment : l'alternative promise, on l'a vu plus haut, n'est bien souvent qu'une déclinaison des aspirations enseignées par la société capitaliste. On l'observe particulièrement dans l'alimentation, un sujet qui préoccupe beaucoup les aspirants au bien-être. Il en va par exemple ainsi des recettes « *vegan cru* », qui empruntent à l'alimentation classique « omnivore cuite » ses noms de menu : on se verra par exemple proposer du « *pad thai* cru », qui n'a de *pad thai* que l'aspect, car sans nouilles, viande ni cuisson, on n'y retrouve guère le goût ; d'ailleurs c'est un contresens complet, car *pad thai* signifie littéralement « friture de style thaïlandais »³⁷, friture bien impossible dans le cadre d'un régime cru ! Ou encore le « *crumble cru* », une fois de plus basé sur l'imitation formelle : la pâte sablée qui recouvre les pommes cuites dans le crumble traditionnel se trouve remplacée par des noix concassées sur fruits crus. Ainsi ces différentes observations nous invitent à considérer le développement personnel non comme un lieu de modernité, où s'élaboreraient des formes nouvelles, mais comme un espace de modernisation, où les formes classiques ne font que se recycler indéfiniment. Car, si l'on reprend les exemples d'objets cités plus haut, pourquoi leur forme ne révèle-t-elle pas leur fonction, ou leur technicité ? Pourquoi les technologies mises en œuvre sont-elles camouflées sous l'apparence inoffensive d'une montre, ou derrière l'opacité d'un bracelet de caoutchouc, parfaitement lisse, qui prend des allures de jouet ? Qu'en est-il des données que ces objets échangent au moyen d'ondes wifi ? Ne sommes-nous pas en fait en présence de véritables dispositifs de surveillance, dissimulés derrière ces apparences inoffensives ?

Une incarnation contemporaine du Panopticon

En effet, l'usage de ces objets connectés, tel qu'il a été décrit par les utilisateurs lors des entretiens, apparaît comme une pure illustration du concept de « biopouvoir » mis à jour par Michel Foucault. Les citations qui suivent sont extraites de l'entretien réalisé avec B., 31 ans, au sujet de sa « montre » Withings Activité. Il explique que, sans effort de sa part, sans qu'il n'ait à en prendre conscience, l'objet, connecté au téléphone, enregistre les pas qu'il effectue, ainsi que ses cycles de sommeil.

³⁷ Entrée « Pad Thai » sur le site web Wikipédia, http://fr.wikipedia.org/wiki/Pad_thai (consulté le 20.05.2015)

B. : Concrètement, tu la mets à ton poignet, et à partir de là t'as plus grand-chose à penser, si ce n'est une configuration initiale où tu la relies à ton téléphone, et le téléphone et la montre se parlent. [...] En gros t'as juste à la porter en dormant, en marchant, en faisant tes activités quotidiennes, en nageant même –faut changer le bracelet, il y a un bracelet spécifique qui est vendu avec. [...] Et après couplé avec la balance connectée, ça te fait tout un écosystème qui te... qui te dit « ben là, attention, t'es plutôt en train de prendre du poids, donc t'as pas assez marché, donc faut que tu fasses tant pour arriver à ton niveau de poids idéal. »

Mais du coup il y a une balance qui va avec la montre ?

Ouais c'est un autre objet connecté mais... ça fait partie du même écosystème. Et à partir de toutes ces mesures, ils te disent s'il faut que tu fasses plus ou moins d'activité, si tu es plus ou moins en bonne santé, et... en réalité c'est juste un... Comment dire ça sert juste à te booster. Typiquement là t'as un autre cadran sur la montre, avec la petite aiguille de 0 à 100, et quand t'es à 100 t'as tout fait tes 10 000 pas dans la journée recommandés par l'OMS, mais quand tu vois que t'es, en fin de journée que t'es à 50, ben plutôt que de prendre le métro tu vas rentrer à pieds chez toi.

Toutes ces mesures servent à quantifier l'utilisateur à l'aune de ses performances, à lui imposer – et faire en sorte qu'il s'impose à lui-même – des objectifs à atteindre pour se conformer à une norme. Elles influent alors sur son comportement : « quand tu vois que [...] t'es à 50, [...] tu vas rentrer à pieds chez toi ».

B. : [...] en fait t'as un système de diagramme. Je vais te montrer c'est plus parlant. [Il montre]³⁸ En gros chaque couleur, chaque aile de papillon on va dire là, plus elle est remplie, plus t'es... mieux c'est. Et en gros... En fait ton objectif c'est qu'en gros chaque aile soit le plus remplie possible. En gros ça tracke ton sommeil, ton cœur, enfin ta... comment ça se dit... ta pulsation cardiaque, tes activités, et ton poids avec ta balance. [...]

Et c'est lui qui décides quand t'es gros, quand t'es maigre ?

Ben en fait c'est toi qui te détermine un objectif de poids. Par rapport à ton objectif il te dit où t'en es. Par contre lui il te donne ton IMC. Ton indice de masse corporelle, qui est un calcul pas très savant entre ta taille et ton poids, et il te dit par rapport à ton IMC, t'inquiète pas, t'es parfait. [...] Le cœur, l'idée c'est de *tracker* son pouls deux fois par semaine. En fait faut que tu prennes ton pouls quand t'es en situation de repos. Donc par exemple quand t'es chez toi le soir, à 19 heures, que tu regardes la télé, c'est là qu'il faut que tu le fasses, ça permet de dire, y a pas d'anomalie c'est bon ça va t'as pas de problème.

On peut entendre dans le langage utilisé (la récurrence d'expressions comme « il faut », « bien comme il faut », les termes « anomalie », « parfait », les indications

³⁸ Fig. f et g p. 25

de fréquence des mesures) l'emprise que prend un tel objet sur son utilisateur, et la normalisation qu'il entraîne : c'est l'objet qui donne à l'utilisateur sa valeur (« t'inquiète pas, t'es parfait ») en dépit de ses propres critères, de son propre regard sur lui-même. L'utilisateur est ainsi objectivé par l'objet, qui finalement prend le dessus sur lui. Mais ce système de surveillance est déguisé en une sorte de jeu qui motive l'utilisateur, pris de son plein gré dans un dispositif de récompenses et de compétition :

B. : Après tu as tout le système de l'application qui te débloquent des badges, quand t'as fait... par exemple quand t'as fait 100 000 pas... Ça développe tel badge, enfin une récompense quoi. Toujours dans l'aspect motivation.

Et les badges ça sert à quoi ?

Ça sert à rien. Nan le truc qu'est intéressant, c'est moi j'ai plein de potes du coup qui l'ont et on peut se défier. C'est-à-dire, j'ai trois ou quatre potes qui ont un Withings qui tracke leur activité, et c'est à celui qui fera... Ça permet de nous mettre en compétition.³⁹

Mais, plus troublant encore, cet objet tente d'installer un rapport de dépendance en baissant les performances des utilisateurs lorsqu'ils ne l'utilisent pas. Il conditionne ainsi l'utilisateur qui doit rendre des comptes à l'objet qui, tel le *Panopticon*, le surveille inlassablement.

³⁹ Dans cette logique d'infantilisation, de *faire passer* la discipline sous couvert d'un jeu, notons aussi le fonctionnement du système de santé de l'Etat allemand, qui distribue pour ainsi dire les bons points, selon que les personnes observent scrupuleusement les attitudes de prévention préconisées. Prendre soin de son corps est ainsi récompensé par une gratification financière. Si un tel système présente certainement l'intérêt de favoriser la prévention, il laisse malgré tout songeur quant à la dépossession des individus de leur propre corps, pour lequel ils doivent rendre des comptes quant à son entretien à l'Etat. Ci-dessous un extrait d'entretien où la personne interrogée, qui vit en Allemagne, décrit ce système.

« A. : Quand je bossais dans cette boîte internet, en fait ils ont proposé des cours de yoga qui sont payés par la... la caisse d'assurance maladie en fait. Parce qu'en Allemagne, en Allemagne, le système de santé bon il est un peu plus libéral qu'en France, mais... y a quand même un système de santé national qui existe, et ce système de santé national mise beaucoup sur... la prévention. Donc, c'est-à-dire qu'ils mettent beaucoup d'argent pour inciter les gens à prendre des mesures de prévention, c'est à dire qu'en fait moi par exemple ma caisse d'assurance maladie, il y a possibilité de participer à un programme qui s'appelle le bonus, les bonus en fait, où on a en fait une sorte de petit carnet papier, où on va mettre des tampons par exemple pour une femme, si on va une fois par an chez le gynéco on peut faire tamponner son petit carnet ça va faire un bonus, si on fait des analyses de sang ça va faire un bonus, si on va chez le médecin pour faire un checkup complet ça rapporte un bonus, etc., etc. Si on est inscrit à un club de sport ça rapporte aussi un bonus, si on est inscrit à un marathon, etc. donc ça c'est une des choses qui fait partie des caisses de santé publique en Allemagne. En fait au bout de tant de bonus, on peut envoyer son petit carnet et on peut recevoir... de l'argent. On est payé. Donc je sais que moi pour trois bonus on reçoit 50€, 6 bonus on reçoit 100€ et 9 bonus on reçoit 200€. Donc c'est quand même assez conséquent. Mais avant de m'être mise aux bonus, dans la boîte dans laquelle j'étais, ils proposaient des cours de yoga, que j'ai fait, et ma caisse d'assurance maladie me payait les cours de yoga parce que ça fait partie de ce truc de prévention. [...] Alors je fais une psychothérapie comportementale. ça c'était dans le cadre de mon chômage. J'ai dû faire un devis médical par rapport au pôle emploi allemand, ce qui entraînait que je devais faire une psychothérapie. Donc en septembre dernier, j'ai commencé la thérapie. »

B. : Il y a une contrainte que moi j'ai pas mais qui existe, c'est les mecs qui aiment avoir plusieurs montres, qui aiment bien en changer... C'est un gros frein je pense, pour certaines personnes. Et le deuxième truc c'est de l'avoir tout le temps, et de dormir avec aussi, et moi j'aime bien parfois l'enlever.

Mais tu dors mieux depuis que tu l'as ?

Hm. Non... C'est pas tellement ça. Disons que depuis que je l'ai, par contre je me couche plus à 1h30 du matin. Parce que du coup je me dis, putain fait chier, je vais niquer mon score.

Ah parce qu'ils te font des remarques si tu dors pas bien ?

Ouais ils te le disent... [...]

Mais du coup, ton poids, là je vois que c'est pas beaucoup rempli, ça veut dire que tu es trop maigre ?

Non ça c'est que je me suis pas pesé depuis longtemps. Il me dit « eh mec, je sais pas où t'en es faut que tu te pèses. »

[...] Et si tu l'utilises pas pendant longtemps ça baisse tes performances ?

Ça te dit... Ouais. Ça te dit « utilise-moi, utilise-moi. » [...]

Et est-ce qu'il y a des choses qui sont difficiles ?

Penser à la porter tout le temps. C'est la principale contrainte.

« L'idée c'est que ça se fait sans que t'aies rien à faire » : cette formule est particulièrement éloquente pour décrire ce qui se joue dans ce processus d'utilisation : « ça se fait », sans que l'utilisateur ne fasse, à son insu. Un *ça* indéterminé et innommable, qui n'est pas sans rappeler *das Unheimlich*, l'« inquiétante étrangeté » à la fois familière et étrangère, dont parle Freud dans la deuxième topique⁴⁰, traverse l'utilisateur sans qu'il ne puisse s'en défendre, le désinvestissant totalement de l'action, qui se fait sans lui mais sur lui, qu'il subit. N'est-ce pas là une nouvelle preuve d'une norme étouffante, d'une nouvelle manière de nous contraindre et de nous aliéner par une dictature du bien-être prémâché et hyper-codifié, qui plus qu'une aide, devient une véritable police du bien vivre ?

⁴⁰ Sigmund Freud, *Au-delà du principe de plaisir*, traduit de l'allemand par Janine Altounian, André Bourguignon, Pierre Cotet et Alain Rauzy, préface de Jean Laplanche. Paris, PUF, 2013 [1^{er} éd. 1920]



Fig. a. logo de la société Fitbit © Fitbit
source web : <http://www.fitbit.com/>
[consulté le 25/05/2015]

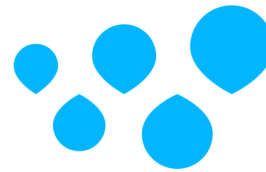


Fig. b. logo de la société Withings ©Withings
source web : <http://www.withings.com/>
[consulté le 25/05/2015]



Fig. c. Fitbit Charge© Fitbit
source web : <http://www.fitbit.com/>
[consulté le 25/05/2015]



Fig. d. Withings Activité ©Withings
source web : <http://www.withings.com/>
[consulté le 25/05/2015]

Des résultats visibles

Des études ont démontré que les entreprises qui investissent dans un programme de bien-être au travail en retirent les avantages suivants :

 <p>DÉVELOPPEMENT d'une culture du bien-être</p> <p>+</p>	 <p>AMÉLIORATION de la forme des participants</p> <p>+</p>	 <p>D'AUGMENTER la productivité des employés</p> <p>+</p>	 <p>D'AMÉLIORER le recrutement et la fidélisation des employés</p> <p>+</p>
---	--	--	---

Fig. e. Présentation des avantages à adhérer au programme « bien-être au travail » de Fitbit ©Fitbit <http://www.fitbit.com/fr/fitbit-wellness>



Fig. f et g. Captures d'écran de l'application Withings pour terminal mobile | ©Withings

DEUXIEME PARTIE

TACTIQUES DE RESISTANCES

VERS UNE ANTI-DISCIPLINE

Le paradoxe du développement personnel, à la lumière des différentes analyses pratiquées plus haut, c'est qu'il implique en effet que les individus croient faire leurs démarches d'autonomisation de leur propre initiative, alors que cette même initiative est socialement conditionnée, que ce désir est construit, etc. Dès lors, plus d'issue. On pourrait donc s'arrêter là, en disant que le développement personnel n'est qu'une émanation perverse des sociétés individualistes où règnent les micro-pouvoirs intégrés en chacun, un piège que l'on invite les gens à se tendre à eux-mêmes.

Mais où sont les résistances ? Quelle est l'attitude que le design nous invite à avoir face à ce qui nous apparaît bien comme un problème ? S'agit-il de rejeter en bloc un système, qui, il faut pourtant bien l'admettre, tend à imprégner tous les domaines de notre existence ? Est-ce là la seule réponse que le design ait à apporter à ce problème contemporain – l'ignorer, alors qu'en tant que pratique du quotidien, le développement personnel investit un territoire qui est commun au design ? Le design n'a-t-il rien à en dire, à en faire ? Mais quelle pourrait être la démarche du design ? Condamner le développement personnel, ou au contraire profiter de l'engouement économique et médiatique qui l'entoure, et s'y adonner pleinement, à l'instar des nombreux objets et applications qui capitalisent sur le souci de soi ? N'y a-t-il pas d'autre alternative ?

Ne pourrions-nous pas tenter d'aller au-delà de ce constat en portant notre attention sur les « tactiques », les ruses et « braconnages » des individus face à la stratégie de pouvoir que semble constituer le développement personnel ? Dans *L'Invention du quotidien*, Michel de Certeau s'attache à décrire les « arts de faire », c'est-à-dire l'attitude des consommateurs, ces « hommes ordinaires », qui s'approprient en les détournant l'environnement et les objets que leur avait destiné le système technocratique : loin d'ingérer passivement les contenus culturels, ils jouent avec, les manipulent, les transforment.

Ces « manières de faire » constituent les mille pratiques par lesquelles les utilisateurs se réapproprient l'espace organisé par les techniques de la production socioculturelle. Elles posent des questions analogues et contraires à celles que traitait le livre de Foucault : analogues, puisqu'il s'agit de distinguer les opérations quasi microbiennes qui prolifèrent à l'intérieur des structures technocratiques et en détournent le fonctionnement par une multitude de « tactiques » articulées sur les « détails » du quotidien ; contraires, puisqu'il ne s'agit plus de préciser comment la violence de l'ordre se mue en technologie disciplinaire, mais d'exhumer les formes subreptices que prend la créativité dispersée, tactique et bricoleuse des groupes ou des individus pris désormais dans les filets de la « surveillance ». Ces procédures et ruses de

consommateurs composent, à la limite, le réseau d'une anti-discipline qui est le sujet de ce livre.⁴¹

Tout l'objet de cet ouvrage est de renverser la manière dont on analyse habituellement la consommation culturelle, à l'aune de « ce qui est utilisé », mais sans jamais observer « les manières de l'utiliser ».⁴² Le même problème est souligné par Nicolas Marquis dans l'ouvrage *Du bien-être au marché du malaise*, qui constitue la première enquête sur les lecteurs de développement personnel : selon lui, le problème majeur de toutes les critiques sociologiques qui prennent pour objet le développement personnel, est qu'elles se basent exclusivement sur une lecture d'ouvrages de développement personnel et non sur des témoignages de lecteurs. Ainsi, quelle que soit la finesse de leur analyse et la pertinence de leurs déductions, la lecture de ces textes ne permet pas de présumer de l'effet réel qu'ils ont sur les individus. Pour reprendre les mots de Michel de Certeau, « on suppose qu' « assimiler » signifie nécessairement « devenir semblable à » ce qu'on absorbe, et non « le rendre semblable » à ce qu'on est, le faire sien, se l'approprier ou réapproprier. »⁴³ Or, M. de Certeau rejette l'idée selon laquelle, « aux foules, il resterait seulement la liberté de brouter la ration de simulacres que le système distribue à chacun. » Il insiste sur le fait que « pareille représentation des consommateurs n'est pas recevable. »⁴⁴

Certes, nous vivons dans une société où le biopouvoir et les normes gouvernent, et dont le développement personnel pourrait bien être l'un des avatars ; mais pour autant, cela implique-t-il nécessairement que les individus acceptent ces discours dans leur intégralité, sans jamais les remettre en question ? N'est-il pas concevable qu'ils puissent garder une distance critique, et utiliser les techniques du développement personnel comme des tactiques dans certains contextes ciblés ? Ou peut-être même jouent-ils avec ces dispositifs, pour créer l'esthétisation de leur vie, inspirée de l'ascèse des grecs anciens, que Foucault appelle de ses vœux ?⁴⁵ Dès lors, la démarche que nous nous proposons d'emprunter prendra pour point de départ ce que disent les « pratiquants » du développement personnel, en décelant, dans leurs discours, les indices de leurs résistances, plutôt que de systématiquement y traquer les stigmates de leur normalisation.

⁴¹ Michel de Certeau, *L'invention du quotidien, Vol. 1. arts de faire*, Paris, Gallimard, 1990 [1^e éd. 1980], introduction, p. XL

⁴² *Ibid.*, p. 58

⁴³ *Ibid.*, p. 241

⁴⁴ *Ibid.*, p. 240

⁴⁵ Stéfán Leclercq (dir.), *Abécédaire de Michel Foucault*, Mons, Sils Maria, et Paris, Vrin, 2004, p. 142

En réalité, à une production rationalisée, expansionniste, centralisée, spectaculaire et bruyante, fait face une production d'un type tout différent, qualifiée de « consommation », qui a pour caractéristiques ses ruses, son effritement au gré des occasions, ses braconnages, sa clandestinité, son murmure inlassable, en somme une quasi-invisibilité, puisqu'elle ne se signale guère par des produits propres (où en aurait-elle la place ?) mais par un art d'utiliser ceux qui lui sont imposés.⁴⁶

En observant les pratiquants du développement personnel, nous ferons nôtre cette question de Michel de Certeau : « qu'est-ce qu'ils fabriquent avec ce qu'ils « absorbent », reçoivent et paient ? Qu'est-ce qu'ils en font ? »⁴⁷ Et, puisqu'il s'agit ici d'un travail mené au nom du design, nous y ajouterons la question suivante : qu'est-ce qu'on peut en faire ? En d'autres termes : qu'y peut le design ?

MAIS QU'EST-CE QU'ILS LUI TROUVENT ?

PAROLES DE PRATIQUANTS DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Si l'on choisit, donc, de prêter attention aux personnes sollicitées pour un entretien, on constatera en premier lieu que chacune a répondu positivement et avec un grand enthousiasme. Le développement personnel semble incontestablement un sujet dont elles sont heureuses de parler. Ne serait-ce pas leur rendre justice que de s'intéresser à ce qui les intéresse, justement, afin de comprendre ce qu'elles retirent de telles pratiques ?

Tout d'abord, arrêtons-nous sur ce constat : malgré les indices de normalisation qui percent dans leurs propos et que l'on a relevés plus haut, les pratiques et les lectures de développement personnel sont, selon les dires des personnes concernées, sources de mieux-être et d'amélioration dans leur vie. Il serait dès lors injuste de juger leurs pratiques sans s'intéresser à ce qu'elles considèrent vivre ; de plus, si l'on souhaite vraiment pouvoir statuer sur les effets réels du développement personnel, il est nécessaire de s'appuyer avant tout sur ceux qui le pratiquent, plutôt que d'en imaginer des effets.

Les personnes interrogées attestent que le développement personnel a apporté un réel changement dans leur vie (pour le mieux), il leur permet de se sentir plus heureuses, d'être moins pessimistes, moins fatalistes, voire de sortir de la dépression. Il leur permet également de trouver des solutions pour des problèmes qui leur semblaient insolubles, en leur proposant des techniques simples à mettre en pratique dans leurs vies. Bien sûr, il s'agit d'un échantillon très réduit, et il faudrait poursuivre ce travail

⁴⁶ Michel de Certeau, *L'invention du quotidien, op. cit.*, p. 53

⁴⁷ *Ibid.*, p. 53

d'enquête pour vérifier ces premières observations, cependant Nicolas Marquis, dans *Du bien-être au marché du malaise*, tire des conclusions similaires : « puisqu'il est censé augmenter les capacités d'agir des individus (grâce à la formalisation problème solution), le DP est perçu comme un activateur de possibles qui donne des prises sur un monde dont les lecteurs estiment pouvoir maintenant modifier le cours. Dès lors, même les lecteurs les moins enthousiastes encensent souvent le DP parce qu'ils ont l'impression que ce dispositif participe à réduire – au moins imaginativement – la part de fatalité, du subi, en rendant les situations déchiffrables et modifiables pour que l'individu puisse reprendre la main ». ⁴⁸ Les propos que nous avons recueillis corroborent cette observation :

C. : Enfin tu te rends compte que quand tu retrouves une mobilité, ça te libère une mémoire, par exemple après une séance où j'avais été libérée de tensions, j'avais fait des rêves de ouf, si les tensions sont liés à un vieil énervement, ben BAM ! ça explose quoi. C'est comme les premières fois où j'ai vraiment fait de l'affirmation positive en vraiment sentant quelque chose se passer, là j'ai fait des rêves de ouf quoi. Je vais te raconter ça quand même c'est drôle. Il y avait un truc de l'affirmation qui m'avait vachement marquée, c'était le côté il y a des miracles qui se passent tous les jours, il y a pas de raison pour que moi j'en n'aie pas. Cette espèce d'idée qu'on mérite tous quelque chose de bien, qu'il suffit juste de se l'accorder en fait. Donc je pouvais faire tout ce que je voulais de ma vie, puisque j'étais l'actrice principale c'était à moi de décider ce que je fais de ma vie. Bon. Ça paraît débile mais à un moment quand tu commences à être en crise de confiance ça fait du bien d'entendre des choses comme ça. Et... mais, le soir même j'ai rêvé que j'étais, mais... [rises] astronaute, j'ai rêvé que j'étais en mission qu'il fallait que j'envoie des trucs sur un satellite ou je ne sais pas quoi, et j'étais avec mon équipe mais c'était très drôle, en même temps je me dis mais c'est pas du tout le genre de rêve que j'aurais fait... mais c'est le fait de se dire « y'a *no limit* », et le fait de se retrouver sur la lune... [rises] pendant mon premier rêve après ça tu te dis... ah oui ! ça travaille quoi. Tu libères des trucs de ouf. Tout est possible !

Les personnes témoignent aussi du fait que cette pratique de soi leur permettrait d'identifier ce qui « marche » ou pas pour elles, ce qu'elles aiment, ce qui les rend heureuses ou leur fait du bien, et l'on peut supposer que cette meilleure connaissance de soi leur donne davantage d'outils pour conduire leur vie.

F. : [...] et on a ce rituel annuel aussi, qui est la fête de la gratitude, alors là, ce que je dis c'est que chez moi c'est un peu devenu la république de la gratitude et on fait donc... ce dîner. Alors là on cuisine... vous savez la dinde américaine, gigantesque... Et puis vous voyez c'est un dîner de kifs, un dîner de gratitude, et ça alors là. Ça on

⁴⁸ Nicolas Marquis, *Du bien-être au marché du malaise*, Paris, PUF, 2014, p. 141-142

ne raterait ça pour rien au monde, mais pour rien au monde ! C'est en avril, là j'étais à deux doigts d'envoyer le mail à tout le monde pour dire voilà la date qu'on bloque. J'ai déjà refusé des conférences cette semaine-là pour cuisiner ma dinde. Ah oui oui oui ! ah non non, ça on ne rigole pas. Mais parce que ça nous fait TELLEMENT de bien quoi, TELLEMENT de bien. Parce qu'autant Noel ça revient, le nouvel an ça revient, bon ben c'est sympa mais on va se le tanquer, autant celui-là, c'est... l'excitation totale. Et je suis très pour d'inventer ses propres rituels du coup.

A. : Au quotidien en fait, j'ai appris à détecter le moment où j'ai besoin en fait de pratiquer quelque chose, parce que je sens que je vais retomber dans une rumination négative ou un truc comme ça, et là hop je vais faire une écoute méditative, ou je vais faire du yoga, et... et surtout j'ai appris à identifier ce dont j'avais besoin et à quel moment. C'est vrai qu'au début je me disais ah c'est vrai il y a cet auteur, mais là j'ai l'impression d'avoir identifié ceux que je préférais.

Même si, dans la littérature de développement personnel, le discours est souvent très directif, les personnes interrogées insistent sur le travail de sélection qu'elles font, parmi les pratiques et les méthodes qu'elles ont testées. Le but n'est pas de suivre à la lettre des injonctions, mais bien d'aller prendre ce qui leur convient dans telle pratique, ce qui les inspire dans tel livre, pour « faire [leur] propre tambouille ».

S. : Je pense que c'est important de se créer son propre rituel. Faut pas... l'initiation, l'évolution du chemin de vie, c'est comme si tout le monde était assis sur le bord d'un cercle, et que la route personnelle consistait à se rendre au centre de ce cercle. Si moi je vous donne un rituel qui est mon rituel propre, et que je vous le... je vous impose de le respecter en totalité, je vais vous faire un chemin qui est parallèle au mien. Donc il va vous éloigner du centre. Par contre je peux vous enseigner ce que je fais, pour que vous vous l'adaptiez à votre propre chemin. Simplement pour vous aider au départ, pour vous donner l'idée de votre propre chemin, mais pas comme un dogme ou c'est comme ça qu'il faut faire et pas autrement, non non, c'est pas du tout comme ça qu'il faut faire et pas autrement ; on prend un peu de méditation, un peu de chant, un peu de ceci, et on fait son propre besoin, son propre rituel à soi pour son propre corps.

A. : Finalement, et j'ai vraiment fait le tri parce que le développement personnel et le bien-être, il y a aussi moyen de faire du profit hein, c'est vraiment un marché. Et donc il y a des gens qui s'en servent ben... pour en vivre. Ce que je peux comprendre aussi hein, chacun fait sa tambouille dans la vie, et se débrouille et c'est génial, mais euh... mais quand même si on est un peu sensible, très vite on sent bien les intentions qu'il y a derrière. S'il y en a qui veulent se faire du fric, euh, il y en a par contre pour qui c'est leur vocation de faire ça, et par ce biais-là ils gagnent leur vie, enfin voilà. Et ça c'est sûr qu'il faut... C'est aussi un apprentissage par rapport à soi-même, en tous cas moi j'ai appris à distinguer et à me dire... Mais c'est un choix aussi hein ! Parce que si ça se trouve, il y en a qui vont trouver que Louise Hay c'est la

plus grande arnaqueuse du siècle, mais moi en tous cas je choisis de... en fait tout ce qu'elle parle, c'est même pas la personne, moi en fait je m'en fous qui elle est, enfin je m'en fous pas, mais c'est pas sa personne, enfin ce qu'elle fait au quotidien, comment elle s'habille, qui m'intéresse, c'est les propos qu'elle transmet, et ces propos, me parlent vraiment, au plus profond de moi, et m'aident au quotidien. Et d'ailleurs, j'en fais ce que je veux, je suis pas... je suis pas non plus à la lettre tout ce qu'elle dit de faire bien évidemment, mais en tous cas je trouve une nourriture spirituelle dans ce qu'elle dit, et... et ça me suffit. Voilà.

La pratique du développement personnel n'aboutirait pas nécessairement à un conditionnement, à en juger la variété des descriptions qu'en font les personnes à travers leurs pratiques. Si certaines parlent de la nécessité de « se faire violence » pour être « régulières » dans leur pratique, d'autres au contraire affichent de la désinvolture vis-à-vis des injonctions d'un discours hyper-responsabilisant du développement personnel.

L. : Au quotidien, j'essaie de vivre en phase avec moi-même, avec mes envies quoi, je ne force pas du tout je laisse les choses se faire, ça fait à peu près un an que j'ai décidé de faire confiance à l'univers, et je ne force pas du tout, je me dis voilà, les choses elles se feront, j'aurai des choix à faire et je les ferai, je suis assez désinvolte tu vois, mais pas au sens péjoratif, j'essaie vraiment de kiffer chaque jour et chaque moment, j'essaie de cultiver le plaisir d'être en vie. [...] Après voilà, tout ne marche pas comme j'aimerais que ça marche mais c'est pas grave, faut essayer d'admettre qu'on ne peut pas tout contrôler... j'essaie de cultiver, voilà, le lâcher-prise.

Cette notion de lâcher-prise, souvent présente dans les discours des personnes interrogées, est liée à l'idée qu'une attitude ouverte permettrait davantage d'opportunités.

C. : Alors, j'étais dans mon bar du coin, et je racontais que j'avais mal à l'épaule, et là le patron me dit « ah, mais moi je connais un super chiropracteur, et il est pas cher et il est bien »... Et bon là quand tu as des contacts comme ça tu te dis « bon. Si ça arrive aujourd'hui, à ce moment-là, j'ai osé dire que j'avais mal à l'épaule et tout, bon, faut creuser, ces petits signes de la vie là », et... du coup, j'ai creusé oui et je suis tombé sur quelqu'un de vraiment génial. Enfin qui correspond bien à ce que je cherchais.

LACHER-PRISE POUR OUVRIR L'UTILISATION : DES INSTRUMENTS AUX APPAREILS

Quelles attitudes ces observations pourraient-elles inspirer au design ? Une première piste serait de se demander comment le design pourrait permettre davantage la liberté recherchée par les personnes. Les notions de lâcher-prise, de laisser-faire, l'idée de faire place au hasard dans un système de contrôle, pourraient constituer le point de départ de notre démarche de design. On ne parle pas ici d'un laisser-faire au sens où l'utilisateur des objets connectés Fitbit ou Withings les laisse agir à son insu, mais plutôt selon le concept d'*appareil*⁴⁹ de Pierre-Damien Huyghe. A la disposition univoque des instruments, il oppose les appareils, ces machines-outils qui ne sont pas « décidées d'avance », qui offrent plusieurs possibilités d'utilisation, de réglage. Il prend ainsi l'exemple de l'appareil photographique, qui offre la possibilité de régler plusieurs paramètres, tels que le champ, la vitesse d'obturation, etc. Pourtant, s'il n'y a pas de photographie sans photographe, c'est bien l'appareil qui la prend : ainsi, être photographe implique de laisser faire la machine, lui faire confiance, accepter de se laisser surprendre. De ce concept d'appareil, nous pourrions tirer deux attitudes : concevoir des objets ouverts à leurs utilisateurs afin qu'ils puissent réellement se les approprier, voire les déterminer, mais aussi laisser aux objets la possibilité de nous surprendre.

Dans un article paru dans *Design Studies*⁵⁰, Johan Redström analyse la façon dont le design, qui a historiquement affaire à la forme, en est arrivé à se focaliser sur les usagers⁵¹, ce qui a donné lieu à la notion de *user design*. Il pointe les problèmes et dysfonctionnements que pose cette notion en vogue qui, en voulant à tout prix créer une interaction prévisible entre l'objet et l'utilisateur, risque d'enfermer ce dernier dans des stratégies qui ne lui offrent plus d'espace pour agir ni pour improviser. Dans la lignée de Michel de Certeau, Redström enquête et montre que l'utilisation effective

⁴⁹ Ce concept est notamment évoqué dans Pierre-Damien Huyghe, « Plaidoyer pour une technique hospitalisable », juin 2011, texte édité dans le cadre de l'entretien entre Pierre Damien-Huyghe, Gaëlle Gabillet et Stéphane Villard à la Galerie VIA, Paris, 14 juin 2011 [disponible en ligne] <http://pierredamienhuyghe.fr/documents/textes/huygheplaydoyertechniquehosp.pdf> (consulté le 20.05.2015)

⁵⁰ Johan Redström, « Towards user design? On the shift from object to user as the subject of design », in *Design Studies*, n° 27, mars 2006

⁵¹ Le terme employé dans l'article, rédigé en anglais, est celui de *user*. La traduction de ce terme en français pose question, car on peut le traduire à la fois par « utilisateur » ou encore « usager », qui ont des implications différentes. L'utilisation désigne le fait de se servir de quelque chose, tandis que l'usage est une utilisation dirigée vers un but. Ainsi, sous une même « utilisation », on peut distinguer plusieurs « usages ». Les termes d'« usage » et d'« usager » apparaissent ainsi comme plus déterminés, et restreignent le rôle du sujet dans sa relation à l'objet par rapport aux notions d'« utilisation » et d'« utilisateur », plus large et plus neutre. Selon les contextes et le sens à donner, j'ai choisi de traduire les termes *use* et *user* par « utilisation » ou « usage », « utilisateur » ou « usager ».

de beaucoup d'objets, les objets technologiques en particulier, est souvent complètement différente de celle qui avait été prévue lors de leur conception – par exemple les rampes, détournées par les skateboarders, qui transforment un objet de sécurité en un objet de prise de risque. Il établit ainsi que la logique des objets peut être radicalement inversée par les utilisateurs, ce qui prouve que l'utilisation des objets ne peut pas être circonscrite par des prédictions. Fort de ces démonstrations, Redström plaide pour des objets indéterminés, qui présentent un potentiel d'expériences ouvertes pour ceux qui se les approprieront, plutôt que d'essayer à tout prix de maîtriser et de contraindre leurs expériences aux limites d'un objet. Une telle conception du design, appliquée au champ du développement personnel, apparaît comme particulièrement pertinente. En effet, ce qui devrait être un espace de liberté est trop souvent un carcan qui enferme dans des manières de vivre et de penser, et finalement entrave un authentique développement de sa propre personnalité. Des objets non-finis pourraient ainsi être mis au monde, que les individus pourraient choisir de s'approprier – et par là, de définir.

LAISSER-FAIRE

Dans le projet *Do-Create* de Droog Design, la forme même de l'objet est à définir par l'action de l'utilisateur. L'objet, non fini, attend que ce dernier lui donne forme, et par là puisse l'utiliser : il en va ainsi du cube de métal *Do Hit*⁵², de Marijn van de Poll, qu'on est invité à sculpter à coups de marteaux pour en faire un fauteuil où s'asseoir ; ou encore de la chaise *Do Add*⁵³, de Jurgen Bey, où l'un de ses pieds trop court réclame que l'on cherche quelque chose pour la caler. Ce qui est intéressant dans ces exemples, outre la participation de l'utilisateur, c'est leur dimension presque illustrative des mécanismes du développement personnel, qui demande aux personnes de s'impliquer, d'y « mettre du leur », dans leur processus de mieux-être. Ce processus d'implication est aussi ce qui est censé les singulariser, comme dans l'exemple de la série *Do-Create*. Mais ces objets, même s'ils réclament pour être utilisés notre implication, sous-tendent une intention précise de l'action que l'on peut avoir sur eux et de l'usage que l'on doit en faire. Même si le processus de fabrication n'est pas mené à terme au moment où il est présenté à l'utilisateur, celui-ci se voit confier un mode d'emploi pour le terminer et l'utiliser comme prévu. N'existe-t-il pas des objets dont la fonction même puisse être plus indéfinie ?

⁵² Fig. a, p. 36

⁵³ Fig. b, p. 36

MENAGER PLUTOT QU'AMENAGER

Les « cales humaines » Body Props du designer Olivier Peyricot⁵⁴ ont une forme et une destination molles, intermédiaires, énigmatiques. Sans être tout à fait des pièces de mobilier, elles viennent s'intercaler entre le corps et le sol pour permettre de s'asseoir confortablement à même le sol, mais pas vraiment non plus, puisqu'elles jouent le rôle d'intermédiaire dans cette relation corps-sol. Ainsi ces objets sont comme des interfaces entre nous et notre environnement, des béquilles pour faciliter cette relation, des « cales » qui se proposent de nous ajuster au monde, et d'ajuster le monde à nous. Ce rôle de médiation entre nous et le monde évoque aussi la mission du développement personnel, qui, comme le dit une pratiquante, « fait que ce qui vous entoure se met en harmonie avec vous-même. » Le but ici n'est plus de formater les lieux et les gens pour les faire correspondre coûte que coûte, mais de ménager entre eux une entente, une fine harmonie basée sur le dialogue et la souplesse, plutôt qu'un aménagement systématique.

Ainsi, ces deux exemples, en laissant la décision de la forme à la charge de l'utilisateur pour lui permettre l'accès à la fonction, ou en laissant les formes et fonctions indécises, s'ouvrent à l'utilisateur, invité à entrer en dialogue avec l'objet, et non à s'en laisser maîtriser, comme il semble que ce soit le cas de l'objet connecté Withings cité plus haut.

⁵⁴ Fig. c, p. 37



Fig. a. Marijn van der Poll, *Do Hit*, 2000 | fauteuil, cube en acier inoxydable, 100 x 70 x 75 cm, masse | *Do Create Project*, Droog Design | ©Droog
Source web : <http://www.droog.com/webshop/furniture/do-hit-chair---hit-by-van-der-poll/> [consulté le 25.05.2015]



Fig. b. Jurgen Bey, *Do Add #1*, 2000 | chaise avec un pied plus court, mélaminé, acier chromé, 83 x 40 x 45 cm | *Do Create Project*, Droog Design | ©Droog
Source web : <https://studio.droog.com/studio/all/do-create-on-location/do-add--short-leg----extended-seat--by-jurgen-bey/> [consulté le 25.05.2015]



Fig. c. Olivier Peyricot, *Body Props*, 2002 | coussins morphologiques de confort « cales humaines », mousse polyuréthane et tissu, dimensions variables | Edra | Produit VIA | ©Theunen
source web : <http://www.via.fr/img/gp/23peyricot-caleshumaines.jpg> [consulté le 25.05.2015]

TROISIEME PARTIE

EMANCIPES PAR L'INUTILE

ELOGE DE L'INCONDUITE : LES VERTUS DE L'INADAPTATION

Mais le design ne pourrait-il pas également avoir pour mission, quant au développement personnel, de tendre à nos pratiques et nos modes de pensées un miroir grossissant et peut-être légèrement déformant, qui nous permettrait de davantage questionner les normes établies ? Ainsi, comment pourrions-nous établir que beaucoup d'objets connectés dits de « bien-être », alors qu'ils sont censés nous « faciliter la vie », nous permettre de nous « optimiser », nous enferment finalement dans un rapport contradictoire d'émancipation-dépendance ? Comme l'explique F. : « [...] l'Apple Watch, il y a un problème esthétique mais aussi il y a un problème qui me dérange c'est que devoir recharger une montre pour avoir l'heure, vous voyez c'est un truc qui... le temps va en fait bouffer la capacité de ce qui est censé donner le temps. » Alors qu'on pensait qu'ils nous permettraient davantage de contrôle sur nos vies, il semblerait que ce soit finalement ces objets qui nous contrôlent. Mais qu'y peut le design, à l'heure où les objets connectés ont tant le vent en poupe, et où l'on ne songe pas réellement à remettre en cause cette croyance en l'*augmented-self* ?

Un récent workshop de l'EnsadLab, intitulé « The Misbehavior of Animated Objects »⁵⁵, nous ouvre des perspectives. Ce workshop avait pour but de s'interroger sur la façon dont un objet pouvait avoir une attitude, une personnalité déviante, voire une volonté contradictoire à la nôtre. De tels objets appliqués au développement personnel pourraient ainsi apparaître comme des révélateurs des dimensions perverses de nos soi-disant inoffensifs « compagnons », terme que F. utilise pour désigner son bracelet Fitbit, ce qui en dit long sur le caractère insidieux d'un tel objet. Plutôt que simplement déguisés en outils à notre service, ces objets apparaîtraient tels qu'ils sont aussi (et surtout ?) : de véritables petits dictateurs, capricieux et dogmatiques. En dérégulant les fonctions de ces objets, on pourrait mettre à jour l'aspect intrusif, insupportable de leur présence dans nos vies, pourtant si communément acceptée, voire souhaitée. La dénonciation des paradoxes de nos objets de « service » est traitée de manière particulièrement éclatante par Shinseungback Kimyonghun avec leur *Nonfacial Mirror*⁵⁶, présenté à l'édition 2015 de la Biennale de design de Saint-Etienne. Ce miroir, en utilisant un logiciel de reconnaissance faciale, refuse de refléter

⁵⁵ Ce workshop a été proposé dans le cadre de la conférence TEI, du 16 au 19 février 2014 à Munich, en relation avec le MIT Medialab / Tangible Media Group. Il a été initié par l'EnsadLab / Reflective Interaction (programme dirigé par Samuel Bianchini), avec Emanuele Quinz, Cécile Bucher, Benoît Verjat et Alexandre Saunier; et l'EnsadLab / Sociable Media (programme dirigé par Rémy Bourganel), avec Émeline Brulé et Max Mollon; en collaboration avec Didier Bouchon, Martin Gautron, la participation de Jean-Baptiste Labrune et Nicolas Nova ; et le support de la fondation Bettencourt Schueller. Information et compte-rendu consultables en ligne <http://sociablemedia.ensadlab.fr/workshop-misbehaviours/> (consulté le 19/04/2015)

⁵⁶ Fig a p. 47

les visages, ce qui est clairement contradictoire avec l'idée de miroir, et par là même nous questionne sur les contradictions que portent tous ces objets qui colonisent notre quotidien, et que nous laissons volontiers faire, persuadés qu'ils vont nous soutenir dans notre quête d'adaptation parfaite au monde.

Car est-ce vraiment de nous « optimiser » dont nous avons besoin ? Tous les objets connectés de bien-être ne sont-ils pas, comme beaucoup de discours du développement personnel, une manière de nous distraire, au sens entendu par Benjamin ? Dans la préface de son *Cours de peinture par principes*, intitulée « De l'ordre qu'il faut tenir dans l'étude de la peinture », Roger de Piles explique qu'une peinture réussie a pour vocation d'« instruire et plaire », de « tenir notre esprit attaché », de nous « remplir l'esprit », c'est-à-dire de le coloniser dans le plaisir même.⁵⁷ Ne peut-on pas en dire autant de ces objets connectés qui promettent de nous faciliter la vie, dans le plaisir de surcroît ? Ainsi, plus encore qu'ils nous contraignent dans nos actions, ces objets, comme par le charme décrit par Roger de Piles, nous « instruisent », dans le sens où ils introduisent dans nos mentalités une idéologie de la performance comme valeur absolue. Mais l'humanité n'a-t-elle pas d'autre intérêt que la performance ? Est-ce vraiment d'être charmés par l'économie dont nous avons besoin ?

L'INUTILITE SALUTAIRE DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Revenons aux témoignages des personnes interrogées : même si les pratiquants du développement personnel le qualifient d'utile et même de bénéfique, paradoxalement, ils admettent aussi souvent qu'en définitive, beaucoup de choses se recoupent dans tous ces discours et pratiques. Au fond, c'est « toujours un peu la même chose », « on le savait déjà ».

A. : Et en effet le livre [...] tout ce qu'il dit en fait c'est des choses qu'on sait déjà, c'est des petites choses du quotidien [...]. Parce qu'en fait, je pense que, on se rend compte que tout ce que les personnes, ou les gourous, ou les coach, le développement personnel quoi, on se rend compte qu'ils disent toujours plus ou moins la même chose. En fait c'est ça moi qui m'impressionne le plus, c'est que finalement il y a une vérité universelle de tous ces trucs, c'est que finalement, si on veut on peut relier différents propos. Que ce soit Ho'Oponopono qui est une tradition ancestrale Hawaïenne, que ce soit, libérer sa créativité qui est basé

⁵⁷ Roger de Piles, « De l'ordre qu'il faut tenir dans l'étude de la peinture », préface de *Cours de peinture par principes*, Paris, Gallimard, 1989 [1^{ère} éd. 1708], commenté par Pierre-Damien Huyghe dans le séminaire « Qu'est-ce que c'est le design ? », séance 3 du 02.01.2014, Master 2 Design, Médias, Technologie, Université Paris 1 - Panthéon Sorbonne, année scolaire 2014-2015.

que... a priori sur les artistes, que ce soit l'autre avec son *motivation management*, que ce soit Louise Hay qui est basée sur la pensée positive, quand je lis ces bouquins, j'y retrouve exactement la même chose. Dite de manières différentes, avec des pratiques et des exercices différents, mais c'est exactement la même chose. Et c'est assez impressionnant parce que, ouais... Non ça peut faire flipper aussi, on peut se dire « est ce que c'est la solution du Mystère avec un grand M ? » Finalement donc c'est vrai que ça peut être aussi... Enfin moi ça m'intrigue en tous cas.

C. : Avant ça il y a eu une autre méthode, mais en fait depuis quelques temps dans tous les livres que je lis les choses se recourent en fait. Et donc là je commence à comprendre un peu la finalité de tout ça, pour moi en tous les cas c'est que là j'apprends plus grand chose, j'ai compris le positionnement qu'on t'invite à avoir en fait pour avoir une vie plus sereine, et... maintenant c'est d'autres manières d'en parler, mais avant j'ai fait la méthode Ho'Oponopono, sur le conseil de mon chiropracteur pour traiter un autre problème, et... et... ça a bien marché, et ça marche toujours bien d'ailleurs, mais je le fais aussi de temps en temps, mais ça rejoint l'affirmation positive, c'est le fait de se sentir responsable, le fait de se sentir responsable de toutes ses actions et de tout ce qui nous arrive.

Mais alors, si c'est toujours un peu la même chose, ou que c'est du bon sens et qu'on le savait déjà, à quoi sert le développement personnel ? Comment est-il possible qu'en professant des évidences, il puisse permettre aux gens de se sentir mieux ? Et si l'on osait dire qu'il ne sert à rien ? Ne serait-ce pas là le plus grand hommage que l'on pourrait lui rendre ? Ne pourrait-il pas justement assumer son inutilité comme finalement sa valeur suprême ? Paradoxalement, tout en vantant sa grande efficacité, plusieurs personnes interrogées assument la place de l'inutilité, de la gratuité, dans leur pratique quotidienne du développement personnel, notamment au travers de la collecte d'objets qu'elles n'utilisent pas.⁵⁸

L. : Ben le dauphin, alors on était en déchèterie, parce qu'on y va parfois avec Vélorution pour récupérer des vélos, et j'ai un pote F., bon maintenant il me saoule un peu, il est un peu... Enfin. Il fouille dans les bennes électroménager, et là il trouve ce gros vibro, c'est pour faire des massages ça vibre tu vois il y a une énorme boule qui vibre, et il me dit « ouais t'as vu, le dauphin, et tout », il commence à me draguer avec le dauphin, et du coup il me tend le dauphin, et moi je m'en foutais de cet objet mais je trouve ça marrant en fait, après je l'essaye et il marche et donc je l'adopte en fait, et donc j'adopte le dauphin et comme c'est un vibro ben c'est la blague, « ouais ton dauphin ceci cela »... Donc c'est

⁵⁸ Cependant, plusieurs personnes ont au contraire insisté sur leur désintérêt total vis-à-vis des objets, considérés comme superflus, voire une entrave au développement spirituel (« on n'a pas besoin de doudous »). Pourtant, malgré ces déclarations, les personnes ont souvent, au cours des entretiens, concédé une utilisation de « supports », qu'ils soient physiques ou numériques.

mon dauphin, j'ai ramené mon nouveau meilleur ami. Mais tu vois je le laisse là haut hein [elle désigne une étagère au-dessus de son lit], rien que pour le dos ça vibre beaucoup trop tu vois. [...] Tous mes objets ils ont un peu une histoire.

F. : Il m'arrive, il m'arrive de m'acheter, après j'en fais rien, de l'équipement sportif, mais toujours plutôt joyeux. Donc par exemple en ce moment il y a un truc qui s'appelle les *kettle bells*, je sais pas si vous connaissez, c'est des espèces de boules de couleur, parce que chez Decathlon ils font que des choses atroces donc ils en font de toutes les couleurs, donc c'est une boule de couleur comme ça avec une anse noire, et donc c'est une espèce de poids qui démonte le dos immédiatement, mais voilà, j'en ai deux, exposées chez moi, pour me rappeler de faire, que je pourrais en faire, sauf que j'en fais jamais, j'ai toujours peur de me faire mal avec ce truc car ils sont vachement lourds, mais euh, mais voilà, je peux comme ça avoir des...

LA POESIE DE L'INUTILE

Les objets, même s'ils sont des outils, ne sont pas forcément utilisés comme tels. Ils peuvent rester inutilisés, voire même avoir pour fonction d'être inutilisés. Car l'inutilité pour cette femme de ses *kettle bells*, n'a-t-elle pas finalement une utilité ? Celle d'ouvrir des possibles, de matérialiser des intentions « exposées chez [elle] » ? Car si elle n'en fait rien - dans le sens où ces objets ne sont pas des outils pour elle, ne peuvent-ils pas prendre une valeur sculpturale, totémique, une valeur poétique ? N'y a-t-il pas de la poésie, même cynique, à s'acheter des objets tout en sachant pertinemment que l'on ne s'en servira pas ? N'est-ce pas là l'ultime façon d'être humain : au-delà de la quête effrénée de la performance, et peut-être même au cœur de celle-ci, assumer sa part d'inutile, au sens de non-production, de capacité à la contemplation ?

Plein de mérites, mais en poète,
L'homme habite sur cette terre.⁵⁹

Comme le dit magnifiquement Hölderlin, quelles que soient ses ambitions (méritantes) d'action et de performance, l'homme qui habite cette terre, ne l'habite-t-il pas surtout en cela qu'il l'habite de façon poétique ? Autrement dit, le propre de l'homme n'est-il pas de se désintéresser de l'intérêt ? Dans *Le Système des objets*, Jean Baudrillard consacre une longue réflexion à ce qui se joue lorsque les objets ne sont plus considérés dans un rapport de fonction, mais un rapport purement esthétique.

⁵⁹ Friedrich Hölderlin, « En bleu adorable », in *Œuvres*, éd. de Philippe Jaccottet, traduit de l' allemand par Philippe Jaccottet, Denise Naville, Gustave Roud, Robert Rovini, François Fédier, Michel Deguy, André du Bouchet, Paris, Gallimard, 1967 [poème de 1823] p. 939-941

Les objets [...] sont, en dehors de la pratique que nous en avons, à un moment donné, autre chose de profondément relatif au sujet, non seulement un corps matériel qui résiste, mais une enceinte mentale où je règne, une chose dont je suis le sens, une propriété, une passion. [...] Si j'utilise le réfrigérateur à fin de réfrigération, il est une médiation pratique : ce n'est pas un objet, mais un réfrigérateur. Dans cette mesure, je ne le possède pas. La possession n'est jamais celle d'un ustensile, car celui-ci me renvoie au monde, c'est toujours celle de l'objet abstrait de sa fonction et devenu relatif au sujet. [...] Tout objet a ainsi deux fonctions : l'une qui est d'être pratiqué, l'autre qui est d'être possédé. [...] A la limite, l'objet strictement pratique prend un statut social : c'est la machine. A l'inverse, l'objet pur, dénué de fonction, ou abstrait de son usage, prend un statut strictement subjectif : il devient un objet de collection.⁶⁰

Ne nous méprenons pas, Baudrillard critique ce rapport névrosé à la possession qui se joue dans la collection, pourtant il admet que c'est dans la collection que « la prose quotidienne des objets devient poésie, discours inconscient et triomphal ». ⁶¹ Et c'est bien ce qui nous intéresse, cet instant où notre rapport au monde cesse d'être régi par un rapport d'utilité, laissant toute sa place à l'inutile ; fût-il insensé, il n'en demeure pas moins bouleversant. Ainsi, au moment où les objets pourtant hyper-fonctionnalisés perdent leur fonction – peut-être à force d'un trop-plein de fonctionnalité qui s'épuise, c'est paradoxalement là que l'on passe de la prose triviale du quotidien à sa poésie sublime. Autrement dit, c'est dans son inutilité la plus grande (même si elle découle d'une hyper-fonction) que l'objet, de prosaïque, devient poétique.

A ce niveau, l'équilibre technique de l'objet est rompu : trop de fonctions accessoires se développent où *l'objet n'obéit plus qu'à la nécessité de fonctionner*, à la superstition fonctionnelle : pour n'importe quelle opération, il y a, il doit y avoir un objet possible : s'il n'existe pas, il faut l'inventer. C'est toute la bricole du concours Lépine, qui, sans jamais innover et par simple combinatoire de stéréotypes techniques, met au point des objets d'une fonction extraordinairement spécifiée et parfaitement inutile. La fonction visée est si précise qu'elle ne peut être qu'un prétexte : en fait ces objets sont *subjectivement* fonctionnels, c'est-à-dire obsessionnels. Et la démarche inverse, « esthétique », qui omet la fonction pour exalter la beauté du mécanisme pur, revient au même. Car, pour l'inventeur du concours Lépine, le fait d'arriver à décapsuler des œufs par utilisation de l'énergie solaire, ou tel autre aboutissement dérisoire n'est qu'un alibi à la manipulation et à la contemplation obsessionnelles. Comme toute obsession d'ailleurs, celle-ci peut revêtir une qualité poétique, que nous éprouvons plus ou moins

⁶⁰ Jean Baudrillard, *Le Système des objets*, op. cit., p. 120-121

⁶¹ *Ibid.*, p. 122

dans les machines de Picabia, les mécanismes de Tinguely, les simples rouages d'une montre hors d'usage [...].⁶²

Paradoxalement, lorsque la fonction d'un objet est aussi étroite et précise qu'absurde, elle lui confère une dimension poétique immense, dans la mesure où elle répond davantage à un besoin imaginaire que réel. Ces évocations des absurdités fascinantes du concours Lépine, rappellent le *Catalogue d'objets introuvables*⁶³ de Jacques Carelman, ou encore les *chindōgu*⁶⁴, ces objets utilisables mais inutiles que Kenji Kawamaki invente depuis les années 1980. Cette collection d'objets insolites « offerts au monde », qui ne peuvent être ni vendus, ni brevetés, ni même possédés, sont des objets de réflexion sur l'absurdité du consumérisme, des objets de résistance politique autant que poétique.⁶⁵ Dans ces deux exemples, la portée poétique réside dans l'ironie de fonctions tellement précises qu'elles en deviennent paradoxalement inutiles. Notre travail d'investigation formelle ne pourrait-il nous conduire à interroger la portée de ce retournement contradictoire de la sur-adaptation à la désadaptation, en questionnant la dimension poétique et subversive de l'inadapté ? Car n'est-ce pas d'inutile dont nous avons le plus besoin ?

« L'UTILITE DE L'INUTILE »

Ce qui est le plus utile, c'est l'inutile. Mais expérimenter l'inutile reste pour les hommes d'aujourd'hui ce qu'il y a de plus difficile. L'utile est compris comme l'utilisable pratique à finalité technique immédiate, comme ce qui produit un effet quelconque avec lequel je peux faire du commerce et de l'industrie. Il faut arriver à voir l'utile au sens du salutaire, c'est-à-dire en tant que ce qui amène l'être humain auprès de soi.⁶⁶

Ainsi, notre rapport utilitaire aux objets qui nous entourent ne permet pas d'atteindre, et même nous détourne de l'ultime utile pour nous autres êtres humains : l'inutile, ce qui « amène l'être humain auprès de soi ». Dans son manifeste *L'Utilité de l'inutile*, Nuccio Ordine plaide pour une réhabilitation de l'inutile, une valeur essentielle que l'humanité a pourtant tendance à oublier : « Bien sûr, dans notre monde dominé par l'*homo oeconomicus*, il n'est pas facile de saisir l'utilité de l'inutile, et

⁶² *Ibid.*, p. 160

⁶³ Jacques Carelman, *Catalogue d'objets introuvables*, Paris, Le Livre de Poche, 1989, [1^e éd. 1969]

⁶⁴ Fig. b, c, d, e p. 48

⁶⁵ Les *chindōgu* ont été présentés au Palais de Tokyo, Paris, dans le cadre de l'exposition *Le bord des mondes*, du 18 février au 17 mai 2015. Archive consultable sur le site web du Palais de Tokyo <http://www.palaisdetokyo.com/fr/exposition/kenji-kawakami> [consulté le 23.05.2015]

⁶⁶ Martin Heidegger, *Séminaires de Zurich*, édités par Medard Boss, traduction de l'allemand par Caroline Gros, Paris, Gallimard, 2010 [1^e éd. 1987], p.228

surtout, l'inutilité de l'utile (combien de biens de consommation non nécessaires nous sont-ils vendus comme utiles et indispensables ?) »⁶⁷. Tout l'enjeu, dans notre âge d'abondance, ne semble-t-il pas d'opérer une distinction entre *superflu* et *surplus* ? Car le superflu est, selon la formule de Voltaire, cette « chose très nécessaire »⁶⁸ qui excède le nécessaire, qui devient indispensable en cela qu'elle va au-delà de l'essentiel. Mais, comme l'explique Baudrillard, le surplus, tout en poursuivant une fonctionnalité dérisoire, est capable de se transfigurer en superflu, c'est-à-dire en inutile, entendu dans sa plus haute acception. Dès lors, nous pouvons retourner sur eux-mêmes les carcans qui nous enferment dans des manières préconçues d'être et de penser, et, par la force de la poésie, les transformer en espaces de jeu et de liberté.

« Il s'agit de produire nous-mêmes, et non des choses qui nous asservissent »⁶⁹. A la suite de Guy Debord et des situationnistes, qui ont tenté de redonner sens à la vie quotidienne dans sa quotidienneté même, en la requalifiant par le jeu, la dérive, la créativité, les tenants du développement personnel sont en recherche, au quotidien, d'une poétisation de leur vie. Certes elle n'est pas étanche des injonctions de la société dans laquelle nous vivons, mais cette quête, au-delà de la performance, ne se réalise-t-elle pas dans l'inutile, ou, osons le terme, dans l'art ? Que dire en effet de cet épanouissement de la créativité auquel aspire presque chacune des personnes interrogées ? Cela ne correspond-il pas à une authentique prise en compte de la dimension poétique de la condition d'être humain ?

L. : Tout est art en fait, Kundera il dit il y a des gens ils dansent en fait, c'est des danseurs dans l'existence. Je suis pas très danseuse tu vois, même si j'aime bien mais en vrai je danse super mal, mais j'aime bien faire de ma vie une œuvre d'art quand même. Un peu. J'ai un peu cette ambition-là. Secrète.

[...] Ça c'est mon coussin zen [...], c'est un coussin de méditation, je m'en suis jamais servie pour méditer, mais rien que l'objet je trouve qu'il est méditatif... il est rond, il est vert, c'est un beau vert. J'aime bien ce vert, ça me fait penser à A., ma super pote je t'en ai déjà parlé, elle en a un et je lui en ai offert un autre pour son anniversaire, et après je m'en suis offert un à moi. Et je l'aime bien, je l'aime bien ouais [...]. Tu sais les couleurs elles sont importantes dans ma vie, ouais je m'habille super coloré. [...] Aussi ah oui, au niveau des couleurs, comme j'ai des fringues de toutes les couleurs, quand je plie mon linge, je passe un bon moment à associer les couleurs et tout. Même quand je

⁶⁷ Nuccio Ordine, *L'Utilité de l'inutile, Manifeste, Suivi d'un essai d'Abraham Flexner*, traduction de l'italien de Luc Hersant et Patrick Hersant, Paris, Les Belles Lettres, 2014 [[1^{er} édition 2013], introduction, p. XIX

⁶⁸ Voltaire, « Le Mondain », in *Les Œuvres complètes de Voltaire*, Vol XVI, critical edition by H.T. Mason, Oxford, Voltaire Foundation, 2003, p. 296

⁶⁹ Guy Debord, « Thèses sur la révolution culturelle » in *Internationale Situationniste*, juin 1958, n°1, Paris, p. 21

les suspends, genre je mets les t-shirts qui vont bien ensemble – les couleurs. Parce que comme je porte pas deux t-shirts en même temps, sur la corde à linge j'essaie de mettre, de faire des belles associations quoi. Je fais de la « colorothérapie ».



Fig. a. Shinseungback Kimyonghun, *Nonfacial Mirror*, 2013 | miroir, webcam, servo moteur, Arduino, ordinateur, logiciel customisé, panneau de bois, 30x30x135cm | ©Shinseungback Kimyonghun
Source web : http://ssbkyh.com/works/nonfacial_mirror/ [consulté le 25.05.2015]

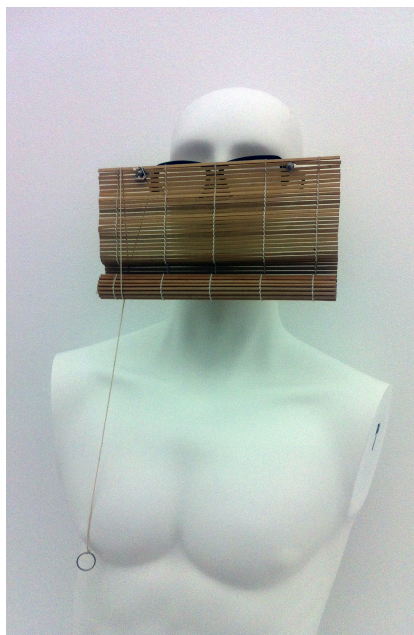


Fig. b. Kenji Kawakami, *Chindogu, Store de visage*, 1985-2014 | lunettes, paravent paille | Courtesy de Kenji Kawakami et Jean-Christophe Lecocq | Photographie prise par nos soins au Palais de Tokyo, Paris | exposition *Le bord des mondes*, du 18 février au 17 mai 2015



Fig. c. Kenji Kawakami, *Chindogu, Chaussures des amoureux de la nature*, 1985-2014 | chaussures découpées | Courtesy de Kenji Kawakami et Jean-Christophe Lecocq | Photographie prise par nos soins au Palais de Tokyo, Paris | exposition *Le bord des mondes*, du 18 février au 17 mai 2015



ⁿ
Fig. d et e. Kenji Kawakami, *Chindogu, Demi-bol de régime*, 1985-2014 | porcelaine, miroir | Courtesy de Kenji Kawakami et Jean-Christophe Lecocq | Photographie prise par nos soins au Palais de Tokyo, Paris | exposition *Le bord des mondes*, du 18 février au 17 mai 2015

CONCLUSION

Cette recherche avec le design sur le développement personnel a été un travail passionnant et complexe, car fondé sur un matériau aussi précieux que sensible : les témoignages recueillis en entretien, sur lesquels j'ai appuyé mon argumentation, traitent en effet de l'intime, des croyances, de l'intériorité. Dès lors, mue par une sorte de devoir moral envers ces personnes, la rédaction de ce mémoire m'a fait bifurquer bien au-delà de ce que j'escomptais. Je ne pouvais pas découper à l'emporte-pièce leurs propos, car, même s'il arrive qu'ils prennent des accents savoureusement « illuminés », ils n'en demeurent pas moins profondément touchants, voire même quelquefois bouleversants, loin de l'ironie cynique avec laquelle on est tenté de réagir en premier lieu. En fait, l'intérêt que j'ai été amenée à porter à ces personnes m'a permis de déceler une richesse de nuances que tendent justement à nous faire oublier les systèmes coercitifs que je me suis attachée à critiquer ici. Or je suis convaincue que le design est force de résistance à ce qui est systématique. Il trouve sa place dans un soin attentif apporté aux personnes, aux objets, au monde ; car c'est dans la finesse seule que l'on pourra trouver le véritable « rythme de la forme » que Franck Lloyd Wright appelait de ses vœux.

Ainsi, plutôt que de satisfaire aux demandes que lui adresse, parfois à tort et à travers, l'âge du développement personnel, le design ne peut-il pas répondre par un pas de côté, avec des doutes plutôt que des certitudes ? Car le design n'est-il pas une indiscipline, qui, à la parfaite adaptation et à l'aménagement systématique vers lesquels tendent les pouvoirs technocratiques, préfère la liberté de renoncer à la perfection et à l'optimisation ? N'est-il pas appelé à faire place à un ménagement humaniste, conduit par des tactiques d'écart, de souplesse et de bricolage, qui laissent toute leur place à la poésie, à l'humour et à la facétie – avec, toujours, le souci de la forme ?

BIBLIOGRAPHIE

BAUDRILLARD, Jean, *Le système des objets*, première publication Paris, Gallimard, 2000 [1^e éd. 1968]

BÉGOUT, Bruce, *La Découverte du quotidien*, Paris, Allia, 2005

BELLAH, Robert, MADSEN, Richard, SULLIVAN, William, SWIDLER, Ann, TIPTON, Steven, *Habits of the Heart. Individualism and commitment in American life*, Berkeley, University of California Press, 1985

CARELMAN, Jacques, *Catalogue d'objets introuvables*, Paris, Le Livre de Poche, 1989, [1^e éd. 1969]

CASTEL, Robert, *La Gestion des risques*, Paris, Minuit, 1981

DAUTREY, Jehanne, QUINZ, Emanuele (dir), *Strange Design, Du design des objets au design des comportements*, Villeurbanne, It., 2014

DEBORD, Guy, *Œuvres*, Paris, Gallimard, 2006

DE CERTEAU, Michel, *L'invention du quotidien, Vol. 1. Arts de faire*, Paris, Gallimard, 1990 [1^e éd. 1980]

DE PILES, Roger, *Cours de peinture par principes*, Paris, Gallimard, 1989 [1^e éd. 1708]

EHRENBERG, Alain, *La Société du malaise*, Paris, Odile Jacob, 2010

FOUCAULT, Michel, *Surveiller et punir : Naissance de la prison*, Paris, Gallimard, 1998 [1^e éd. 1975]

FREUD, Sigmund, *Au-delà du principe de plaisir*, traduit de l'allemand par Janine Altounian, André Bourguignon, Pierre Cotet et Alain Rauzy, préface de Jean Laplanche. Paris, PUF, 2013 [1^e éd. 1920]

GARDETTE, HERVÉ, « La recherche du bonheur nous rend-elle pessimistes ? », *Du Grain à moudre*, 22.10. 2014, France Culture

HUYGHE, Pierre-Damien, *Modernes sans modernité*, Paris, Lignes, 2009

HEIDEGGER, Martin, *Séminaires de Zurich*, édités par Medard Boss, traduction de l'allemand par Caroline Gros, Paris, Gallimard, 2010 [1^e éd. 1987]

HÖLDERLIN, Friedrich, *Œuvres*, éd. de Philippe Jaccottet, traduit de l'allemand par Philippe Jaccottet, Denise Naville, Gustave Roud, Robert Rovini, François Fédier, Michel Deguy, André du Bouchet, Paris, Gallimard, 1967

HUYGHE, Pierre-Damien, « Plaidoyer pour une technique hospitalisable », 2011 [en ligne]
<http://pierredamienhuyghe.fr/documents/textes/huygheplaydoyertechniquehosp.pdf>
(consulté le 20.05.2015)

IFOP, « Observatoire des objets connectés, synthèse », 2014, [en ligne]
http://www.ifop.com/media/poll/2846-1-study_file.pdf (consulté le 25.04.2015)

LASCH, Christopher, *Le Complexe de Narcisse. La nouvelle sensibilité américaine*, traduit de l'américain par Michel L. Landa, Paris, Robert Laffont, 1981 [1^e éd. 1979]

LEFEBVRE, Henri, *Critique de la vie quotidienne*, I. Introduction, Paris, L'Arche, 1968 [1^e éd. 1947]

MARQUIS, Nicolas, *Du bien-être au marché du malaise*, Paris, PUF, 2014

MORIN, Edgard, *L'Esprit du temps*, Paris, Grasset, 1962

ORDINE, Nuccio, *L'Utilité de l'inutile, Manifeste, Suivi d'un essai d'Abraham Flexner*, traduction de l'italien de Luc Hersant et Patrick Hersant, Paris, Les Belles Lettres, 2014 [[1^e édition 2013]

PETIT, Philippe, VAN REETH, Adèle, « Le quotidien : esclavage des temps modernes ? », *Les Nouveaux chemins de la connaissance*, 31.05.2013, France Culture

REDSTRÖM, Johan, « Towards user design? On the shift from object to user as the subject of design », *Design Studies*, n° 27, mars 2006

RIEFF, Philip, *The Triumph of Therapeutics. Use of faith after Freud*, Chicago et Londres, The University of Chicago Press, 1987 [1^e éd.1966]

SENNETT, Richard, *Les Tyrannies de l'intimité*, traduit de l'américain par Antoine Berman et Rebecca Folkman, Paris, Seuil, 1979 [1^e éd. 1974]

VOLTAIRE, *Les Œuvres complètes de Voltaire*, Vol XVI, critical edition by H.T. Mason, Oxford, Voltaire Foundation, 2003

REMERCIEMENTS

Pierre-Damien Huyghe, directeur de ce mémoire, pour l'engagement et l'exigence de son enseignement.

L'ensemble des professeurs de Master 2 Design, Médias, Technologies, Annie Gentès, Françoise Parfait et Gilles Tiberghien, pour la richesse de leurs séminaires.

Mes camarades de Master 2, ainsi qu'Anne Bellon, solidaires compagnons d'une recherche joyeuse.

A, B, C, F, L et S, rencontrés en entretien, qui m'ont accordé leur temps et leur confiance avec générosité.

Emmanuel Siefert, pour sa compagnie salutaire au Salon du « bien-être ».

Christine Siefert pour sa relecture patiente, encourageante et avisée.

Sophie Dubus, pour son précieux carnet d'adresse et son empathie.

Elise Cribier-Delande pour ses recettes *detox*.

Cyrus Clarke pour ses jus vitaminés.

RETRANSCRIPTION DES ENTRETIENS

Nous avons interrogé 6 personnes dans le cadre de l'enquête. Parmi elles, 2 personnes avaient une activité professionnelle liée au développement personnel. 3 autres étaient largement intéressées par le sujet, avec un investissement très fort dans des pratiques. La dernière personne, enfin, a été interrogée principalement pour son utilisation de la montre Withings Activités. Hormis ce cas spécifiques, les questions posées d'un entretien à l'autre ont été volontairement relativement similaires, afin de pouvoir comparer les réponses.

F.
**AUTEURE DE LIVRES DE PSYCHOLOGIE POSITIVE,
FORMATRICE, CONFERENCIERE**

Je fais mon mémoire de recherche autour des pratiques du bien-être et du développement personnel, et du coup je rencontre des gens qui en ont une pratique pour mieux comprendre le contexte. Du coup merci beaucoup de m'accorder cet entretien. Pour pouvoir utiliser toutes les infos que vous allez me donner au mieux, je vais vous enregistrer. Mais je ne vais pas diffuser les enregistrements, c'est juste pour garder une trace. Et aussi l'entretien qu'on va avoir sera anonymisé donc vous pouvez vraiment parler librement.

Alors. Je voulais savoir s'il y a des outils, des objets qui sont importants pour votre bien-être.

Alors si vous regardez autour de vous, chacun de ces objets me dit quelque chose, c'est à dire que... en fait, j'ai une façon de peupler mon environnement de... de jouets, globalement... et chacun d'entre eux en fait, stimule quelque chose chez moi. Je sais pas comment vous dire... c'est pas des objets de déco. C'est... il se trouve que c'est de la décoration mais ce sont... voilà. Ça c'est une expo que je suis allée voir, ça c'est une, une femme dont j'aime particulièrement le travail, au moment où je me suis rendue compte qu'elle fermait sa boutique et donc j'ai eu une espèce d'élan de à la fois de survie et de... voilà. Ça c'est un cyclope, j'ai une passion pour les cyclopes donc, il y en a de différentes formes, du coup mon portrait a été fait par cette artiste, qui a fait ça là-haut. Je voudrais épouser un lapin crétin parce que sur le plan du graphisme y'a pas plus parfait, ils sont tellement... incroyables, donc en fait, il y a une... il y a chez moi une très très forte stimulation visuelle. Du coup, les objets qui m'entourent font partie de, simplement de l'environnement dans lequel j'ai besoin pour moi-même... créer ce que je crée, ou... faire ce que je fais. Une de mes grandes fiertés c'est cet objet-là parce que tout à coup j'ai eu une lubie de cornes de, j'étais partie sur des cornes de cerf, et j'ai quand même regardé ce que ça symbolisait. Je savais pas pourquoi j'avais envie de cornes de cerf et en fait... euh... j'étais un peu inquiète de ce que j'allais trouver, en me disant ben voilà... et en fait pas du tout ! ils perdent leurs cornes. Oui ! et donc la raison pour laquelle il y a autant de mobilier en corne de cerf c'est que, c'est justement parce que c'est... de la récup ! c'est de la récup ! et donc j'étais très soulagée, il y a vraiment un côté printanier, de renaissance dans, dans ce que ça signifie. Ça ce sont des cornes d'élan en fait, c'est pas du cerf c'est de l'élan, ce qui me va plutôt bien en fait car les élans sont plutôt américains, moi j'imagine les *moose*, les élans plutôt Canada, c'est le père Noël américain. Donc voilà, ça c'est une partie qui me, qui me parle beaucoup aussi sauf que je l'ai démonté pour enlever les chaînes médiévales, [...] et je les ai remplacées par des cordes de... de varappe ou de je sais pas quoi, et ça c'est un projet qui m'excite totalement. Et donc chaque fois que j'allume la lumière, ça fait partie de... Voilà.

Il y a donc des objets que vous avez acquis et des objets que vous avez fabriqués ?
Je ne suis pas très fabricante, mais par exemple cette table, je lui ai fait démonter le pied. J'ai

acheté une table chez un broc parce que j'aimais pas le dessus, je lui ai dit mais faites une table avec autre chose, il m'a dit non, je lui ai dit si si je vous promets faites une table avec autre chose, vous prenez ce plateau vous en mettez un autre, je suis allée m'acheter, parce que c'était pas du tout la bonne forme c'était un triangle. Donc... oui, j'ai aussi une envie de transformation. Pour vous donner un autre exemple, là je suis en train d'écrire un livre de cuisine, et donc il faut faire des photos, dans un livre de cuisine, et... l'idée fixe que je n'ai pas lâchée c'était d'associer à chaque recette, c'était d'y planter un objet. De... enfin d'y planter. C'était d'associer parce que c'est, parce que mon univers est fait comme ça, de trouver un objet. Donc là, le grand défi de la photographe c'est d'arriver à photographier un objet et une recette. Mais du coup je dois trouver plus de 80 objets, ça me met dans un état d'excitation euh... total.

Donc vous adorez les objets ?

Donc j'adore les objets. Ouais. J'aime... j'aime chiner. J'aime. C'est une... ça me procure des sensations, c'est-à-dire, de tomber sur un truc qui pour moi va avoir la forme parfaite, enfin pas la forme parfaite, qui va m'amuser, par exemple vous voyez, les fesses du lapin crétin, ça me fait du bien. C'est voilà. Donc je connais ce morceau-là... je connais ce morceau-là, chez moi. J'ai besoin d'être –mais ici c'est sage encore, mais chez moi, l'endroit où je travaille, c'est du papier peint à pois, avec des gros pois... bah c'est des univers qui sont pour certaines personnes très chargés, hein, que eux ne supporteraient pas, mais pour moi je... c'est comme ça que mon cerveau marche en fait.

Ok donc c'est aussi une stimulation par des formes, des couleurs...

Exactement ! Exactement. Et je suis déjà arrivée dans des... dans un bureau notamment où... en rentrant dans la pièce, y'avait en gros du mobilier de commissariat, je peux pas le décrire autrement. Enfin c'était vraiment des trucs de récup, en métal atroce... euh... j'ai su que ça n'irait pas. J'ai su que, j'ai su à ce moment-là, mais c'est pas des choses qu'on se dit dans la tête, mais j'ai su physiquement que ça le ferait pas. Et neuf mois après ces gens me licenciaient. Et c'était, c'est juste, y'a des choses comme ça qui sont pas possible. Et donc j'ai la chance de contrôler intégralement mon environnement professionnel, puisqu'on est ici chez moi, et c'est la même chose pour les gens qui sont autour de moi, j'ai juste envie de, qu'ils aient aussi des, qu'ils aient aussi un environnement de travail comme ça. Donc oui ça compte beaucoup.

Donc personnaliser votre environnement de travail, ça devient un peu le prolongement de vous.

Oui. Oui c'est ça, ouais ouais, c'est un prolongement, c'est un choix particulier, alors après y'a d'autres facteurs, ici ça se voit moins, mais à la maison j'ai pas mal de choses géantes, surdimensionnées, donc, un *Playmobil* qui fait ma taille [...] et je sais maintenant d'où vient si vous voulez ce... Je sais ce qu'il représente. Chez moi y'a une tension toujours, dans ce que je fais notamment, enfin dans tout ce que je fais, mais notamment professionnellement, une partie extrêmement sérieuse, extrêmement bétonnée, et, y'en a une autre, et les deux se complètent, cette autre c'est la petite fille qui elle a besoin de jouer en fait. Et en vivant parmi des objets qui sont grands, géants, en fait je respecte cette petite fille-là. Qui, qui est une partie importante de... de ma... de ma création en fait. Parce que si on fait le lien avec mon travail, j'écris des livres de

psychologie par exemple, mais ils s'appellent [noms d'ouvrages énergiques et humoristiques], et c'est ce jeu-là que je trouve dans la manière dont je vais m'exprimer ou exprimer les choses, qui vient donc d'un morceau de moi, et ce morceau-là, il se manifeste dans une entreprise – nous sommes ici dans une entreprise, mais il va se manifester dans la pièce et sur les murs car c'est ça qui va me... me stimuler. C'est ça qui va respecter mes morceaux, qui va honorer mes morceaux. Et quand on m'a mis dans une pièce avec du mobilier de commissariat, rien, ne me me ne... ne m'indiquait le jeu. Vous voyez rien ne, et puis si, et puis bah si, j'ai fini par customiser tout ça, apporter mes trucs, pour que ça soit vivable. Y a un sujet dont je parle souvent, quelles sont les, quelles sont les parties de nous qu'on doit respecter. Sinon on est pas comme on est, et donc on ne fait pas au mieux ce qu'on fait, et ça c'est vraiment un morceau pour moi, très identifié. L'environnement de... c'est... je travaille dans des chambres à jouer en fait. Je ne fais que travailler, enfin, mais c'est ça qui me permet de le faire.

Et ça, vous en avez pris conscience en prenant des cours de bonheur, justement ?

Alors, ce rapport à l'objet, existe depuis toujours. La première fois que j'ai pris le RER toute seule, c'était pour aller au marché aux puces. Ce rapport là ce plaisir là cette stimulation là je l'avais déjà identifié. Mais, cette tension, cette traction, qui méritait non seulement d'être respectée, faisait aussi... donnait une particularité à mon travail. Ça c'est ce à quoi je me suis intéressée avec [nom de son ouvrage], c'est justement quelles sont nos particularités. Qu'est ce qui fait que vous, vous allez travailler d'une façon que personne d'autre ne travaillerait comme ça. Et ça c'est hyper précieux, ça permet de filtrer ce qu'on fait, de se demander, alors là, ce que je m'apprête à faire, ce que je suis en train de faire, est ce que dans votre manière de faire vos entretiens vous respectez ces morceaux qui sont en vous. Parce que quand vous les respectez vous vous éclatez à les faire. Et tant que vous vous soumettez à une injonction de la façon de faire – mais il y a 5 milliards de façons de faire la même chose. Donc voilà, donc à l'occasion de [nom de son ouvrage], parce que j'ai été moi, me confronter à d'autres miroirs, c'est à dire des gens que qui dont c'est le métier par ailleurs de vous aider à déceler vos particularités, vous renvoient ce que eux voient.

C'est là que j'ai entendu pour de vrai que toute cette fantaisie – parce que j'appelle ça de la fantaisie. Toute cette fantaisie est une de un de mes piliers structurels. J'en ai quatre et celui là... Le jeu, l'enfant et la fantaisie c'est vraiment un des morceaux qui, si je ne m'en sers pas, ça marchera pas. Voilà

Ce qui vous importe c'est d'avoir des objets colorés qui vous plaisent, qui vous stimulent, l'important, c'est d'être dans cette ambiance colorée et qui vous plait, ou est ce qu'il y a des objets particuliers qui sont... irremplaçables en fait, qui sont plus que leur valeur de stimulation.

Je suis profondément, affectueusement, attachée à chacun d'entre eux, maintenant, si tout disparaît demain, juste je vais recommencer ; je ne vais, je, faut pas déconner non plus, ce sont des objets. Vous voyez, faut pas, si tout à coup il faut se lever et partir parce qu'il y a un incendie, je ne vais pas en prendre [rires] c'est pas ça, c'est à dire que... je vois ce que vous voulez dire, est ce qu'il y a, je sais pas... la bague de ma mère vous voyez des objets comme ça

qui sont absolument structurels pour les gens... je ne pense pas, je les aime tous, régulièrement je me dis maintenant, pour en faire rentrer il faut qu'il y en ait qui sortent, voilà, à ce moment la euh... c'est impossible, du coup j'ai plutôt ce que j'appelle une stratégie de l'espace vide, c'est à dire que j'essaie plutôt d'avoir de nouveaux endroits à remplir, que de devoir vider ceux dans lesquels je suis déjà... ce... ça ça se fait pas dans ce sens là. Et en même temps, j'ai déménagé une fois par exemple, en passant vraiment du double au simple, c'est à dire je suis allée habiter dans un endroit qui était deux fois plus petit, euh... si y a un truc que j'adore faire c'est les vide greniers en fait où je vends mes... mes saloperies, en fait, ça j'aime beaucoup l'idée de la circulation, car c'est ce que je fais moi-même, je vais chercher des choses qui ont déjà servi chez d'autres gens. La plupart des objets que j'ai là ne sont pas neufs, et y'a assez peu de choses qui sont neuves. Donc non, je n'ai pas de... à la fois je n'ai pas vous voyez de passion pour un objet en particulier, sauf celui là peut être. [elle apporte une petite figurine de troll à chevelure mauve] Parce que vous voyez, ma première histoire d'amour était avec un troll. Ça c'est un troll, qui était plus grand, il appartenait à ma copine Justine, c'étaient nos enfants et de temps en temps elle me les prêtait et c'est très marrant j'ai retrouvé Justine que je... et je lui ai dit, la première chose que je lui ai dit c'est est ce que tu as encore le troll –elle m'a dit oui j'ai toujours le troll [rire] donc vous voyez, c'est pas des objets pour des objets, c'est l'histoire qui vient avec, c'est évidemment le souvenir d'enfance, c'est ce première émotion de... j'avais jamais rien vu d'aussi beau, d'aussi attendrissant, que ce... ce truc qui objectivement est totalement atroce, mais voilà ça me met dans un état ce... voilà. Donc c'est ça. La réponse c'est ça, c'est que tous, j'ai un lien avec tous, je suis en fait, très polygame en objets. Vous voyez c'est je...

Vous êtes prête à en accueillir autant que...

Ah oui oui oui ! oui oui oui ! On n'est à l'abri de rien ! On n'est à l'abri de rien. Et puis évidemment il y a des choses là dedans qu'on m'a offertes, y'a des... des... cadeaux, des... voilà.

Et est ce que depuis que vous avez commencé à réfléchir sur le bonheur il y a des objets où vous vous êtes dit, en fait ça... par exemple, vous parlez du bureau commissariat, est ce que vous avez identifié des choses comme ça que vous vouliez tenir à distance, ou dont vous vouliez vous débarrasser simplement peut être pour laisser de la place à d'autres.

Ça ne me vient pas comme ça... Ça ne me vient pas comme ça parce que... en fait c'est tellement lié... je sais pas comment vous dire. Non il n'y a pas de choses où je me suis dit ça je peux plus le garder parce qu'en fait, enfin je sais pas... non je ne vois vraiment pas... j'ai pas... non ça non. Non. Non.

Ok. Vous avez surtout parlé de votre rapport affectif avec les objets, mais j'imagine que vous avez aussi des rapports d'utilisation, par exemple dans [titre d'un ouvrage qu'elle a écrit] vous parlez beaucoup d'applications qui peuvent vous aider à méditer, est ce qu'il y a des choses comme ça qui sont des outils, qui vous servent pour votre bien être ?

Alors de quels genres d'outils je me sers ? Pour mon bien-être... une application ça rentre dans les outils ?

Oui

En fait, oui, y a quelques applications comme ça qui me permettent de... de respirer, en suivant donc un rythme de cohérence cardiaque, ça je vais m'en servir de temps en temps, c'est très bien pour débiter, maintenant j'ai une pratique suffisante pour pas nécessairement avoir besoin de ça. L'objet du moment qui est mon... mon compagnon de... c'est ça, ce truc connecté [montre l'objet à son poignet] c'est un *Fitbit* ça s'appelle, qui donne l'heure, il compte les pas, en gros donne l'heure et il compte les pas, c'est ça qui m'intéresse. Il est censé compter les marches mais je trouve qu'il dit n'importe quoi. Voilà il mesure la distance qu'on fait. Vous ne connaissez pas ? Le *Fitbit* il s'attache au poignet, il nous dit voilà il est 11h32, depuis ce matin j'ai fait 3 500 pas, sachant que l'objectif c'est 10 000. Et en fait, depuis que je porte ce truc là, euh... je marche plus.

Oui parce que ça stimule, c'est encore comme un jeu aussi.

Oui ! oui et si je suis à 7 000 je me dis, bon, allez, plutôt que de rentrer tout droit tu passes par là, donc ça agit sur mon... ma faible motivation, ça marche pas mal. Parce que ça me... justement il y a un petit côté stimulant, ha bah, tu vas pas non plus être à 9 800, quoi, donc, donc ça marche, sur ma psychologie, ça marche. Donc il y a ça, je me sers de ça, je me sers de mon vélo, je me sers... je m'achète, alors... il m'arrive, il m'arrive de m'acheter, après j'en fais rien, de l'équipement sportif, mais toujours plutôt joyeux. Donc par exemple en ce moment il y a un truc qui s'appelle les *kettle bells*, je sais pas si vous connaissez, c'est des espèces de boules de couleur, parce que chez Decathlon ils font que des choses atroces donc ils en font de toutes les couleurs, donc c'est une boule de couleur comme ça avec une anse noire, et donc c'est une espèce de poids qui démonte le dos immédiatement, mais voilà, j'en ai deux, exposées chez moi, pour me rappeler de faire, que je pourrais en faire, sauf que j'en fais jamais, j'ai toujours peur de me faire mal avec ce truc car ils sont vachement lourds, mais euh, mais voilà, je peux comme ça avoir des... je vais évidemment alors j'aime la technologie donc par exemple, l'Apple Watch, chez moi crée tout un débat, à la fois c'est sûrement amusant mais d'abord c'est laid, comme ce truc-là d'ailleurs est laid.

Vous connaissez la Withings, elle est assez jolie [...] alors elle fait encore plus de choses, elle travaille avec le sommeil, elle vous réveille à la fin de votre cycle...

C'est ce que fait la *Fitbit*, sauf que j'ai recommencé à dormir lorsque je l'ai enlevée. C'est quand même des ondes, des wifis qui vous arrivent dans le poignet.

Oui et puis si on est à deux ça devient compliqué.

Non parce que ça vibre. Enfin ça n'a jamais marché, j'ai jamais réussi à le programmer, mais c'est censé vous réveiller en vibrant. Non mais bon je me suis dit, je vais juste enlever l'électronique de la pièce et notamment d'avoir ça sur le pouls en permanence, d'avoir une bande wifi euh... embarquée c'est... non, et je me suis remise à dormir. Donc je me suis dit, y a quand même un lien. Non mais oui typiquement voilà, l'Apple Watch, il y a un problème esthétique mais aussi il y a un problème qui me dérange c'est que devoir recharger

une montre pour avoir l'heure, vous voyez c'est un truc qui... le temps va en fait bouffer la capacité de ce qui est censé donner le temps. Bon. On verra bien.

Niveau application, vous vous êtes débarrassée, c'était plus pour vous lancer dans des pratiques...

Si il y en a une dont je continue à me servir, alors c'est un gong dont je me sers pour la méditation, ça c'est très bien et je me suis rendue compte que tous mes potes qui font de la méditation se servent de ça. Ça c'est vraiment le... c'est *Insight Timer*, voilà c'est un minuteur sauf que voilà, au lieu de faire des bruits effroyables de minuteurs... c'est une sorte de gong. Qu'est ce que j'ai comme appli qui fait des trucs... qui fait des trucs... non c'est vraiment celle là. Voilà. En gros quand on commence, ça c'est le temps de s'asseoir. Et puis là ça va commencer, c'est assez joli d'ailleurs. Après je choisis le nombre de gongs. C'est celle-là dont je me sers.

Et est ce que vous avez au quotidien, des rituels, des habitudes, des réflexes que vous avez développés dans votre recherche de développement personnel.

Ah. Pour mon bonheur par exemple ?... Oui. Il y a la méditation, il faut que ça ait lieu le matin, sinon ça n'aura pas lieu. Donc la méditation fait partie. L'exercice physique le matin aussi. Je suis capable de faire tout ce qui demande un peu de motivation et de concentration, de faire que le matin. C'est la première chose que je fais sinon c'est mort. Alors je ne le fais pas systématiquement mais si par exemple les jours où j'écris, le lundi j'écris, euh, et le lundi je vais toujours commencer par de la méditation, puis je vais aller courir, puis je vais écrire. Et en fait c'est là, j'ai fini par identifier, c'est cette fameuse ingénierie du bonheur, c'est de savoir finalement dans quelles conditions on est au mieux. Et je me suis rendue compte que j'écrivais mieux quand j'avais fait ça. Et si je suis pas allée courir c'est pas pareil.

Et ça marche à chaque fois ?

ça marche à chaque fois. Ouais. Oui mais bon, c'est totalement reconnu que la fatigue un peu physique, en tous cas la stimulation physique va permettre au cerveau de fonctionner mieux. Qu'est ce que je fais d'autre. Je dors autant de fois que je veux, parfois, je vais aller me coucher, deux fois, trois fois dans la journée où j'écris, mais je vais dormir 10 minutes, et quand je... c'est vraiment je descends et je remonte, donc ça aussi j'ai identifié mon... mon mode de fonctionnement. J'ai un canapé ici pour faire ça aussi. Donc y a ça. C'est... c'est vraiment la mécanique que j'ai le mieux identifiée. Mais c'est vraiment pratique de la connaître cette mécanique. Parce que je sais que si j'ai besoin de faire un effort intellectuel... mais du coup je suis super motivée, parce que je me lève, plus tôt le matin pour y aller, parce que... parce que voilà. Parce que je sais que derrière ça va marcher. Donc y a ça. Donc y a la méditation, de l'exercice, et si c'est pas aérobic, ça peut être... alors pas le yoga. Le yoga me fait beaucoup de bien, mais pas là, ce qui fonctionne ça doit être un effort cardio.

Et ça c'est à force de vivre...

De tester.

C'est pas parce que, comme vous disiez tout à l'heure, c'est prouvé, du coup ça vous a donné l'intuition.

Non parce que j'ai eu une phase course à pieds. Une phase écriture de livre, et quand on écrit un livre il faut écrire souvent. Et je me suis rendue compte, que les jours où j'avais couru... j'étais plus... j'étais plus efficace. Maintenant ma vie a changé, parce que quand j'écrivais [titre de son premier best seller] je ne faisais que ça. Quand j'ai écrit [titre de son deuxième ouvrage] c'était déjà assez différent parce que je travaillais toute la semaine. C'est comme ça que j'ai bloqué un jour, qui va toujours commencer par... la méditation puis la course à pied.

Et ça vous fait dans votre semaine comme un rituel...

Oui exactement, et comme j'ai beaucoup de création à faire dans tout ce que je fais, quand on est dans un bureau c'est impossible parce qu'on se parle, donc il y a un moment pour m'ouvrir vers l'extérieur et un moment où je suis tout à fait centrée là dessus. Je reste chez moi. D'ailleurs je m'habille pour courir et après je ne m'habille pas de la journée, vaguement je prends une douche de temps en temps, mais en hiver je reste en pyjama, c'est aussi ça qui m'empêche de sortir car si je suis pas habillée je peux pas ressortir, et donc c'est trop d'effort... voilà je m'enchaîne, je m'enchaîne !

Il y a d'autres choses comme ça, des réflexes que vous avez développés autour de vos apprentissages et de vos expériences ?

Ben y'en a plein ! des réflexes, je sais pas comment appeler ça... il y a des rituels... je ne sais pas jusqu'où vont les rituels pour nous, nous dinons par exemple tous les dimanches soirs avec les mêmes personnes, ce sont nos voisins. Et donc ça c'est notre rituel pour ne pas flipper le dimanche. Parce que le dimanche c'est toujours un peu... sinistre. Donc on sait que le soir on se voit, et donc c'est une semaine sur deux chez nous, une semaine sur deux chez eux, donc une semaine sur deux je fais la cuisine, et donc cuisiner c'est quelque chose qui me fait du bien, enfin cuisiner je le fais... au quotidien. Enfin il y a deux types de cuisine, mais même d'assembler un repas, quand j'arrive et que j'ai une journée compliquée ça me fait du bien finalement. Donc ça c'est de la création. De créer des choses qui sont utiles, partagées, vous voyez moi je suis pas une artiste, mais je suis très... créatrice. Mais voilà c'est prendre des tomates, c'est pas faire une sculpture, mais avec des tomates on peut... donc y'a ça. Ça ça me fait vraiment du bien. Après de voir des gens. Voir des gens ça on sait que ça fait du bien, si on a le moral dans les chaussettes il faut trouver quelqu'un qu'on a envie de voir, et alors là, mais tous hein, même les gens introvertis, moi je suis plutôt de nature introvertie et ça nous fait plus de bien de voir quelqu'un que de faire quelque chose. Enfin c'est incomparable, donc voilà donc, on a ce dimanche soir, après j'ai une copine qui vient le lundi soir à la maison, parce qu'on ricane, voilà le lundi je sais que je ricane... le lundi c'est un jour génial ! un peu de cuisine entre les deux. Mais voilà une fois qu'on sait ça de soi, c'est finalement pas difficile à organiser. Et à la fois je déteste la routine, donc... j'ai pas besoin d'en avoir tant que ça, des choses répétitives, mais j'ai quand même observé des avantages à certaines situations. Non non mais j'ai identifié, il y a aussi plein de flou, il y a plein de flou et surtout plein d'imprévu,

parce que... parce qu'en fait le reste de la semaine est complètement décousu, parce que je fais beaucoup de conférences, je prends des trains, c'est... après voilà j'ai des rendez vous, c'est le bordel et il y a ce moment où... ça reste stable. Qui restent stables. Mais qui restent stables pour produire, c'est pas juste pour être stable c'est pour produire. Parce que j'ai besoin de produire. J'ai besoin de... décrire. De fabriquer. De créer des trucs en fait.

Et est ce que vous continuez, comme vous le recommandez dans [titre de son premier best seller], de compter vos joies de la journée ?

Ah oui oui oui ! Absolument. Ça je le fais dès que j'ai une micro baisse de moral, enfin micro, j'en ai des très grosses aussi, mais ça vraiment. Et puis ça je le fais avec d'autres gens, et puis si vous voulez ça passe très souvent. En fait comme j'en parle souvent, j'en parle souvent dans des... des formations que je fais, des conférences que fais, et à chaque fois que j'y suis, j'y pense. Mais vous voyez à chaque fois que j'en parle, j'y pense, donc ça fait assez souvent. Non non non, et puis, si si, et on a ce rituel annuel aussi, qui est la fête de la gratitude, alors là, ce que je dis c'est que chez moi c'est un peu devenu la République de la Gratitude et on fait donc... ce diner. Alors là on cuisine... vous savez la dinde américaine, gigantesque... Et puis vous voyez c'est un diner de kifs, un diner de gratitude, et ça alors là. Ça on ne raterait ça pour rien au monde, mais pour rien au monde ! C'est en avril, là j'étais à deux doigts d'envoyer le mail à tout le monde pour dire voilà la date qu'on bloque. J'ai déjà refusé des conférences cette semaine-là pour cuisiner ma dinde. Ah oui oui oui ! ah non non, ça on ne rigole pas. Mais parce que ça nous fait TELLEMENT de bien quoi, TELLEMENT de bien. Parce qu'autant Noel ça revient, le nouvel an ça revient, bon ben c'est sympa mais on va se le tanquer, autant celui-là, c'est... l'excitation totale. Et je suis très pour d'inventer ses propres rituels qui du coup.

Je voulais aussi vous poser quelques questions sur votre vie de formatrice, parce que pour le moment on a surtout parlé de vous, mais du coup, comment ça se passe concrètement, les ateliers de formation que vous proposez, dans ce que vous recommandez aux gens, et même est-ce que ça passe par la recommandation ou c'est sur un autre mode...?

Qu'est ce qu'on fait quand on y est, par exemple ? euh... alors. On fait deux choses. On apprend des concepts. Par exemple moi je viens vous dire... voilà les bienfaits de la gratitude sont: --- mais voilà on pratique aussi, par exemple la gratitude vous allez la partager, ou vous allez la dire, ou vous aller l'écrire, donc il y a toujours de l'expérimentation. L'idée de ces ateliers c'est vraiment de ... je donne assez peu de... Il y a des instructions mais surtout beaucoup de choses à faire, donc on fait, mais surtout on fait ensemble, parce que quand on est sur ces sujets-là, il y a rien de plus stimulant que d'entendre ce que disent les autres. Parce qu'on se dit, bon ben finalement ma vie elle est très bien, on finit par se dire, je préfère mon bazar, euh... quand on entend la vie des gens parfois on se dit mais non, c'est pas possible, je suis très contente d'être là où je suis ! mais c'est un effet, c'est normal, c'est un espèce d'effet miroir qu'on a autour de soi donc... donc ça c'est génial, ça c'est la partie que je préfère, c'est ce que racontent les gens, c'est ce que... voilà c'est ce qu'ils partagent. Donc voilà c'est ça qu'on fait. C'est qu'on est réunis, avec d'autres gens, qui vont se poser les mêmes questions, et on va tous raconter des choses, et du coup, la transformation se fait par ça, en fait. Donc moi je

réfléchis à cette pédagogie, évidemment, avant, c'est du boulot d'imaginer, d'une part quel est le sujet, de quoi on parle, et surtout quel est le bénéfice, qu'est ce que j'ai envie qu'ils, qu'ils vivent ou qu'ils ressentent ou qu'ils comprennent avant de repartir.

Et ça vous leur dites vos objectifs ?

Par exemple quand on va à un séminaire qui s'appelle « détecter ses super-pouvoirs », on imagine bien qu'on va parler de... voilà, de ses forces. Je dis assez peu de choses, enfin si, je dis qu'on va apprendre à se servir de ses pouvoirs et à l'appliquer dans sa vie, assez bateau, après, une fois qu'ils sont là, ben si, je leur dis qu'on va faire du *strength spotting*, du ça et ça et ça, ensuite, on se lance quoi, et on le fait. Et en fait tout ça c'est très timé, je sais exactement combien de temps ils ont, c'est... dans tout ce que je fais, ça a toujours l'air d'être... sans effort. Je dois tenir ça de ma grand-mère, son chignon était toujours impeccable, je ne savais même pas comment elle le faisait. Mais c'était quelqu'un on avait toujours plutôt envie de faire ce qu'elle nous proposait, mais on ne savait pas vraiment comment elle le faisait. Je dois tirer de ça d'elle, je suis très attachée à ça, j'ai pas besoin que le boulot se voie. C'est beaucoup de boulot tout ce que je fais, mais ce qui me plaît à l'arrivée, c'est la conversation très détendue qu'on a dans ces ateliers, je sais exactement où on va, et je sais exactement ce que les gens auront vécu, après je sais pas, mais en tout cas, vécu. Je sais pas si ça répond, c'est pas très précis, comme réponse, mais dans la pédagogie, il y a un plan, des goodies, en général, c'est à dire que vous allez être récompensé par... à la fin, par, je vais échanger ce que vous avez appris contre un badge, euh... donc c'est tout un environnement, en général on part avec sous le bras des trucs qu'on a gagnés, ou qu'on a faits, qu'on a collé, qu'on a...

Oui donc vous restez avec eux, dans ce qui vous nourrit...

Oui oui la manière dont ça se passe, on vit vraiment une expérience de ça. En ce moment je suis en train de créer une académie en ligne, où on peut apprendre à faire des choses soi-même, face à son ordinateur. De nouveau, je peux pas m'empêcher de mettre, alors, j'ai un assistant pédagogique qui s'appelle Bernard, une sorte de boule bleue avec de gros yeux et deux bras, et voilà, comme une sorte de dessin animé qui se balade, qui se balade autour de moi, et puis après je me dis, bon ben comment est ce que je fais pour que les gens vivent une expérience, comme ça, colorée mais... chez eux ! et à la fois amusante, mais très sérieuse, et donc c'est tout ça qui me passionne, c'est comment, comment je fais si je suis plus là. Si je suis plus dans la pièce comment je crée ça. Donc je trouve des moyens pour créer ça, des moyens graphiques, alors est ce que le graphisme est un objet, mais la manière dont c'est maquetté, la manière dont... du coup le but c'est de trouver des extensions de mon mode de fonctionnement dans des médias différents. Et de... ben on va voir hein ! mais en tous cas ce rapport à l'objet, ce rapport à l'environnement, visuel, car pour moi c'est vraiment un environnement visuel et esthétique, de nouveau, une fois qu'on a identifié son rapport à ça, il est partout ! partout ! c'est à dire que, quand je dis qu'il est partout, c'est que quand je me dis tiens, j'ai envie de créer des cours de psychologie en ligne, je m'arrête pas là je veux trouver, je veux créer des cours de psychologie positive en ligne, qui soient dans une certaine esthétique, dans une certaine atmosphère, et après je suis obligée de regarder ce qui existe pour le faire. C'est la musique, le graphisme évidemment, donc... je peux pas m'en empêcher. C'est comme de... de décorer les

murs. Je peux pas juste poser un PowerPoint de psychologie sinistre, en disant « voilà c'est ça », alors que c'en serait un, mais je peux pas m'arrêter là, parce que je peux pas, d'abord ça m'amuse pas, et puis je.. je considère que c'est pas poli de... de servir un truc qui est moche...

Qui ne vous plait pas à vous...

Exactement ! ouais ! si ça me plait pas c'est pas poli. Donc on le retrouve partout, absolument partout. Voilà.

Et qu'est ce qui est difficile du coup ?

Euh... alors il y a évidemment une part d'ombre, à toutes nos particularités, il y a toujours une part d'ombre, conçu comme ça, il m'est difficile de m'attarder trop longtemps quelque part. comme j'ai besoin de cette stimulation, de.. ça passe aussi par la nouveauté et donc je m'emmerde assez vite. Donc ça c'est compliqué. Faut toujours trouver des nouveaux trucs. Par exemple, si on regarde mon parcours professionnel, si on appelle ça comme ça, euh, ça paniquerait les trois quarts des gens ! et en effet c'est fatigant. Donc... je me suis cassée la figure plusieurs fois, j'ai été au chômage plusieurs fois, j'ai... mais c'est pas... d'honorer toute cette ébullition c'est... voilà quand ça bout, ça refroidit aussi. Donc donc ça c'est... Je suis condamnée... Vous voyez je ne serai jamais quelque part pour toujours.

Mais vous avez réussi à installer des rituels qui installent justement de la stabilité...

Vous savez, il y a pas de secret, la seule façon de savoir ça, et de connaître ses rituels, c'est justement l'expérience. Et c'est l'âge. Et j'adore cette phrase qui dit : « je suis aussi jeune que vous, mais depuis bien plus longtemps ». Et ça, ça ne se remplace pas. Ça ne se remplace pas. Toute la manière dont on apprend à s'approprier, et justement, à créer des rituels qui vont bien... c'est juste parce qu'on a essayé. Et on a essayé pas de façon militante. J'ai besoin de peu de régularité, sauf de quelques rendez vous que j'ai identifiés, et je les ai identifiés que parce que j'ai traversé assez de moments d'inspiration complètement stériles, donc pas d'inspiration, et quand j'ai compris que si je faisais bouger mon corps j'ai retenu que c'était que ça permettait de faire ça. Donc voilà, ça vient, soit on se dit, bon voilà, les gens font de la méditation, et ils disent que ça leur fait ça et ça, et donc on essaye, et puis ça marche ou ça marche pas, on garde ou on garde pas, ça barbe ou ça barbe pas, ou... ça fait du bien. Donc il y en a quelques uns.

L.

**PRATIQUANTE DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL,
EN TRAIN DE CREER SA STRUCTURE POUR FAIRE DU COACHING**

[...] Je voulais te dire un truc, je t'ai dit que j'y ai réfléchi hier... Pour moi le développement personnel c'est un peu comme la spiritualité. J'étais une jeune un peu angoissée, un peu tourmentée quoi. Je me laissais facilement torturer par mes pensées, j'ai eu besoin de chercher le calme assez jeune quoi. La vie telle qu'elle se présentait à moi je trouvais qu'elle ne tournait vraiment pas rond quoi, en tous cas elle ne me donnait pas du tout envie. Enfin c'est une sorte de conscience aigüe, j'essaie en tous cas. La vie sans spiritualité c'est un peu ennuyeux... dans *Jade* il dit la vie c'est pas que aller au travail, prendre de l'argent au distributeur, faire des courses et rentrer chez soi, enfin la vie c'est pas que ça quoi. En tous cas si c'est ça c'est vraiment d'un ennui mortel.

Le développement personnel pour moi c'est prendre contact avec soi quoi. On n'est pas vraiment éduqué à ça, on est plutôt éduqué à être dans le moule, dans les normes, il y a beaucoup de contrôle et d'autocontrôle, on est des *control freaks*, des monstres du contrôle, et pour apprendre à vivre en société il faut vraiment apprendre. On coupe un peu l'énergie vitale des enfants, enfin à l'école quoi, pour que ça fonctionne comme ça fonctionne. Donc le développement personnel, c'est désapprendre pour reprendre contact avec soi-même, parce qu'on est tout le temps en dehors de nous-mêmes, surtout les meufs on est vraiment éduquées à prendre soin d'autres avant nous-mêmes quoi, donc ça a des graves conséquences sur le développement de la planète. Donc l'idée c'est de ne plus être soumis à ces choses-là quoi. Là où on n'est plus sous contrôle, on peut reprendre le contrôle. [...] C'est comme le triangle émotionnel, t'es pris dans un jeu et tu en es prisonnier, et si tu en prends conscience tu peux en sortir.

Il y a aussi la CNV [communication non violente] qui est un puissant outil. [...] Et là j'applique tout de suite avec les enfants au centre de loisir, et là je me rends compte qu'avec les enfants... ça marche super grave quoi. Donc du coup d'une pratique où je me fatiguais, j'essayais de les contraindre en leur imposant cette hiérarchie, je passais à une pratique où je les considère comme des égaux, j'essaie de prendre conscience de la violence que je reproduis. [...] Ça parle de la bienveillance, et de l'empathie, et l'idée de se connecter avec ça, ben je sais pas... c'est fort quoi.

Dans ton quotidien, en quoi ça se traduit concrètement ?

Au quotidien, j'essaie de vivre en phase avec moi-même, avec mes envies quoi, je ne force pas du tout je laisse les choses se faire, ça fait à peu près un an que j'ai décidé de faire confiance à l'univers, et je ne force pas du tout, je me dis voilà, les choses elles se feront, j'aurai des choix à faire et je les ferai, je suis assez désinvolte tu vois, mais pas au sens péjoratif, j'essaie vraiment de kiffer chaque jour et chaque moment, j'essaie de cultiver le plaisir d'être en vie. Au niveau de la collectivité, du collectif j'essaie de faire des choses aussi,

bon parfois, je suis un peu fatiguée, et y a beaucoup de boulot, mais voilà j'essaie de faire des choses qui vont vraiment dans le sens de mon bien-être, du partage et tout quoi. D'être en contact avec moi-même. Je fais pas grand-chose, mais en même temps je suis fatiguée quand je me couche. Mais aussi la militance, le féminisme tout ça. Bref j'essaie de faire des choses qui sont en accord avec moi-même quoi. Et aussi le développement personnel c'est faire le tri entre ce qui nous appartient à nous, et ce qui appartient à la société, la famille quoi. [...] On est vraiment éduqués à répondre aux besoins, répondre aux exigences de la société, on est tellement éduqués à être des robots, des soldats quoi. Soldats de plomb. Quoi d'autre ?

Est-ce qu'il y a des outils, des objets qui sont importants dans ton quotidien ?

Bah tu vois, juste avant que tu poses la question, j'avais envie de parler de nourriture. Parce que comme voilà, outil de développement personnel, je pense que c'est vraiment important... « Prendre soin de soi pour prendre soin du monde », c'est ce qu'ils disaient sur la com' de la Cuisine de la bienveillance, où j'avais fait un stage.

Ah et c'était comment ?

Ben c'était intéressant ouais, on avait fait, c'était une retraite en cuisine, c'était une initiation un peu au zen et tout, et donc on a cuisiné, y a un truc qui m'a dérangée c'est que pendant les deux heures qu'on a cuisiné la cuisinière elle était à plein régime quoi. Les quatre feux, le four, tout chauffait à bloc quoi, alors que moi ma cuisine elle est *low energy* tu vois, enfin bon c'est pas grave, c'était la proposition, après on a mangé en silence et ça c'était vraiment une bonne expérience, parce que moi j'aime bien la méditation mais je suis pas trop méditante. J'essaye mais je suis pas du tout disciplinée, du coup... Je connais les techniques, je pratique parfois, j'aimerais pratiquer plus mais en même temps... je le fais pas quoi. Donc c'était intéressant comme expérience. Et donc prendre soin de soi pour prendre soin du monde, parce que la bouffe, c'est ça quoi. Il y a un moment, si tu prends ton corps pour une poubelle, il faut sortir la poubelle. Donc voilà, la bouffe ça fait aussi partie du développement personnel, se poser la question de quelles conséquences pour la planète, chaque geste que tu fais au quotidien peut avoir. Peut-être, rien du tout hein, mais s'il y en a, essayer de faire dans le sens de l'économie, le respect, pas consommer trop d'emballages et tout. Enfin voilà moi j'aime bien vivre autrement quoi... Vivre autrement. Je suis un peu hippie... voire carrément. J'essaie d'arroser des bonnes graines. Au sens métaphorique. Mais ça m'empêche pas parfois d'être dans des embrouilles parfois... Arroser les bonnes graines, c'est essayer d'être dans le pardon. C'est un peu catho en fait. Je vais pas à la messe, je suis pas catho mais... Et puis j'adore dire « Jésus t'aime ». Surtout sur Facebook. J'y crois en plus. Enfin Jésus, ou quelque chose quoi. La vie t'aime. [...] C'est la poésie aussi.

Du coup la poésie c'est un outil pour ton développement personnel ? Est-ce qu'il y a aussi des outils, des objets auxquels tu es attachée ?

Des outils des objets, laisse-moi réfléchir... bah pour moi c'est surtout le langage. Et puis regarde, là tu me dis l'attachement, moi je... j'essaie de me détacher de l'idée de l'attachement. J'essaie de cultiver le dénuement quoi. Mais en même temps tu vois je suis là depuis trois mois et j'ai déjà une chambre bien remplie, j'ai un appartement qui est rempli

aussi, tous ces objets-là j'en ai pas besoin. Ouais j'aimerais bien jouir de ne rien posséder. J'aimerais bien mais en même temps je suis quand même dans un système capitaliste, matériel et tout, bon j'ai une super chambre quoi, c'est cool. En même temps j'aimerais bien être heureuse quand même si je n'avais rien du tout. J'ai une super meuf et quand je te parlais de passion dévorante, et tout... Ben voilà, j'essaie de prendre de la distance par rapport à ça, Anthony de Mello aussi m'aide vachement pour ça... Enfin voilà j'essaie de pas être trop attachée. Aux choses terriennes. Le détachement c'est la liberté quoi. C'est l'amour. Attends, j'ai un Yogi Tea là, le message c'était : *love is union and deep meditation*. Ça c'est une conception de l'amour que j'aime bien quoi.

Ouais mais le Yogi Tea, c'est un objet ça.

C'est la pensée, c'est la pensée. C'est les mots tu vois.

Sauf qu'ils sont écrits sur quelque chose.

Ouais c'est un média ouais. C'est un média. Ah oui sinon, c'est aussi des signes du quotidien. Objets non, je peux pas te dire des objets matériels, mais plutôt les signes, la symbolique etc., quoi... [...] Au Canada je me suis fait une amie, c'est la seule pote que je me suis fait au Canada –vraiment bonne amie quoi, forte et intime, et un jour on était au musée ensemble et on rentre dans une salle et elle bloque sur un tableau. En fait ce tableau-là, elle avait acheté une repro dans un marché aux puces en Allemagne quoi, et elle savait pas du tout d'où il venait mais elle avait la repro dans sa chambre quelque part, et là on tombe dessus dans l'expo sur les peintres canadiens. C'était complètement magique quoi... C'était... trop fort. Les trucs comme ça voilà je kiffe quoi. Et il y en a tous les jours, et c'est cool de les voir, d'être connectée quoi. Connectée avec soi-même, avec peut être d'autres niveaux je sais pas moi, chacun selon ses moyens, selon son envie, selon ses dispositions.

Toi tes moyens c'est quoi du coup ?

Moi c'est... Je suis issue d'une famille assez aisée, mes parents ils ont bossé comme des dingos, voilà ils ont quelques bien immobiliers, ils sont tranquilles quoi, mais leur vie elle est pas trop excitante, voilà mon père il se drogue à la bouffe et à la télé, ils s'engueulent comme des oufs, ma mère elle fait du jardin –bon j'espère qu'elle s'éclate un peu plus que mon père, mais bon c'est pas très bandant leur quotidien. Alors qu'ils ont été genre cadres, ils ont beaucoup bossé, ils ont économisé pour qu'on fasse des grandes études, mais nous on a pas fait des grandes études, et là finalement j'ai pas très envie de bosser parce que mes parents ont suffisamment bossé en fait. Et puis tout le monde là, qui bosse... tout le temps, il y a assez de gens qui bosse, je me dis que je peux me reposer, jouir de mon temps et m'occuper de mes affaires... je préfère quoi. Là je vais répondre à une offre d'emploi parce que j'aime bien l'annonce. Et puis j'ai envie de participer un peu quoi. Donc voilà je sais plus ce que je disais... [...] L'annonce je l'ai eue par une mailing list qui diffuse des initiatives sociales et solidaires. Ça m'intéresse mais j'ai pas envie de m'abonner parce que je reçois déjà énormément de mails, j'ai pas envie d'être submergée donc voilà. [...]

On en a un peu parlé mais j'aimerais bien qu'on approfondisse le sujet des réflexes, des habitudes, des attitudes, des rituels...

[...] Bah je suis un peu *addict* de mes mauvaises habitudes. Après question bouffe, je mange pas trop le matin jusqu'à ce que j'aie faim, pour un peu laisser mon corps se reposer, enfin je dis ça ce matin j'ai mangé des tartines, avec du beurre de coco dessus et c'était trop bon, je bois du café, je bois de la bière, mes habitudes et mes rituels... Comme je te disais je suis pas très méditante, mais j'essaie quand même d'être attentive à mon souffle, avec G. on était allées à un atelier « *cleanse* », *cleanse* de printemps, *green cleanse*, et elle disait en gros essayez de faire une semaine de *non-process food*, de nourriture vivante en gros, c'était ça la *cleanse* de printemps. Elle a donné aussi ce conseil que j'ai bien aimé : essayez une fois par jour de vous rendre compte que vous respirez, une fois par jour déjà c'est bien. Félicitez-vous d'avoir conscience que vous respirez. Félicitez-vous quoi, je trouve ça trop cool. Rien que ça quoi. Le souffle c'est hyper primaire quoi. C'est la première chose que tu fais quand tu viens au monde. C'est un truc automatique et tout mais c'est si important. Donc parfois je me sens un peu submergée par mes émotions, je me sens un peu torturée et là je respire quoi, j'essaie de me calmer, de me concentrer sur l'intérieur, et de couper un peu tout ça. Et souvent quand je parle aux gens, dans ma pratique de coaching bénévole je dis souvent : « arrête de penser, mets *off*, descends d'un niveau, et respire. » Je dis souvent ça quoi. D'ailleurs j'ai des bonnes potes qui quand elles me voient partir en couille, elles me disent : « respire. » Là je rigole et je dis « ouais grave t'as raison. » Donc voilà j'essaie de diffuser, la bonne parole quoi, ben je suis pas Jésus mais c'est pas grave, je veux pas blasphémer mais j'essaie juste d'arroser des bonnes graines, de partager les accords toltèque par exemple, c'est très simple et c'est important de partager des trucs comme ça quoi. Parole impeccable. Après voilà, tout ne marche pas comme j'aimerais que ça marche mais c'est pas grave, faut essayer d'admettre qu'on ne peut pas tout contrôler... j'essaie de cultiver, voilà, le lâcher-prise. [...] Je préfère influencer, que manipuler. Tu vois l'intention est différente quoi. Donner envie quoi.

Et qu'est ce qui est difficile, contraignant ?

Ben moi j'ai envie de te parler de boulot, j'ai traversé une période de traversée du désert, crise existentielle, qui a duré assez longtemps et j'avais besoin de calme. Je cherche la sagesse. Je cherchais la simplicité. [...] J'avais des tendances dépressives. Et quand mon frère est tombé malade, je me suis dit « l'enfoiré mais c'est moi qui vais mal normalement. » Je reprends mes études, et j'avais vachement d'espoir dans cette reprise d'étude. Et moi j'avais cru que j'allais m'amuser, mais en fait je dis souvent, j'ai perdu prise sur le symbolique parce que j'avais plus du tout d'intérêt pour le langage, les conversations et tout. J'étais vraiment loin de moi et des autres. J'étais mal, mais sans que ça se voie trop non plus, mais j'étais loin loin loin loin. J'essayais de travailler, j'essayais de produire pour la fac mais j'y arrivais pas. [...] Mais aller chercher du taf, rouler pour le système, non merci quoi. Donc voilà j'ai 30 ans mais maintenant je me sens enfin... créatrice de mon existence.

[...] Après y a la bouffe, comme je te disais la bouffe, j'essaie de pas manger de produits agroalimentaires transformés, la viande j'ai arrêté, avant j'étais « flexitarienne », disons, ou omnivore. J'aime bien la viande hein, mais petit à petit je me suis vraiment

intéressée aux végétaux, en glanant je me suis passionnée pour les végétaux, et là j'ai découvert le *vegan* cru et c'est vraiment des horizons infinis qui se sont ouverts quoi. Et par passion pour le végétarisme, non les végétaux, je suis devenue végétarienne, donc je cuisinais des légumes, et à un moment je me suis dit « j'ai plus le choix ». C'était seulement en mai dernier, parce que j'ai vu un documentaire où on avait relâché des vaches qu'on menait à l'abattoir, et on les voyait courir, sauter vers leur pré, elles avaient l'air trop contentes et tout, et là ça m'a tellement émue, je me suis dit « OK j'arrête le massacre quoi ». Donc je me donne plus le choix, je suis végétarienne quoi. Je cuisine *vegan* mais je suis végétarienne. Voilà moi j'étais un peu gourmande, j'étais droguée à la bouffe, le sucre, tout ça, les gâteaux, l'agroalimentaire, et là je prends soin de pas trop manger de bouffe agroalimentaire transformée quoi. Parce que c'est si simple de se faire des trucs sains quoi, et si délicieux, ça met vraiment de bonne humeur quoi, je pense que de toutes façons tout ce qu'on bouffe a un impact sur notre esprit, c'est psychotrope quoi, donc... Voilà, si tu bouffes des trucs pleins de toxines et tout... Enfin je pense que l'industrie nous empoisonne, tout simplement, hein en gros, on fait pousser du vivant sur du mort, à coups de gros produits chimiques et tout. [...] Donc j'essaie de pas tomber dans ce piège-là, de pas se laisser séduire par les emballages, les packagings et tout, j'ai arrêté de faire les courses et je bouffe que du gratos, parce que j'ai pas du tout envie de participer à ce gros gâchis quoi. J'ai pas envie de payer pour ça quoi.

Et la technologie ?

Je suis auto-entreprise coach en développement personnel, et la technologie elle devrait me servir pour me faire ma com', en gros il faut que je propose mon offre quoi. Et essayer d'avoir de la visibilité sur internet quoi. Donc là j'ai commencé à écrire mais je me suis un peu bloquée quoi, je crois que j'ai un peu peur de me lancer, ou que ça marche pas... Je sais pas, j'aime pas trop faire de la com', ça me frustre un peu, ça me stresse un peu... C'est difficile de bien communiquer, et puis je suis pas pressée de retravailler... Donc la technologie, moi j'utilise beaucoup, je suis sur-communicante, j'utilise beaucoup beaucoup beaucoup internet, quoi, les réseaux sociaux, pas énormément quoi, mais je pense que je passe beaucoup de temps là-dessus.

Est ce qu'il y a des sites ou des applis qui te servent ?

Alors moi déjà j'ai pas un *smartphone*, alors je suis contente de pas être connectée tout le temps non plus, des sites et des applis... je vais sur Google. Je sais qu'il y a d'autres alternatives, mais je vais sur Google. Je vais sur Facebook aussi. En terme de *vegan*, j'ai des sites. Mais je lis pas trop en ligne, je lis pas trop en ce moment, mais faudrait que je me pose, que je prenne du temps pour moi quoi. Ouais je sais que le net c'est une grande source pour trouver des trucs et tout, mais après je sais que je prends pas trop le temps, je lis pas trop en ligne et tout quoi. Mais en cru *vegan* c'est vrai que je me suis formée par le net quoi. Ouais carrément. Mais en développement personnel aussi. Si je veux faire une méditation mais que j'arrive pas à me guider moi-même, je prends un guide sur YouTube, je prends une voix que j'aime bien, et voilà je me laisse guider, je tape méditation en pleine conscience ou un truc comme ça et je me laisse guider. Il y a aussi une appli en anglais, c'est *2 minutes of calm*, et franchement elle est trop cool tu choisis, une minutes deux minutes et franchement c'est trop

cool. J'adore ce site quoi. Je kiffe. Je vais partager sur Facebook. Donc faudrait que je fasse un blog, avec tous les trucs et tout qui m'intéressent, pour être lue, après si je suis suffisamment lue, j'écris un bouquin, et voilà le but étant de vraiment partager, les trucs qui me font tripper, les trucs que je pense qui sont intéressants à partager, en gros pour faire monter le taux vibratoire de la planète. Et pour préparer la fin de la civilisation pétrochimique. Après on est bien peu de choses, mais moi j'essaie de faire au max quoi, de ce que je peux. Avec le vélo et le vegan cru. Après j'ai des petits livres par exemple. Tu vois je te parle de calme. J'ai un tout petit livre mignon, je sais pas d'où il vient hein, je crois qu'on me l'a offert, c'est *Le Don du calme*, j'aime bien prendre ce genre de livres au hasard par exemple.

Mais c'est un objet ça !

Mais ça reste des mots tu vois.

Ouais mais est-ce que t'aimes pas aussi le fait que ça soit un tout petit livre...

Si j'aime bien. Mais après si tu veux des trucs de développement personnel, en fait j'en ai plein. Anthony de Mello déjà, il est sur mon chevet. C'est plein de petites histoires pour méditer. Il conseille d'en lire qu'une ou deux à la fois du coup tu médites. Y a le Yi Jing, en fait c'est une méthode ancestrale de divination mais pour savoir où tu en es quoi, c'est des symboles, en fait c'est le Yin et le Yang.. Yi Jing c'est le livre des changements.

Mais c'est un peu magique alors.

C'est pas vraiment magique parce que en fait c'est basé sur des observations ancestrales, millénaires, mathématiques et tout, et... tu vas juste tirer des pièces et tu vas tirer des combinaisons qui vont te donner un enchaînement, un hexagramme, c'est pour savoir où tu en es dans la vie et en gros il faut poser des questions... ouvertes, non fermées, et il va répondre par oui ou par non et au présent.

Et ça t'y crois à fond ?

C'est pas que j'y crois à fond, c'est que... c'est impressionnant en fait. C'est impressionnant ce truc. Par exemple, par exemple ma sœur s'intéresse à ça en fait. Avant de partir au Canada, j'ai tiré un hexagramme super bien, tu vois il était magnifique mon hexagramme, super beau, l'hexagramme c'est des barres en fait, c'est un carré, constitué de six barres, et les barres en fait elles sont soit discontinues, soit continues. Et donc ma sœur elle s'intéresse à ça, et pour Noël mon frère elle lui a commandé un bouquin Yi Jing, et après elle nous faisait des tirages de Yi Jing en faisant un peut Madame Irma, enfin, en se marrant quoi. Elle fait ça pour rigoler mais c'est assez puissant quand même. Tu vas faire six tirages, et en gros c'est des traits continus ou discontinus, des Yin ou des Yang. Le trait discontinu c'est le Yin je crois. Plein, ou pas plein en fait. Et tu vois, ça c'est assez fondateur de la pensée chinoise, le Yi Jing. Ça fait partie vraiment de la civilisation chinoise. Donc avant d'aller au Canada je tire un super bel hexagramme, mais en rentrant du Canada, j'avais rendez-vous avec Pôle Emploi pour la création d'entreprise. Et l'idée c'était soit un café, pour *dealer* de la nourriture vivante, ou soit du coaching, parce que ça va un peu avec ma formation et tout quoi.

Et donc la veille du rendez vous je me dis « attends qu'est ce que je vais choisir je sais pas, donc je vais demander au Yi Jing ». Donc je me suis tiré moi-même le Yi Jing, mon frère m'a passé le bouquin et m'a dit « bah vas-y fais-le toi-même », donc j'ai fait le tirage et après sur internet je regarde ce que ça veut dire, et tu vois c'est des traductions, donc c'est un peu... mystique, symbolique et tout tu vois, et il me dit... en gros hein c'était pas ça la phrase exactement, il me dit : « le don de convaincre les gens ». D'influencer les gens quoi ! Et ça allait trop bien avec le coaching. Donc voilà c'est pas de la divination, ça te permet de savoir où tu en es, à ce moment précis. Parce que la réponse elle est en toi quoi. Donc c'est vraiment super puissant, ou impressionnant. Ben voilà ça c'est un outil... Après, les bouquins. La CNV c'est une méthode tu vois, une méthode simple. Après aussi le fait de faire des choses avec mes mains... cuisiner, jardiner, faire de la mécanique, pour arrêter un peu de gamberger, et se concentrer sur la matière quoi. Ça c'est vraiment un outil de développement personnel je pense. Apprécier ce qu'on fait, voilà.

Tu as aussi tous tes livres, toutes tes phrases...

[...] J'adore cette phrase : « paressons en toute chose, hormis en buvant, en aimant, hormis en paressant. » Paressons sauf en paressant. Moi je la trouve géniale cette phrase, elle est trop cool cette injonction quoi. Voilà c'est trop beau quoi. C'est le droit à la paresse. J'adore. Tu peux regarder en bas peut être qu'il y est encore hein.

Et la petite stèle c'est toi qui l'as montée ?

Non elle était déjà là. Bah en fait avant ma chambre c'était une autre meuf qui l'avait, c'est elle qui l'a montée. Et puis là au-dessus du lit elle a laissé une repro... de l'endroit où elle est née je crois... Elle a laissé son empreinte, moi ça me dérange pas donc je le laisse, si elle veut venir aussi je l'accueille. Ben voilà c'est cool quoi.

Et ton dinosaure là, c'est quoi ?

Ben ce dinosaure... J'adore ce dino, c'est trop marrant je sais pas pourquoi, il y a H., une meuf avec qui on s'est pécho, et elle aime pas mon dino, je sais pas pourquoi. Et en fait ce dino je l'ai ramassé à *Arnet Street*, à côté de la maison à Toronto y avait une rue qui s'appelait *Arnet Street*, et j'étais en vélo et je vois ça au milieu de la chaussée quoi, et les voitures roulaient dessus et il était tout noir. Donc je le ramasse, je le shampooine, et je l'ai trouvé trop mignon donc... C'est mon bébé dino que j'ai sauvé des voitures quoi. Il est un peu chelou avec sa tête à 180 degrés mais... Et il est tout doux ! Donc voilà je le kiffe.

Donc voilà, tu dis que tu t'en fous des objets mais c'est pas vrai, tu as plein d'affection.

Bah ouais c'est vrai c'est vrai, moi j'aime bien les objets, tu vois j'ai ça aussi, un chapelet, c'est pour égrener les 100 noms de Allah je crois. Et c'est Brahim qui, tu te souviens quand je suis allée au Maroc, c'était super spirituel. [...] Et je chialais, et puis là Brahim il me voit chialer et ça le perturbe un peu. Et puis il avait plein de chapelets dans la main, et là il me dit « tiens, prends-en un ». Je sais pas pourquoi, mais voilà ça me rappelle ça quoi.

Et la tortue c'est quoi ?

C'est un miroir, et en fait c'est un cadeau de Noël de ma mère, et il a plutôt bon goût parce que le dernier il était vraiment horrible. Ça c'est joli la tortue c'est un petit miroir. Et le dernier qu'elle m'a fait c'était un porc-épic pour mettre des cure-dents dedans, un truc en terre lourd quoi... Un porc-épic super moche quoi ! Y a ma cousine qu'est un peu folle, elle m'a dit « putain elle doit t'en vouloir quoi pour t'offrir un truc aussi moche ». C'était vraiment moche. En plus elle a dû l'acheter cher quoi.

Du coup c'est quoi tes critères, pour déterminer qu'un objet est bien ou pas bien ?

Ben je lui attribue une valeur affective quoi, un peu quoi, disons qu'ils sont chargés d'énergie. Des fois ça m'arrive de paumer des objets, genre mon appareil photo je suis un peu dégoûtée je l'ai paumé. J'avais des photos dedans, je les avais pas toutes téléchargées, je sais pas trop ce qu'il y avait dedans, je perds pas grand-chose tu vois mais ça me fait chier d'avoir perdu mon appareil photo parce que j'aime bien les photos en fait. J'aime bien les photos, je fais des belles photos. Donc voilà j'ai perdu un truc qui me permet de... qui me permet un peu de cultiver la poésie dans ma vie quoi, parce que l'image, donc voilà j'essaie un peu de chercher la poésie du quotidien moi, mais voilà, c'est pas très grave, mais sinon... [...] Une de mes gourelles informatique, enfin informatique, sur l'alimentation sur le web, c'est Irène Grosjean, elle est naturopathe, en gros elle parle de *vegan* cru. En gros elle dit que quand tu manges sain, des trucs qui sortent de terre pas trop transformés et tout, ça te permet de te connecter avec l'intelligence universelle elle dit. Appelez-le comme vous voulez, Dieu, Allah... mais l'intelligence universelle quoi. Elle est assez touchante. Elle me fait penser à ma mère. Mais ma mère elle est moins sage. Ah tu sais ce que je vais faire, je vais faire tremper des graines là. On n'a plus de graines. J'ai commencé à faire germer des graines ici, y a plein de gens qui sont intéressés et tout. D'ailleurs en fait il y a un festival, le festival de l'utopie concrète, c'est dans ce cadre-là qu'on va parler sur le sexisme dans le milieu anar, il y a aussi une conférence gesticulée sur le déclin de la civilisation pétrochimique, ça s'appelle la fin du monde je sais pas quoi, on va offrir un buffet cru *vegan*, pour l'occasion, parce que ça va bien avec la discussion quoi. J'ai proposé et y a des gens qui sont chauds pour aider, et c'est que de la découpe en gros. Le cru *vegan* c'est que de la découpe. Après voilà il faut avoir des idées. Pour moi tout est dans la matière, après je mets de l'huile pour que les crudités ça passe mieux quoi, faut lubrifier tout et on a besoin d'huile quoi, mais en fait en assaisonnement je fais rien de sophistiqué pour moi, après si je fais un truc plus démocratique et tout, plus gourmand, après je peux proposer autre chose. Mais c'est trop bon, c'est magnifique, c'est joyeux, en fait on nous fait croire que le végétarisme c'est la disette etc. mais c'est super riche, c'est super varié... En fait les gens d'ici quand ils mangent de la viande ils mangent que des pâtes et du sucre en gros. Des trucs qui ressemblent à du sucre. T'as déjà goûté le cacao cru ? J'en ai si tu veux.

[...] Par rapport à la bouffe, moi franchement je me sens comme un peintre. Moi j'ai mes ingrédients et... c'est comme la palette du peintre. Il y a des trucs tu vois, j'ai envie de les assembler ensemble, je sais pas trop ce que ça va donner au final, en fait si, parce que mon style est quand même assez reconnaissable et que je suis assez simpliste et minimaliste, bon j'ai mes ingrédients et je les assemble tu vois, j'essaye les consistances et les couleurs... Voir comment

ça va marcher. Je marche vachement par couleur, je me dis attends là y a de la couleur, et aussi la texture quoi, et voilà à partir de trois, quatre trucs quoi, j'essaye de faire vraiment des... des œuvres d'art quoi. Quand j'allais travailler à D. je me faisais ma super salade quoi, j'allais glaner et tout, et je prenais vraiment un grand soin à faire un truc beau, quoi, de composer et tout. En gros la super salade c'est une base feuille puis... avec ce que tu as sous la main, fruits et légumes quoi. Donc c'est très simple quoi, et tu vois c'est un peu ça que je veux vendre, cuisiner simplement et délicieusement. En gros. Et donc quand j'étais à D., quand j'ouvrais ma petite salade, c'était une belle surprise et un grand bonheur, parce que c'était trop beau quoi, et j'avais passé la nuit à pas y penser, et là je la retrouve. C'est trop cool quoi. [...] Niveau esthétique, ouais la bouffe. Quand je vois mes collègues ou même les gens d'ici ce qu'ils mangent, parfois ça fait peur quoi. H. elle avait mangé du risotto de Picard, c'était moche son truc quoi, ça ressemblait à du vomî, ou à de la morve, c'était inconsistant, c'était mou... horrible quoi. Alors que les super salades, c'est coloré, c'est croquant. J'avais pris des photos aussi de la cuisine de la bienveillance, on avait fait des mandalas, parce que les mandalas c'est destiné aussi à s'envoler quoi, à ne pas être... à ne pas durer, et on avait mis du riz au milieu, du riz complet d'ailleurs, du riz noir, et tout ce qu'on avait préparé, et c'était vraiment beau, bon. [...] Ah oui et dans les assiettes aussi j'essaye de composer un peu, je trouve qu'il faut prendre le soin de faire des belles assiettes aussi quoi. Pour moi le développement personnel c'est prendre le temps de faire les choses bien, d'une manière esthétique, par exemple hier on avait un atelier pour la Vélorution, pour soutenir les cyclistes de San Paolo, et le mec il a une banderole mais il trace les lettres au Posca, mais comme ça quoi. Après j'ai dit « ouais mais attends on va pas voir, la banderole elle est grande », donc j'ai juste épaissi les lettres, et on a colorié à l'intérieur et la banderole elle est belle quoi. Moi j'ai vraiment aucun talent plastique, design ni rien, ou bien peut-être j'en ai mais... je l'ai jamais exploité, enfin j'ai toujours cru que j'étais nulle parce que mes frères étaient bons, et là j'ai fait, enfin on a fait une belle banderole ensemble quoi. Demain si y a du monde ça va claquer la photo quoi. D'ailleurs j'ai perdu mon appareil photo. Tant pis, j'en retrouverai un autre. Je vais demander à l'abondance qu'elle me donne un bel appareil photo. [...]

Quand j'étais chez mon frère là, pendant 3-4 mois, j'allais glaner à Bio c' Bon le soir. Au début j'étais malheureuse, parce que je pouvais plus aller au marché, d'habitude j'allais au marché la journée mais là comme je bossais je pouvais plus y aller sauf le dimanche, sauf que si je bosse toute la semaine le dimanche je suis un peu claquée et donc j'y allais plus, et en rentrant en vélo le soir je me disais « j'aimerais bien trouver des poubelles pour glaner parce que je serais tranquille quoi », et je trouve le spot Bio c' Bon, et c'est à côté de l'atelier donc c'est parfait quoi. Il y a l'abondance qui me met la poubelle sous le nez et là j'ai commencé à y aller presque tous les jours et ramener trop de trucs, et un jour, chez mon frangin quand je ramène mon glanage je le pose sur la table et je le prends en photo ; et ça me permet aussi de voir les urgences et par où je vais commencer à penser à ce que je vais faire avec. J'ai une série de ouf de toutes les fois où j'ai glané. J'ai des expos alimentaires de ouf quoi. Et un jour j'avais ma récolte sur la table, et je m'installe pour manger la soupe de poubelle que j'avais fait la veille quoi, une soupe de poubelle vachement bonne, et je m'installe à table avec les légumes en face de mon nez. Et là je m'arrête de manger et je me dis : « Ouah, elle est vachement belle

cette photo, enfin ce paysage, ça claque c'est magnifique ! » J'avais mon assiette tu vois, et tout autour les légumes bien rangés, alors j'ai pris une photo quoi. [...] Mais je te jure faudrait que je fasse un truc avec toutes mes photos. J. me dit « mais t'es trop une artiste, mais faudrait que tu fasses un truc », ça m'a fait trop plaisir, parce que J. c'est trop une artiste enfin elle a l'âme d'une artiste, même sil elle fait des sciences... c'est une créative quoi. Elle a envie de créer. Mon art c'est la bouffe et l'image. J'aime bien aussi la musique, j'aimerais chanter...

Et les mots aussi !

Oui les mots grave ! Grave ! Tout est art en fait, Kundera il dit il y a des gens ils dansent en fait, c'est des danseurs dans l'existence. Je suis pas très danseuse tu vois, même si j'aime bien mais en vrai je danse super mal, mais j'aime bien faire de ma vie une œuvre d'art quand même. Un peu. J'ai un peu cette ambition-là. Secrète. Franchement je pense que t'es la seule à qui j'en ai parlé parce que je pense que c'est pas avouable. En fait j'ose même pas le formuler parce que je trouve que ça se la pète tu vois. Ouais j'aime bien me la péter c'est nécessaire aussi. Parce que nous les meufs on est un peu élevées, dressées dans l'humilité donc voilà faut se la péter un peu quoi... On le mérite bien quoi. En fait c'est trouver le trésor en soi disons, la spiritualité, le développement personnel, chacun en a un bien caché, parfois tu le trouves facilement, parfois non, enfin voilà le monde est complexe mais il est simple aussi, enfin je pense qu'on peut le simplifier quoi. Le monde tel qu'on nous le propose, il est un peu compliqué, un peu intello, trop rationnel... J'essaie de me brancher sur une autre fréquence quoi. Je pense qu'il y a plusieurs niveaux de fréquence et... j'essaie de vivre autrement.

Et ce coussin sur lequel tu t'accoudes, il a une valeur particulière ou pas ?

Ça c'est mon coussin zen, mais pas spécialement, c'est juste je l'ai acheté quarante balles à la boutique zen, il est rempli à la main, c'est un coussin de méditation, je m'en suis jamais servie pour méditer, mais rien que l'objet je trouve qu'il est méditatif... il est rond, il est vert, c'est un beau vert. J'aime bien ce vert, ça me fait penser à A., ma super pote je t'en ai déjà parlé, elle en a un et je lui en ai offert un autre pour son anniversaire, et après je m'en suis offert un à moi. Et je l'aime bien, je l'aime bien ouais, je l'avais ramené chez mon frangin et je l'avais mis dans le salon mais je crois qu'il aimait pas trop quoi. Je l'avais mis en service dans le salon mais je crois qu'ils étaient pas fan quoi. Tu sais les couleurs elles sont importantes dans ma vie, ouais je m'habille super coloré. La dernière fois j'étais habillée en violet et vert fluo pour mon date parce qu'il pleuvait et c'est mon Kway, et elle m'a dit « t'es colorée » et après je me suis dit « c'est vrai je l'ai pas trop habituée à la couleur mais je suis super colorée en fait ». J'adore le contraste. J'aime bien les nuances aussi mais je suis surtout dans le contraste moi. J'aime bien être visible, j'essaie d'être visible parce que les meufs sont souvent invisibles... voilà. Ben je suis très... En ce moment je suis très présente à moi-même quoi, donc je suis aussi présente aux autres. J'ai pas toujours été comme ça mais... Aussi ah oui, au niveau des couleurs, comme j'ai des fringues de toutes les couleurs, quand je plie mon linge, je passe un bon moment à associer les couleurs et tout. Même quand je les suspends, genre je mets les t-shirts qui vont bien ensemble – les couleurs. Parce que comme je porte pas deux t-shirts en même temps, sur la corde à linge j'essaie de mettre, de faire des belles associations quoi. Je fais de la « colorothérapie ».

Et le dauphin au-dessus de ta tête ?

Ben le dauphin, alors on était en déchèterie, parce qu'on y va parfois avec Vélorution pour récupérer des vélos, et j'ai un pote F., bon maintenant il me saouïe un peu, il est un peu, enfin. Il fouille dans les bennes électroménager, et là il trouve ce gros vibro, c'est pour faire des massages ça vibre tu vois il y a une énorme boule qui vibre, et il me dit « ouais t'as vu, le dauphin, et tout », il commence à me draguer avec le dauphin, et du coup il me tend le dauphin, et moi je m'en foutais de cet objet mais je trouve ça marrant en fait, après je l'essaye et il marche et donc je l'adopte en fait, et donc j'adopte le dauphin et comme c'est un vibro ben c'est la blague, « ouais ton dauphin ceci cela »... Donc c'est mon dauphin, j'ai ramené mon nouveau meilleur ami. Mais tu vois je le laisse là haut hein [elle désigne une étagère au-dessus de son lit], rien que pour le dos ça vibre beaucoup trop tu vois. [...] Tous mes objets ils ont un peu une histoire. [...] Après dans le design dans mon apparence et mes accessoires, y a un côté com' quoi. Par exemple mon casque. Tiens tu peux prendre mon casque en photo si tu veux. Avec les stickers aussi ça fait com'. Y a « *I'd rather do it myself* » là. Y a les vélos aussi comme accessoires de mode. Moi je collectionne les vélos. En rentrant à Paris j'avais le Gitane, c'est mon vélo historique, j'ai aussi le Motobécane, il y a aussi mon frère qui me prête son vélo. [...]

A. PRATIQUANTE DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL

[...] *Comment tu as commencé à t'intéresser au développement personnel, au bien-être ?*

J'y ai pas vraiment pensé comme ça, je ne me suis pas dit, « ah tiens si je m'intéressais au développement personnel et au bien-être » ? C'est plus par ce qui m'est arrivé dans la vie que j'ai été amenée à me développer personnellement, et aussi à faire plus attention à mon bien-être. Voilà. [...] Jusque-là j'étais plutôt très cartésienne, voire j'avais même une résistance par rapport à tout ce qui pouvait être inexplicable, ou... enfin en tous cas je reniais vraiment le fait que je pouvais avoir une partie spirituelle, et que oui il y avait des trucs qu'on pouvait pas expliquer, et que c'est pas grave on peut vivre avec. [rires] J'ai arrêté de dire que c'était un truc de charlatans, ou complètement à côté de la plaque.

[...] Et donc c'est par une amie que j'ai essayé le *theta healing*. [...] Elle considère que les êtres humains ont une aura, et que toutes ces énergies des gens interagissent et tout. Mais la pratique de la thérapie, ça relève beaucoup de la psychologie, parce qu'on parle beaucoup avec la thérapeute. Le début de la séance, on dit ce sur quoi on veut travailler. On ne dit pas : je veux faire une séance, passif, je veux consommer la séance et je la fais. Non on dit bonjour, voilà j'ai un problème avec mon père, ou j'ai mal au dos. [...] Là c'est le côté un peu ésotérique qui me fait rigoler, mais c'est comme ça. Après elle demande les énergies sur tel point, ensuite, elle, enfin je dis elle parce que là c'était une femme, le thérapeute décrit ce qu'il voit, parce qu'en fait la technique de la respiration permet ce qu'on appelle la visualisation. Alors la visualisation c'est quelque chose qui peut paraître très abstrait, c'est pas comme si on regardait la télévision, c'est plus... c'est sûrement des choses qu'on perçoit intérieurement, et que le thérapeute va traduire avec ses propres mots pour décrire ce qu'il... voit. Je mets « voit » entre guillemets donc si y en a un qui voit des petits lapins ou des gnomes pour exprimer une chose, il va le définir comme ça. Ils le traduisent par des choses matérielles, parce qu'en fait c'est ce qui va permettre de mettre des mots dessus. Mais... c'est pas à prendre au sens concret en fait. Oui en fait il y a une part de symbolique aussi dedans. Oui il y a pas des petits êtres invisibles qui s'agitent dans tout les sens et qui s'occupent de toi aussi... je pense que c'est une manière de faire de l'autosuggestion aussi. Je pense que c'est aussi une manière en parlant de choses qui guérissent, de faire intégrer au patient qu'il a une capacité d'auto-guérison en fait. C'est-à-dire que oui il y a des choses qui s'occupent de nous donc ça peut venir de l'extérieur, mais c'est aussi d'intégrer une pensée aussi en fait, en train de se guérir et d'aller vers le mieux, c'est quelque chose qui aide de toutes façons à aller vers le mieux. Donc en fait je pense que c'est une part du processus en fait. [...] Pour les relations entre les gens elle voit plutôt des canaux d'énergies en fait. Par exemple elle va dire, « je vois que tu portes le poids de ton père sur tes épaules, tu peux t'en débarrasser. Et donc, je demande à la lumière que ça soit enlevé vers la lumière, je t'envoie une douche d'amour inconditionnel. » Ça ça peut être quelque chose de typique.

[...] En fait c'est l'expérience de mon amie m'a fait accepter que moi aussi je pouvais m'occuper de moi. Je pense que c'était l'étape la plus décisive sur mon parcours. Il y a des gens pour qui ah ben non, on se débrouille. Alors qu'on est des êtres humains aussi, ce qui veut dire qu'on n'est pas parfait et qu'on a pas toujours les ressources, et donc on peut s'entraider parce qu'on n'est pas seul sur terre. Et... et pour moi ça a été le plus grand pas, le moment où je me suis dit « ok moi aussi, j'ai envie d'essayer ». Finalement ma curiosité a été la plus forte et après j'ai réalisé que c'était quelque chose qui m'a fait du bien.

[...] Quand je bossais dans cette boîte internet, en fait ils ont proposé des cours de yoga qui sont payés par la... la caisse d'assurance maladie en fait. Parce qu'en Allemagne, en Allemagne, le système de santé bon il est un peu plus libéral qu'en France, mais... y a quand même un système de santé national qui existe, et ce système de santé national mise beaucoup sur... la prévention. Donc, c'est-à-dire qu'ils mettent beaucoup d'argent pour inciter les gens à prendre des mesures de prévention, c'est-à-dire qu'en fait moi par exemple, ma caisse d'assurance maladie, il y a possibilité de participer à un programme qui s'appelle le bonus, les bonus en fait, où on a en fait une sorte de petit carnet papier, où on va mettre des tampons –par exemple pour une femme, si on va une fois par an chez le gynéco on peut faire tamponner son petit carnet ça va faire un bonus, si on fait des analyses de sang ça va faire un bonus, si on va chez le médecin pour faire un checkup complet ça rapporte un bonus, etc., etc. Si on est inscrit à un club de sport ça rapporte aussi un bonus, si on est inscrit à un marathon, etc. Donc ça c'est une des choses qui fait partie des caisses de santé publique en Allemagne. En fait au bout de tant de bonus, on peut envoyer son petit carnet et on peut recevoir... de l'argent. On est payé. Donc je sais que moi pour trois bonus on reçoit 50€, 6 bonus on reçoit 100€ et 9 bonus on reçoit 200€. Donc c'est quand même assez conséquent. Mais avant de m'être mise aux bonus, dans la boîte dans laquelle j'étais, ils proposaient des cours de yoga, que j'ai fait, et ma caisse d'assurance maladie me payait les cours de yoga parce que ça fait partie de ce truc de prévention. [...] Pareil, influence des amis, et je me suis dit « allez hop, j'essaie aussi. » donc c'est aussi les copines qui ont une influence bénéfique.

Dans le yoga ce qui m'a plu c'est qu'il y a pas les termes de compétition. Je sais pas comment le dire. En fait on est en train de faire du sport avec d'autres gens, mais on est entièrement concentré, et centré sur soi. C'est à dire qu'on regarde pas dans quelle position ils sont parce qu'en fait on s'en fiche complètement. Parce qu'en fait ce qui est important, c'est comment on est dans son corps, soi, à ce moment-là, et est-ce qu'on se sent d'aller plus loin dans cette position ou est-ce qu'aujourd'hui on n'a pas envie de forcer, ou qu'on n'y arrive pas. Et en fait c'est ça que j'ai adoré dans le yoga, c'est que ça laisse toute sa liberté, oui, tout son libre arbitre en fait. C'est-à-dire qu'on décide soi-même si on veut forcer ou pas, d'ailleurs y a pas du tout besoin de forcer en fait, c'est pas le but du yoga, l'important c'est d'entrer en contact avec soi, avec son corps. [...]

Est-ce que t'as une « routine » ?

Alors je fais une psychothérapie comportementale. Ça c'était dans le cadre de mon chômage. J'ai dû faire un devis médical par rapport au pôle emploi allemand, ce qui entraînait que je devais faire une psychothérapie. Donc en septembre dernier, j'ai commencé la thérapie

[...]. C'est une heure qui est réservée qu'à mes petits problèmes et à ma petite personne et c'est bien finalement. [...] C'est un moment pour moi, et de pas juger ce moment aussi. Si j'ai envie de parler de mes petits problèmes qui me tracassent, il y a une personne qui est là pour m'aider aussi, qui peut m'aider. Qui en tous cas en m'écoutant m'aide beaucoup. Et c'est pas d'embêter mes amis avec mes petits problèmes, là c'est quelqu'un qui est là pour moi. Qui m'apporte soit une nouvelle perspective sur les choses et de les voir autrement et en mieux. Soit de trouver une solution, d'arriver à résoudre ce genre de choses. J'ai une heure de thérapie par semaine, le yoga, je fais 1h30 par semaine. Après si ça me prend j'en fais un peu chez moi. Après ces derniers temps ça m'a pas beaucoup pris [rires][...].

Si tu veux parler plus du matériel, voilà j'ai investi dans du matériel de yoga chez moi. Voilà j'ai deux tapis de sol, exprès pour le yoga. J'en ai un qui est assez épais, un autre qui est un peu plus fin. En parlant d'objets design, j'ai un... comment on appelle ça... c'est une sorte de siège, non c'est pas un siège, c'est une sorte de mini tabouret, mais très bas, tu connais les coussins de yoga ? C'est une espèce de boule ronde, assez plate et dedans ça doit être des espèces de graines... de blé... et en fait quand tu te mets en position, en tailleur pour le yoga, ça te permet de rehausser ton bassin, et d'être vraiment droit. C'est-à-dire que ta colonne vertébrale elle peut être vraiment droite, verticale, voilà, et ça te permet d'ouvrir tout ce qui est cage thoracique parce que tu es vraiment bien ancré dans ton assise. J'ai pas un coussin de yoga, mais sur un marché d'artisans j'ai rencontré un artisan qui fait des objets de design, en liège. Et c'est très intéressant parce qu'il fait des petits tabourets, des sortes de petites tables basses, des sortes de caisses... en liège, qui s'ouvrent. Très joli, avec un design vraiment très rond, en plus le liège c'est super léger donc avoir des meubles en liège, c'est rigolo, et donc, il avait développé des sièges de yoga, donc c'est des choses qui sont très très basses, et sur lesquelles on s'assoit et c'est très stable [...] donc j'utilise ça, parfois je l'emporte avec moi au yoga. Sinon... non sinon oui, il suffit d'avoir des vêtements de sport hein. Ah et sinon j'ai un CD, qu'en fait ma toute première prof de yoga, elle avait produit un CD sur lequel elle s'était enregistrée, et du coup je l'avais pris aussi et pareil. De temps en temps je fais un cours chez moi, avec le CD et mes petites affaires. [...] Et je me suis aussi remise au sport. Je suis fière de moi ça je peux le dire ! En fait... Trouver la motivation c'est toujours un peu le problème [...] ça me motive beaucoup plus d'être dans un cours avec un prof, plutôt que d'être livrée à moi-même avec les machines, ça c'est pas trop mon truc. [...] C'est la qualité de la relation entre les enseignants et les enseignés qui fait qu'on accroche [...]. Et je me suis dit allez un petit effort.

Ça c'est la partie physique, après avec la psychothérapie c'est plutôt la partie mentale, et même avec le *theta* la partie plus spirituelle voire... ésotérique. Et après je sais pas comment je... Ah mais aussi il y a eu aussi un petit coup de pouce du hasard. A Berlin toutes les choses dont on veut plus on les met à disposition des autres, c'est aussi une des raisons pour lesquelles j'aime cette ville et je m'y sens autant chez moi. Un jour mon copain de l'époque avec lequel j'habitais trouve un bouquin dans la cage d'escalier –mon ancien copain qui n'était pas, qui n'est pas français, du coup il pense à moi forcément. Du coup il l'a pris pour moi. [Elle va chercher le livre] Bouquin mode années 90 qui s'appelle « 10 règles pour réussir sa vie », le livre oui... de développement personnel, c'est marqué dans la collection « bien-être » de l'édition J'ai lu dans la catégorie... psychologie, voilà, d'une auteure américaine qui

s'appelle... Chérie Carter-Scott, [rires] ce qui moi m'a fait écrouler de rire. Voilà... C'est marqué : Chérie Carter-Scott, présidente du *motivation management service institute* aux États-Unis, a contribué à la formation professionnelle et personnelle de plus de 200 000 personnes à travers le monde ! Les séminaires qu'elle organise portent sur l'estime de soi, la communication et le travail d'équipe. Voilà. Et du coup il tombe sur ce bouquin, il me le ramène et il me dit ahhh, enfin voilà. Moi au départ, j'étais pas dans la période où j'étais... très ouverte, donc tout de suite le bouquin je l'ai installé... A côté des toilettes [rires] en me disant... c'est sa place, c'est tout à fait sa place, et finalement, hé ben j'ai eu quand même raison de le mettre pas trop loin des toilettes parce qu'en fait... finalement je l'ai lu ! [rires] et heu... et en fait j'ai découvert qu'il était très intéressant, malgré le titre qui se veut super vendeur, ce qui je pense est plutôt un choix d'éditeur et... et qui est pas du tout la traduction de l'original, parce qu'en fait le titre original c'est *If Life is a Game, here are the Rules*. En fait... voilà. Du coup ça donne tout de suite une autre perspective. Et en effet le livre il se constitue en 10 règles... 10 règles de vie. Non mais en plus il est bien fait, il est intéressant et tout ce, qu'il dit en fait c'est des choses qu'on sait déjà, c'est des petites choses du quotidien, et de, de le voir écrit oui ça fait toujours du bien... finalement. Ça fait sens. Donc, je... Voilà par exemple règle n°1 : apprenons à vivre avec notre corps. Donc... ça se divise en... quatre parties, l'acceptation, l'estime de soi, le respect, le plaisir. Après règle 2 : acceptons les leçons qui se présentent. Par exemple, l'écoute, le choix, la justice, la grâce. [...] Donc en fait, c'est vraiment un petit livre qui est vraiment très très bien. Et après il est passé des toilettes à la bibliothèque [rires] ! Voilà ! Il a eu une promotion. Et en fait c'est vraiment le premier livre comme ça [rires] que j'ai eu.

Et après tu en as eu d'autres ?

En fait, le mec avec qui j'étais à l'époque, je m'étais pas rendue compte mais il était très branché ésotérique et développement personnel, et il avait vraiment, des centaines de bouquins. J'avais pas capté à quel point il en avait, mais c'est vrai que quand on a emménagé ensemble je me suis dit « whou ! », mais je pense que lui il était un peu dans une période où c'était déjà derrière lui... Enfin, non, c'était pas derrière lui, mais c'était plutôt des choses qu'il avait déjà... intégrées dans sa vie, en fait. [...] Donc, lui, il m'a branchée sur une auteure qui s'est surtout intéressée au développement personnel des artistes. C'était Julia Cameron... Il me semble qu'elle a été la compagne de Martin Scorsese. [...] Et donc Julia Cameron, elle a écrit plein de choses sur... développer sa créativité. Le livre s'appelle *Libérez votre créativité*. Enfin c'est la version française que j'ai.

Et c'est quelque chose qui t'a parlé ?

En fait P. me recommandait ça, parce que j'ai toujours... Une partie de mon souci et de la période où j'allais pas très bien, c'était que j'étais paumée, et... Qu'est-ce que je suis, moi, et qu'est-ce que je suis, moi, professionnellement, aussi. En fait depuis très très longtemps j'ai des pratiques artistiques, mais en fait j'ai jamais eu la, les, j'ai jamais eu la conscience que en fait c'était une part de moi-même qui était très importante et qui était même... essentielle. J'avais pas compris à quel point c'était important chez moi, et que finalement, ce qui est toujours un peu... je sais pas comment dire, bizarre, ou difficile, c'est que on peut... se dire, se prétendre... artiste. Mais qu'est-ce que c'est en fait, être artiste ? c'est l'éternelle question, je

pense, de tous ceux qui pratiquent... de l'art. Est-ce qu'il faut pratiquer un art pour dire qu'on est artiste, est-ce qu'il faut gagner de l'argent pour dire qu'on est artiste ? Qu'est-ce que, ça, est-ce que dire être artiste c'est être snob, enfin on peut toujours se poser plein de questions sur... sur ça, et moi c'est vrai par... par... faux orgueil ou par timidité, ou par peur, enfin je sais pas, j'ai toujours refusé de... de me considérer comme artiste en fait. Pourquoi, pourquoi ? Peut être tant que j'avais pas une reconnaissance, je me considérais pas artiste, je trouvais que tout ce que je faisais, c'était pas bien, etc., etc. Et... et en fait ça aide pas à grand-chose de penser de cette manière-là de toutes façons, et ça c'est un bouquin en fait... c'est marrant parce que je l'ai un peu abandonné en cours de chemin, parce que j'ai fait plein de choses en parallèle en fait.

Grâce à ce bouquin ?

Nan, c'est plus par la force des choses, mais pendant un moment, il a fait partie du processus en fait. Mais... je suis pas allée au bout. Alors que pourtant, c'est un bouquin qui dès le début, demande de signer un contrat avec soi-même en plus, de le faire jusqu'au bout, contrat que j'ai évidemment signé, mais que j'ai pas du tout rempli pour le moment donc c'est... c'est assez rigolo. Non mais je pense... En fait je pense que j'y reviendrai. Mais comme je... j'ai... comme je me suis développée dans tous les sens autrement, depuis ce bouquin... j'ai fait du chemin depuis ce bouquin donc finalement, j'en ai un peu moins besoin, disons comme béquille... sur la voie du développement de la créativité etc. Et... ouais. Et donc du coup, j'ai eu ce bouquin, lui j'ai l'ai utilisé surtout cet été en fait. Mais en fait je suis même pas allée jusqu'au chapitre 2 hein. En fait ça fonctionne par semaine, c'est une sorte de cure... comme un régime, un peu, ça procède par semaine. Attends y a combien de semaines... 8... disons c'est un peu comme un programme sur 3 mois... on suit ce bouquin et hop ! On fait revenir la créativité. Et ce que j'ai bien aimé dedans c'est qu'il y a un exercice... que je trouve dommage que j'ai arrêté d'ailleurs, je devrais le refaire, c'est ce qu'elle appelle « les pages du matin ».

Ah oui. En gros ça consiste à se réveiller le matin et à écrire les premières choses qui te passent par la tête.

Oui.

Et c'est cool ?

Ben c'est vraiment bien, hein, on se lève le matin, mais c'est vraiment la première chose en fait que l'on fait, c'est vraiment le papier, et le crayon, et c'est se forcer à écrire trois pages... Heu... Et en fait même pour dire « j'en sais rien j'ai pas d'idées j'ai la tête dans le cul » ou ce genre de choses quoi, non non mais c'est vraiment bien, parce qu'en fait il y a plein de choses qui... ça permet de faire remonter plein de choses. Ça permet de se réveiller aussi... en douceur, enfin finalement, pour les gens qui sont pas du matin ça permet de faire une petite transition au niveau... de l'humeur [rires], en tous cas de prendre le temps se poser, de prendre une petite pause avant de rentrer tout de suite dans une mauvaise humeur où l'on pourrait grogner ou je sais pas quoi, non là on est déjà occupé par quelque chose, et finalement... ouais ça permet de prendre ses esprits pour le faire tranquille en fait. [...] Et c'était vraiment génial en fait de pouvoir juste profiter du matin comme ça.

Et ça tu as l'impression que ça booste la créativité plus que ça... ça équilibre les émotions ?

Eh ben en fait, ça booste la créativité dans la mesure où en fait... on doit... enfin, ça permet de décomplexer... En fait, on n'est pas en... On réfléchit pas quand on écrit en fait. Puisqu'on écrit tout ce qui nous passe par la tête, ça permet de débloquent des... des mécanismes. C'est-à-dire que ça permet de laisser plus de place à la spontanéité, puisqu'on peut écrire n'importe quoi, enfin, n'importe quoi, c'est pas forcément n'importe quoi, mais c'est ce qui vient en fait. Et puis ça permet de développer l'acceptation, c'est-à-dire d'accepter ce qui vient. D'accepter ce qui est. Et c'est des pages qu'en fait Julia Cameron, elle dit qu'on ne les relit pas. C'est-à-dire que ces pages, une fois qu'elles sont écrites, on les met dans une enveloppe et on les... on les oublie. Et par exemple tout ce que j'ai écrit durant cette période je l'ai jamais relu, alors que par exemple, mon journal intime [rires] je le relis souvent quand même, contrairement à ça. [...] C'est vrai que moi, l'écriture, c'est une forme d'expression qui m'est... naturelle, voilà, qui m'est assez naturelle. Et que j'aime bien aussi c'est vrai. C'est quelque chose qui fait partie de moi en effet.

[...] En fait c'est en travaillant sur nous qu'on peut travailler à la paix universelle aussi. Il y a des méditations guidées aussi. Voilà j'ai fait ça. Qu'est-ce que j'ai fait d'autre... Et aussi j'ai découvert, et ça aussi c'est grâce à cet ex, il avait un bouquin génial, qu'entre-temps j'ai acheté, qui s'appelle *Heal your body*, ou « soigne ton corps », « guéris ton corps », d'une auteure en fait qui s'appelle Louise Hay. Et en fait cette femme je sais pas quel âge elle a, elle doit avoir 90 piges, et en fait on la classe dans le *New Age*, toutes les pratiques du *New Age* en fait, mais elle en fait elle pratique depuis les années 80 au moins, mais elle elle a développé ce qu'on appelle la pensée positive, c'est l'idée qu'on pourrait guérir son corps et son âme en fait, prendre soin de ça, en se débarrassant de nos schémas mentaux négatifs, en se débarrassant de la petite musique qui dit tout le temps « ah je suis trop nulle, je ne suis pas assez bien, machin machin », de se débarrasser de tout ça et de prendre des schémas de pensée positifs. Se dire « je me sens en pleine forme, je suis en bonne santé », pour... en fait pour... se mettre en bonnes conditions pour permettre à son esprit comme à son corps d'être ouverts pour le mieux.

Mais même si tu te sens super mal, tu dois te dire « je suis en pleine forme » ?

Non pas forcément. En fait toute l'idée, c'est l'acceptation, voilà c'est d'accepter, en fait la pensée positive c'est pas de penser « tout va bien, le monde est rose est c'est génial », c'est pas du tout ça, en fait c'est d'abord être dans l'acceptation de ce qui est. Par exemple aujourd'hui j'ai mal au ventre, bon ben j'ai mal au ventre, et c'est comme ça. C'est l'état de fait. Et au lieu de se dire que ce mal de ventre... « ah ça va pas bien, j'ai mal au ventre, mais de toutes façon mon corps il est horrible et... » et on peut vite se laisser entraîner dans ce genre de chose parce qu'on se sent pas bien, donc là l'idée c'est de se mettre en condition. L'idée c'est pas de nier qu'on a mal au ventre ou qu'on se sent nul. L'idée c'est d'abord d'accepter ça, de le constater : « ah, j'ai mal au ventre c'est un fait physique. Je suis en train de penser que tout va mal etc., etc... », déjà d'en prendre conscience. Et déjà rien que ça, d'en prendre conscience, déjà, ça fait du bien. Et ensuite, à partir du moment où on a conscience on peut se dire : « bon. Ok. J'ai la petite musique qui fait que j'ai l'impression d'être un gros raté dans ma vie et

nanana, et si j'avais envie d'arrêter en fait ? » De se dire « bon j'ai envie d'arrêter de penser comme ça, d'abord parce que ça sert à rien. Et surtout parce que il y a que moi qui pense ça de moi en fait. » Mais c'est aussi de prendre conscience que cette musique-là aussi, on la produit... tout seul. Donc parfois ça peut nous arriver qu'il y ait des gens qui nous ont dit des choses mauvaises etc., mais surtout si on rumine ce genre de choses finalement on s'approprie ce jugement extérieur. Alors que finalement on n'est pas obligés de le prendre comme valeur... argent comptant en fait. Donc. Donc voilà, c'est de faire tout un travail... Elle, elle propose de faire tout un travail sur ça en fait. Et du coup bah oui, de prendre conscience de tout ce qui est négatif en nous, de l'accepter, parce que ça fait partie de nous, et ensuite faire un travail sur ça, et... du coup de se faire du bien par la pensée. Et petit à petit. Parce qu'en fait ça ne va pas de soi. De... s'apprécier de manière, sans forcément, être exalté ou se dire « Ouah franchement je suis une personne trop géniale », juste de s'apprécier tels que nous sommes. C'est surtout ce à quoi elle... Ben c'est son objectif en fait. C'est de dire aux gens, juste s'accepter tel qu'on est, et s'accepter tel qu'on est c'est aussi s'apprécier finalement. C'est aussi finalement quelque chose de positif, même si ça peut paraître neutre, c'est pas forcément du narcissisme ou du... de l'enthousiasme fou pour soi-même. Juste s'apprécier c'est quelque chose de positif. Et en effet ça fait du bien. Aussi.

Et ça c'est quelque chose qu'au quotidien tu pratiques ?

Ouais. Alors en fait... Ça du coup c'est vrai que je m'en sers beaucoup. Vraiment beaucoup. Parce que c'est vrai qu'une fois qu'on commence, c'est un travail de longue haleine. C'est vrai que je me suis rendue compte finalement, à quel point j'étais une personne assez pessimiste, et que... et surtout un peu fataliste... « oh mais toute façon ça changera rien, toute façon je suis comme ça donc... » Voilà, et finalement je me suis rendue compte que... en fait j'étais hyper violente avec moi-même en fait. Je me suis rendue compte que... whaou. Je me suis dit « mais ça va bien quoi ? ça me sert à rien ! » Enfin surtout ça me desservait plus que ça me servait, et ça me faisait pas avancer, et en plus j'en souffrais alors je me suis dit : « Non là... c'est bon. Zéro pointé. » Et du coup, au fur et à mesure que j'ai pratiqué ça, eh ben... Et le pire, enfin le pire, plutôt le meilleur, même, c'est qu'une fois qu'on commence à pratiquer ça tout ça, c'est fou comme notre vie change. Pour de vrai. C'est, et ça c'est un truc de malade, et on se rend compte du coup que c'est que une question d'état d'esprit et de vision des choses, parce que... parce qu'en fait il nous arrive de plus en plus des trucs bien, ben déjà quand on va bien, et aussi quand on reste ouvert et perceptifs à tout ce qui peut être bon pour nous. Et ça c'est vrai. Et je me rends compte à quel point... et finalement voilà, du coup, ce qui m'est arrivé en pratiquant tout ça, c'est que finalement... je sors d'une partie de ma vie où j'étais dépressive et ça... ben c'est la combinaison de tout, finalement et... et c'est quand même, je trouve ça quand même super génial parce que j'ai pas eu... voilà j'ai pas eu besoin de prendre des médicaments chimiques tout ça, j'ai pris un truc à base de plantes, mais pas des antidépresseurs ou quoique ce soit quoi. Et par exemple... ben oui j'ai perdu... Parce que j'avais pris beaucoup de poids aussi, ben oui parce que d'aller pas bien. Je me nourrissais super mal en fait et forcément j'avais pris une bonne quinzaine de kilos. Et j'ai perdu 10 kilos, depuis que je travaille sur moi. C'est assez fou hein. Et c'est pas en faisant un régime en plus. C'est en prenant de soin de moi. Vraiment. Et avant tout... Et plus je vais bien au niveau mental et psychologique, et plus je

perds en fait. Rien à voir avec un régime. Bien évidemment manger équilibré c'est la base des choses, mais pourquoi je vais manger équilibré, parce que je vais bien, je me sens bien, que... j'ai conscience que quand je me nourris mal en fait physiquement je me sens pas bien. C'est aussi prendre conscience de ça. Voilà.

Je voulais savoir aussi si tu utilisais des applis, des sites, je voulais savoir si les nouvelles technologies étaient des outils pour toi.

Oui. Alors, sur YouTube, il y a beaucoup de, d'écoutes méditatives, que j'écoute, que j'ai. En fait ça faut pas dire à YouTube, mais j'ai téléchargé pas mal d'écoutes méditatives depuis YouTube. Ça je les ai téléchargées sur mon *smartphone* en fait, et ça j'écoute par exemple en prenant le métro, le soir avant de m'endormir aussi des fois, ça m'aide à m'endormir. Oui non ce genre de choses. Ouais. Il y a une écoute méditative que j'écoute souvent, c'est de Louise Hay en fait, ça s'appelle écoute méditative du sommeil et du réveil, et une partie de l'écoute qui est pour juste quand on vient de se réveiller, et l'autre c'est juste avant de s'endormir. Et pareil c'est... une mise en condition pour se réveiller avec une pensée positive.

Est-ce qu'il y a des choses dans ce parcours-là qui t'ont parues difficiles ou contraignantes ?

Ce qui est difficile c'est les coups durs ; en fait c'est les moments où on est en baisse d'énergie. En fait c'est quand on a du mal à accepter encore que des fois, ça va mal. Ça veut dire que... moi j'ai eu des périodes où j'étais fatiguée physiquement parce que j'en faisais beaucoup, et je me disais « ah merde... il y a des choses qui commencent à ne plus fonctionner... » Euh... Renverser des trucs tout le temps, ou se faire mal, ce genre de trucs et en fait c'est plein de petits signes qui font qu'en fait... pour dire « pffïou, calme toi là. C'est bon, prends ton temps », en fait du coup je me dis « ah oui ah merde c'est vrai, faut que je fasse attention à moi là », et en fait quand on se dit il faut prendre soin de soi, et que ça devient une espèce d'obligation, ça devient un peu difficile, et là on se dit « ben non... en fait je vais pas bien, je vais pas bien ». Donc juste d'accepter ça. Donc ça c'est les moments difficiles, parce que moi j'étais toujours un peu perdue de me dire « bon je fais un travail sur moi. Mais pourquoi ça ne marche pas, là maintenant. Pourquoi là, du coup, là ça va mal. Tout d'un coup. » C'est dur de se dire « ben oui, il y aura encore des moments où ça ira mal, et c'est normal en fait. » Enfin c'est normal... Et du coup, c'est d'accepter ce moment où ça va mal et de se dire : « Bon ben ça va mal. Est ce que ça va vraiment vraiment si mal que ça ? est ce que... » et du coup reprendre la dynamique de pareil, voir les choses de manière positive, et puis de se laisser le temps aussi. De se laisser le temps. Ça c'est une des bases de... de tout. De tout le bien-être et le développement personnel, c'est de prendre son temps et d'aller à son rythme. Et ça c'est un peu les difficultés, car moi parfois je suis impatiente. [...]

Le fait qu'il y ait autant de livres et de thérapies possibles, ça c'est pas une difficulté ?

Non pour moi c'est pas une difficulté parce que j'en fais pas une difficulté en fait. Je le vis assez naturellement. Au quotidien en fait, j'ai appris à détecter le moment où j'ai besoin en fait de pratiquer quelque chose, parce que je sens que je vais retomber dans une rumination négative ou un truc comme ça, et là hop, je vais faire une écoute méditative, ou je vais faire du yoga, et... et surtout j'ai appris à identifier ce dont j'avais besoin et à quel moment. C'est vrai qu'au début je me disais « ah c'est vrai il y a cet auteur », mais là j'ai l'impression d'avoir identifié ceux que je préférais.

J'ai écouté pas mal d'auteurs américains, il y a surtout une grosse partie qui vient des Etats-Unis quand même et il y en a... en fait ils ont vraiment un côté prosélyte quand même, et moi dès que je sens un truc comme ça je me dis : « Non. » Alors eux, peu importe ce qu'ils disent ça me donne vraiment pas envie. Y en a un comme ça, je sais plus qui c'est, y a des écoutes méditatives de lui sur YouTube, et lui je peux pas encadrer ce qu'il dit quoi. Et c'est pas du tout dû à la voix du lecteur, pas du tout, c'est vraiment les propos quoi. Parce qu'en fait, je pense que, on se rend compte que tout ce que les personnes, ou les gourous, ou les coach, le développement personnel quoi, on se rend compte qu'ils disent toujours plus ou moins la même chose. En fait c'est ça moi qui m'impressionne le plus, c'est que finalement il y a une vérité universelle de tous ces trucs, c'est que finalement, si on veut on peut relier différents propos. Que ce soit Ho'Oponopono qui est une tradition ancestrale Hawaïenne, que ce soit, libérer sa créativité qui est basé que... a priori sur les artistes, que ce soit l'autre avec son *motivation management*, que ce soit Louise Hay qui est basée sur la pensée positive, quand je lis ces bouquins, j'y retrouve exactement la même chose. Dite de manières différentes, avec des pratiques et des exercices différents, mais c'est exactement la même chose. Et c'est assez impressionnant parce que, ouais... Non ça peut faire flipper aussi, on peut se dire « est ce que c'est la solution du Mystère avec un grand M ? » Finalement donc c'est vrai que ça peut être aussi... enfin moi ça m'intrigue en tous cas. Finalement, et j'ai vraiment fait le tri parce que le développement personnel et le bien-être, il y a aussi moyen de faire du profit hein, c'est vraiment un marché. Et donc il y a des gens qui s'en servent ben... pour en vivre. Ce que je peux comprendre aussi hein, chacun fait sa tambouille dans la vie, et se débrouille et c'est génial, mais euh... mais quand même si on est un peu sensible, très vite on sent bien les intentions qu'il y a derrière. S'il y en a qui veulent se faire du fric, euh, il y en a par contre pour qui c'est leur vocation de faire ça, et par ce biais-là ils gagnent leur vie, enfin voilà. Et ça c'est sûr qu'il faut... C'est aussi un apprentissage par rapport à soi-même, en tous cas moi j'ai appris à distinguer et à me dire... Mais c'est un choix aussi hein ! Parce que si ça se trouve, il y en a qui vont trouver que Louise Hay c'est la plus grande arnaqueuse du siècle, mais moi en tous cas je choisis de... en fait tout ce qu'elle parle, c'est même pas la personne, moi en fait je m'en fous qui elle est, enfin je m'en fous pas, mais c'est pas sa personne, enfin ce qu'elle fait au quotidien, comment elle s'habille, qui m'intéresse, c'est les propos qu'elle transmet, et ces propos, me parlent vraiment, au plus profond de moi, et m'aident au quotidien. Et d'ailleurs, j'en fais ce que je veux, je suis pas... je suis pas non plus à la lettre tout ce qu'elle dit de faire bien évidemment, mais en tous cas je trouve une nourriture spirituelle dans ce qu'elle dit, et... et ça me suffit. Voilà.

S.

**CREATRICE ET GESTIONNAIRE D'UN SITE DE VENTE EN LIGNE
D'ARTICLES DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL, ANIMATRICE DE STAGES
DE RESSOURCEMENT**

[...] Déjà je voulais savoir comment vous avez commencé à vous intéresser au développement personnel et au bien-être ?

Ah y a bien vingt ans... Ça me paraissait une évidence en fait de m'occuper de ça. Pendant vingt ans en fait je l'ai pratiqué par des gens qui me l'ont enseigné, et puis à force de rassembler des tas de façons de faire, on a fini, I. et moi, par mettre en place ces cellules de ressourcement. Donc c'est un assemblage de travaux de toutes sortes qui viennent de l'enseignement qu'on a reçu toutes les deux d'ailleurs [...] I. chante des chants chamanes, elle a vécu 17 ou 18 ans dans la forêt, et elle a commencé à faire du chant inspiré, c'est vraiment du chant inspiré, elle a fait aussi des expériences un peu difficiles avec des plantes, je pense qu'elle le ferait plus maintenant. [rires]

Et vous du coup, vos pratiques c'est...

Moi j'ai fait beaucoup de méditation de pleine conscience, j'en ai fait depuis trois quatre ans, j'ai fait du yoga du son avec elle en tant que participant, j'ai fait du chant sacré avec entre autres, G. qui joue du didgeridoo et qui est... enfin maître du groupe et fait en sorte que ça soit très beau, très sonore. C'est très étonnant l'énergie et tout ce qui sort de ce genre de groupe, c'est très étonnant. Et c'est des chants qui sont chantés partout dans le monde. Et chaque cellule, enfin chaque groupe, chaque –on dit cellule parce que la nature, chaque cellule du corps vibre de façon différente. Vous savez d'une cellule à l'autre le même chant n'a pas la même sonorité, c'est très étonnant ; j'ai été dans plusieurs cellules, je peux le dire, en fait. Et puis... et puis je pense que c'est une vibration dans le corps qui est très étonnante, c'est tous ces systèmes de vibration qui fait que le corps réagit. Donc le chant intervient comme un pace maker qui viendrait faire des vibrations pour que le cœur fonctionne normalement, et là c'est le corps qui fonctionne normalement. [Elle désigne un appareil qu'elle vend, Vital Harmony de Biomos] L'appareil fonctionne pareil, c'est des vibrations électriques qui font que le corps fonctionne normalement en fait. La vibration du son est vraiment une vibration qui guérit. On voit bien quand on a la déprime, quand on se met à mettre des chants qui vont vous calmer, vous détendre, vous apporter du dynamisme, et... c'est très efficace, c'est plus efficace que les médicaments.

Et dans le quotidien –si vous devez me décrire votre pratique au quotidien...

Ma pratique au quotidien, ben c'est d'abord de la méditation, puis après le chant des voyelles, où on s'exerce à chanter les voyelles dans l'ordre prévu par le cahier qui est notre support, bon j'essaye de chanter un peu dans la journée, j'ai mon piano pour essayer de chanter juste [rires] et... et mon piano à doigts, vous connaissez pas le piano à doigts ? [Elle en joue] C'est un instrument qui vient d'Afrique je pense, c'est des calebasses. J'aime bien jouer de ça,

j'aimerais bien arriver à faire ça avec ma voix, d'arriver à faire des sons comme ça c'est un nombre de sons très réduits. Beaucoup de son, de vibration, de réflexion, de silence. J'ai besoin de silence en fait, et là je suis dans une rue où il y a du silence donc c'est une bonne chose.

Est-ce qu'il y a des outils, des objets qui sont importants pour vous dans cette recherche ?

Les outils, les objets, c'est toujours lié à la musique en fait. Ça peut être mon piano, ce piano à doigts, écouter du didgeridoo de G...

Il n'y a pas d'autres objets qui ne sont pas liés à la musique ?

J'utilise pas beaucoup d'objets, j'utilise des supports musicaux mais pas d'objets. Enfin oui mais... non.

Et la dernière fois vous m'aviez parlé du Biomos, ça pour vous c'est pas un objet ?

Oui, tout à l'heure j'ai regardé et je me suis dit, oui, y a ça, mais ça c'est un appareil qui envoie des impulsions, des fréquences électriques, un rythme ondulatoire qui part d'une fréquence, par exemple la fréquence de la vitalité, qui intervient sur les organes et il va utiliser le nombre d'or. C'est-à-dire que cette fréquence elle va monter de 1,6, 1,8, elle va descendre de 1,6, 1,8 en-dessous de la fréquence, et ainsi de suite, elle va impulser comme ça pendant un quart d'heure. Et en fait ça va ré-impulser comme ça l'ensemble des organes, ce qui fait que les gens se sentent mieux. Car parfois dans le corps il y a des organes qui ne fonctionnent pas ou qui ne fonctionnent pas normalement, donc avec ces fréquences électriques... on a une... une impulsion... une comment dire ? Une remise en route, c'est comme un démarreur, c'est comme un bouton sur lequel on appuierait pour dire au corps « bon alors tu t'arrêtes de ne pas faire ton boulot, bosse un peu là, allez », c'est un réveil matin pour le corps [rires] et c'est assez étonnant, les résultats sont très étonnants. D'ailleurs au salon de médecine douce, on a vraiment participé à un miracle, mais vraiment, pour moi c'est un miracle : une femme qui se baladait dans un couloir, euh genre cinquante ans dans un trotteur d'une mamie de quatre-vingts ans. Qui avançait petit pas, petit pas, qui bougeait à peine, enfin qui visiblement était complètement bloquée dans son corps. On lui dit « bah venez essayer notre machine ». Elle dit « oh ma pauvre dame j'ai pas d'argent pour vous l'acheter » on lui dit « oh c'est pas grave, essayez et profitez-en si ça peut vous enlever un peu de douleur, tant mieux pour vous... y a pas de problème ! » Donc la dame s'assoit, et puis elle fait l'exercice pendant quinze minutes, et au bout de quinze minutes elle nous dit « est-ce que vous pouvez me donner un papier et un crayon ? » on dit « pff oui, pourquoi pas, on vous donne un papier et un crayon », et elle se met à écrire, parfaitement normalement, sans aucun problème, elle signe, et puis elle nous dit voilà ça fait huit ans que je n'ai pas écrit comme ça. Et ça fait huit ans que je peux plus rien faire suite à un accident de voiture, ça fait huit ans que je suis complètement cassée dans mon corps et que je peux plus rien faire [rires]. On lui dit « écoutez c'est parfait, nous ça nous fait plai... » Et puis on lui dit, « si vous voulez consolider, parce qu'en quinze minutes on enlève pas une douleur de huit ans, il faut quand même réessayer, revenez dans une heure, on essaye encore une fois, on vous fait l'autre programme parce que je sais plus si on lui avait fait « vitalité » au début, revenez on va vous faire « stress » - stress c'est la pression donc ça enlève toutes les pressions dans le corps.

Bien sûr, une heure PILE après elle était là, elle s'assoit, elle fait l'exercice, et puis après elle dit « est-ce que vous pouvez me donner un papier et un crayon » on lui donne un papier et un crayon, elle écrit, elle signe et elle se met à dessiner, genre plan d'architecte. Et elle nous dit « voilà je suis architecte et j'ai eu un accident de voiture il y a huit ans, et depuis huit ans je ne peux plus rien faire de mon corps, je peux pas écrire, je peux pas signer, je peux pas travailler, du coup je suis au RSA c'est une catastrophe », et elle me dit « si vous avez réussi à me faire écrire, signer dessiner et tout, je peux retrouver mon travail, et pour moi ça me change la vie... » En fait je pense que les impulsions électriques on dû rebrancher un petit nerf, puisque c'est des vibrations, donc le nerf a dû se remettre en place, donc maintenant c'est à lui de se souder, et donc a priori elle va recommencer à écrire et... Donc ça ça nous a vraiment fait du bien ce truc, et elle aussi, je pense qu'elle a bien aimé, elle a bien aimé, elle a vraiment eu un résultat totalement immédiat. Mais beaucoup de gens ont un résultat – 80% des gens ont un résultat immédiat avec cette machine, c'est très étonnant. Là on a une conférence avec l'inventeur le 23 avril, venez si vous voulez. [...] C'est la quatrième génération d'appareil. [...] Et puis bon, la machine a évolué et maintenant il y a beaucoup plus de choses. C'est la fréquence électrique et un résonateur qui met les gens dans une bulle de bien-être qui les protège de tout ce qui l'environne, ce qui fait que c'est assez efficace. Voilà. Donc... Mais ce type au départ est un guérisseur... surprenant. Ah oui oui. Et lui arrive à transmettre l'énergie universelle – un guérisseur c'est pas lui qui guérit hein, il est simplement un canal. Et donc lui une fois il m'a mis dans sa bulle d'énergie, c'était d'une puissance... fabuleuse ! J'ai vu l'intérêt d'être dans sa bulle d'énergie [rires]. C'est comme I., parfois je vais voir I. comme une petite vieille, je peux pas marcher, et elle prend son tambour, et elle chante et je sais pas ce qui s'est passé mais je suis tranquille pendant très très longtemps... Et c'est très étonnant... oui c'est fou. La vibration du chant est vraiment très étonnante. D'abord sur le moral. Mais sur le physique aussi, complètement sur le physique. Et plutôt que bouffer des médicaments et des antidépresseurs, ma foi allez dans un cours de chant, ou allez avec nous le lundi soir ; ça coûte rien parce que c'est que des gens qui viennent pour eux-mêmes, on est dans le monde entier à chanter le même chant à la même heure, et on lit la même intention.

Mais c'est quoi comme religion ?

C'est pas une religion du tout. C'est des vibrations, on retrouve les mêmes vibrations dans tous les pays du monde hein. Aussi bien en Afrique, en Inde, qu'en France [...] Mais venez ! [...] Et ça change beaucoup de choses dans la vie. Ça change beaucoup de choses. Et on s'installe, on s'assoit par terre, sur des coussins. C'est une forme de méditation soutenue par la voix. [...] ça fait tellement de bien. [...] La méditation en pleine conscience, c'est en silence, les yeux ouverts, parce que vous devez avoir conscience de ce qui vous entoure, et c'est une méditation qui ne vous contraint à rien. C'est-à-dire on ne touche pas à sa respiration, on le contrôle pas, si, si les idées viennent, on les laisse passer, on les bloque pas en disant « non non faut pas que j'ai d'idée », non, on les laisse passer, dès que les idées viennent, on se met sur sa respiration pour la laisser passer. Et le temps passe très vite. Et ça fait énormément de bien. Ça augmente les capacités... Une personne qui médite se régénère. Ça augmente énormément les capacités mentales et les capacités physiques, de concentration et tout de la personne. Ça fait énormément de bien. [...] Franchement ça change la vie. Ça fait beaucoup de bien.

Et ça vous le faites pas au quotidien ?

Si si je le fais au quotidien, avec les exercices pour réveiller le corps [elle se frotte les paumes], pour faire circuler l'énergie dans le corps et... oui oui. Ça fait beaucoup de bien.

Et c'est pas trop contraignant de le faire tous les jours ?

Ça fait vraiment une différence d'arriver à être régulier. Se réveiller un quart d'heure ou une demi-heure plus tôt le matin pour avoir ce moment pour se poser et être avec soi, ça change la vie hein ! ça change vraiment la vie. Et puis la pratique de la douche qui se termine par deux trois minutes d'eau froide ! [...] Pour vraiment augmenter l'énergie du corps, ça fait beaucoup de bien.

Et pour tout ça, il n'y a pas des objets que vous utilisez pour votre bien-être ?

Non... Ben si, j'ai toujours une bougie, un peu d'encens qui traînent quelque part. Comme tout le monde. Comme il y a beaucoup de gens qui passent ici souvent je mets un peu d'encens pour un peu nettoyer l'atmosphère et...

Des objets qui ont une valeur plus symbolique...?

Non non je pense pas. Biomos ou les plaques de Eman, c'est des, vraiment du fonctionnement électrique, comme si votre corps était un ordinateur et que vous appuyez sur le bouton « réinitialiser le bureau », c'est vraiment du... une réorganisation tout à fait naturelle des éléments, on peut pas dire que c'est une machine qui vous, comme des injections ou des produits chimiques etc., c'est simplement il dit à votre corps « bon maintenant il faut faire les choses comme il faut », j'appelle pas ça... un support extérieur, c'est votre corps qui se remet en route, c'est comme une impulsion, un petit coup de pied dans le derrière « bon maintenant, là t'arrêtes tes trucs ». Voilà. Sinon. Oui si, j'utilise les huiles essentielles, j'utilise les choses comme ça oui. Comme tout le monde. Enfin peut-être pas, mais presque. Il y a des huiles essentielles qui sont extraordinaires. Par exemple vous faites une fête, et puis vous voulez que ça se passe bien. Même si y a des gens qui s'engueulent tout le temps alors vous mettez quelques gouttes de *lemon grass* dans votre maison et... tout se passera bien ! Ou bien vous voulez que les gens adhèrent, vous voulez vous faire embaucher, vous utilisez l'épinette noire, sur votre lettre vous mettez quelques gouttes, au cours de la rencontre vous mettez quelques gouttes dans la relation, la personne va entendre votre discours. Maintenant si vous êtes vraiment pas en harmonie avec le poste, ça va pas vous faire embaucher, mais si vous êtes en harmonie avec le poste, il va être réceptif à votre démonstration.

Et vous savez comment ça marche ?

C'est des ondes olfactives en fait, la personne sent ce parfum et sent qu'il se sent bien. [...] Il y a des tas d'huiles essentielles comme ça. Ou les tisanes le soir, des tisanes qui font refonctionner le corps par des apports d'éléments naturels, tout à fait naturels. Pour moi ce qui est très important c'est plus soi-même que des outils des apports extérieurs. On n'a pas vraiment besoin de, de nounours, on a pas besoin de nounours en fait. On a besoin que de soi-même. D'une pause, d'une réflexion... et c'est plus important de fonctionner avec son propre

corps et avec ses propres besoins de musique ou d'odeurs de trucs comme ça quoi. Plus immatériel que matériel en fait.

Et en terme d'alimentation ?

En terme d'alimentation j'ai supprimé les choses qui me pollueraient. Là par exemple j'ai supprimé le pain, avec le pain normal j'ai toujours mal à la tête, en enlevant le pain, j'ai plus mal à la tête, je mange pas de laitage ou pratiquement pas, je mange pas beaucoup de viande, très peu... En fait c'est le corps qui dit, non ça, ça me convient pas, il faudrait diminuer. J'ai un ami il a guéri complètement de la maladie de Parkinson, avec la machine Biomos, plus un changement d'alimentation, plus sans OGM, sans laitage et sans gluten. Il a guéri et il a vingt ans de moins. C'est vraiment très impressionnant. Et puis la machine, pour rebooter le corps, pour le faire fonctionner normalement bien sûr.

Est-ce que vous avez un usage d'internet ou d'applications, quel est le rôle de la technologie dans votre développement personnel ?

Simplement pour trouver les choses que je cherche mais... j'ai pas d'usage d'internet pour le bien-être, parce qu'internet c'est pas dans le bien-être. On est quand même dans des ondes qui sont... La wifi c'est pas bon pour la santé. Ça... Eteignez la wifi le soir et vous dormirez bien mieux que si vous avez la wifi allumée la nuit pendant que vous dormez. Y a pas photo hein... Y a pas photo. Donc non non, au contraire, pour le bien-être il faut vraiment éteindre sa wifi hein. Ça fait vraiment une différence.

Mais pour autant vous utilisez quand même internet pour communiquer.

Ben je gère un site internet donc ça me paraît difficile de ne pas l'utiliser. Mais c'est vrai que toute la journée devant internet c'est pas forcément une bonne chose pour le corps.

Et du coup il y a des sites qui sont pour vous intéressants ?

Pas en particulier non. Je cherche les infos dont j'ai besoin pour travailler mais pas de site qui me soit un support. Si peut-être un, Jean Pélissier ! Jean Pélissier, parce qu'il fait tout un tas de conférences sur les alicaments, les aliment qui soignent, et donc par exemple j'utilise la patate douce pour soigner mon estomac quand j'ai mal à l'estomac, et c'est d'une grande efficacité, et donc il explique quel aliment il faut manger quand on a mal quelque part et chaque aliment qu'il ne faut pas manger. Il est incroyablement fort. Alors écoutez, c'est un médecin de médecine chinoise qui fait des conférences, tout le temps, qui vend des conférences, il y a beaucoup de conférences sur internet qui sont gratuites, vous pouvez les écouter et vous pouvez acheter ses CD-roms et ses bouquins, il a écrit un bouquin qui s'appelle *Une Vie de centenaire*, oui c'est ça, de centenaire, et la photo sur le bouquin c'est un monsieur qui a été un de ses maîtres et qui a cent quatre ans sur la photo et... Vous lui en donnez soixante hein. C'est... Il est d'une énergie positive, il est... C'est un bonhomme fabuleux. Et donc c'est un monsieur qui doit avoir onze ou douze enfants. Quand vous le voyez vous lui donnez pas cinquante ans et il en a plus de soixante, et... on lui donne même pas quarante ans, il est très jeune physiquement et tout, son corps n'a pas vieilli comme la plupart des gens, parce qu'il fait attention... Il vit en

faisant attention à son alimentation, il boit du thé, il boit du thé de la bonne façon et... et franchement vous lui donnez pas son âge hein. C'est un homme très étonnant.

Vous utilisez des applis pour la méditation ?

J'ai pas besoin de ça. Non franchement j'ai pas besoin de ça. Et puis j'ai le bouquin de Gabatsine, j'ai les CD de Gabatsine, j'ai écouté une fois pour m'aider mais franchement j'ai pas besoin de ça en fait.

Est ce que vous avez des réflexes, des habitudes, des attitudes, des rituels...

Je pense que c'est important de se créer son propre rituel. Faut pas... L'initiation, l'évolution du chemin de vie, c'est comme si tout le monde était assis sur le bord d'un cercle, et que la route personnelle consistait à se rendre au centre de ce cercle. Si moi je vous donne un rituel qui est mon rituel propre, et que je vous le... je vous impose de le respecter en totalité, je vais vous faire un chemin qui est parallèle au mien. Donc il va vous éloigner du centre. Par contre je peux vous enseigner ce que je fais, pour que vous vous l'adaptiez à votre propre chemin. Simplement pour vous aider au départ, pour vous donner l'idée de votre propre chemin, mais pas comme un dogme ou c'est comme ça qu'il faut faire et pas autrement, non non, c'est pas du tout comme ça qu'il faut faire et pas autrement ; on prend un peu de méditation, un peu de chant, un peu de ceci, et on fait son propre besoin, son propre rituel à soi pour son propre corps.

Et du coup votre rituel c'est quoi ?

Ben le mien, il est constitué de ce que je vous ai dit tout à l'heure, c'est un certain nombre de choses que je fais en fonction de mon ressenti. C'est souvent quelqu'un qui dit « je fais ça, est-ce que tu viens avec moi », par exemple la méditation c'était ma cousine, je lui ai dit, « moi, méditer, pendant toute une semaine, non non, c'est pas mon truc je vais sûrement craquer », et puis en fait le temps passe très vite, on peut très bien méditer de 7 h du matin à 9 h le soir, alors on médite assis, on médite en marchant, on médite devant les vaches, alors les vaches viennent vous voir c'est très rigolo, on mange en méditant, en mettant en harmonie sa nourriture par des chants, enfin il y a un certain nombre de choses qu'on fait, qui fait que ce qui vous entoure se met en harmonie avec vous-même. Mais... chacun prend ce qui est bon pour lui. C'est ça qui est important. Il y a pas de dogme, il y a pas quelqu'un qui sait ce qu'il faut faire.

Et qu'est ce qui est difficile pour vous ?

L'eau froide [rires]. Nan y a rien de difficile en fait, je plaisante avec l'eau froide, il y a des tas de gens qui vous parlent de l'eau froide, d'arroser pendant 15 minutes votre ventre à l'eau froide tous les matins, mais c'est la seule façon d'évacuer tout ce qui vous pollue et qui... Et il y a un tel bien être derrière qu'on le fait sans problème. Hein sans problème. C'est comme rebooter son corps hein, la différence de température ou la différence d'énergie c'est la même chose, c'est refaire fonctionner son corps. C'est pour ça que je dis, y a pas de méthode y a des tas de méthodes et vous prenez ce qui vous convient bien. Mais l'eau froide, même 15 jours,

vous verrez qu'il y a quelque chose qui change dans votre vie. Tout simplement parce que votre corps fonctionne normalement. C'est ça qui est important.

Et des contraintes ?

Ben non, si vous mettez des contraintes vous n'êtes plus dans l'harmonie de votre corps. Faut que les choses soient agréables, faciles à faire, faut que ça pose pas de problème. Faut pas se donner des privations ou des choses comme ça, non, en tous cas pour moi ça ne fait aucun sens. [...] Faut se faire plaisir. C'est important.

Et est-ce qu'il y a des choses dont vous vous êtes débarrassée ?

Forcément il y a des choses dont on se débarrasse, parce qu'on en a plus besoin. [...] J'ai laissé les pratiques à contrainte, et qui ne me convenaient pas. Les pratiques ça doit être bien, du bien-être, naturel, et de se sentir bien. Si c'est une contrainte qui vous fait mal au corps, ou qui vous fait mal à l'âme, faut pas la faire. Vous voulez essayer la machine ? [Elle me fait essayer la machine au programme « stress »] [...] Il y a des milliards de pratiques mais il y en a qui ne vous conviennent pas. Ce qu'il faut c'est trouver une association de pratiques qui vous conviennent bien, bon... la méditation est une chose qui permet au corps de ne pas vieillir. A l'esprit de... C'est bizarre hein, l'esprit fonctionne et on ne vieillit pas. C'est très efficace la méditation. Moi je pense... Le yoga kunda-lini, pour moi ça ne me convient pas, parce qu'on respire trop, je suis trop oxygénée, je suis complètement comme éblouie ou comme saoulée par l'air, parfois je me suis sentie mal, j'ai fait un malaise tellement c'était trop d'oxygène pour moi, j'ai pas besoin de tant d'oxygène. Il y a d'autres personnes, ils sortent de là ils sont complètement régénérés. Parce qu'ils ont besoin de cet apport d'oxygène supplémentaire, moi pas. [...] A partir du moment où ça devient « faut que je le fasse », ça devient des contraintes, ça devient des dogmes, et les dogmes c'est pas bon. C'est bon pour personne les dogmes. [...] On a besoin de maîtres, on n'a pas besoin de gourou [...] Moi par exemple, le chant Gaïa, je louperais jamais un lundi, sauf si je ne fais pas déjà quelque chose qui me fait... autant plaisir. Donc faut arriver à trouver ce qui vous convient bien. [...]

C.

**PRATIQUANTE DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL,
SUR LE POINT DE SE FORMER A UNE TECHNIQUE DE GUERISON**

[...] Le but c'est que tu m'expliques comment tu vis, ce que tu fais, du coup pour ça je vais te poser quelques questions.

Ouais c'est plus simple que tu me poses des questions, parce que je sais qu'avec S. on rigole, parce que j'ai toujours un nouveau truc, mais du coup c'est vrai que c'est pas facile d'en parler comme ça, à brûle-pourpoint.

Du coup concrètement dans ton quotidien, je voulais savoir comment ça apparaissait cette quête, cette pratique...

Concrètement, le matin dès que je me réveille j'ai des petits exercices à faire. En fait j'avais commencé à voir un chiropracteur parce que j'avais des petites douleurs, et c'est lui qui m'a orientée vers... sur le fait que les douleurs qui se répètent viennent d'un mal-être psychique au bout d'un moment, et du coup... du coup on a commencé à travailler sur d'autres points. J'étais pas forcément venue pour ça mais j'étais très ouverte à ça. Et... il m'a donné des petits exercices à faire le matin et le soir que je me suis vraiment appropriée, et donc je les fais.

Tous les jours ?

Oui. Depuis trois mois là. Et avant je lisais plus, et... Je suis en train de réfléchir dans quel ordre c'est venu. Il y a ma mère qui est à fond là-dedans, évidemment. Elle est abonnée à Psychologies magazine depuis je sais pas combien d'années et du coup, il y a toujours les magazines qui traînent dans les toilettes, et puis à un moment on se dit « ah, oui ! ». Enfin ça donne envie d'aller mieux à chaque fois qu'on lit un truc comme ça et puis j'y étais sensible car ma mère était toujours à me poser des questions, en essayant de m'aiguiller « ah et si tu... tu essayais de voir les choses comme ça, et machin-truc », je me souviens que ce qui m'avait le plus marquée c'est quand j'ai rencontré N. j'étais pas forcément... J'avais pas forcément en tête que j'étais homosexuelle ou bisexuelle ou quoi que ce soit, mais ça c'est fait comme ça, et, elle était déjà avec quelqu'un. Et elle était en relation ouverte. Et j'ai quitté N., parce que je voulais pas de cette relation triangulaire et ma mère m'avait dit « si tu n'acceptes pas ça, pourquoi tu ne vas pas faire une psychothérapie ? » [rires] Alors j'ai dit, là je me suis dit, je veux bien que ma mère soit ouverte, mais là, enfin... Et là je me suis dit, bon, elle marque une énorme tolérance en disant « bon voilà c'est quelque chose que quelqu'un doit pouvoir accepter », et peut être que j'ai un problème à régler par rapport à la jalousie, au besoin de posséder quelqu'un, mais voilà, je sais pas ce qu'elle a projeté, mais cette réaction-là m'a fait me dire que en tous les cas c'était intéressant parce qu'on pouvait utiliser des... ouais plein d'outils pour sa vie, pas se poser des problèmes qui finalement pourraient être réglés, et ça montre à quel point on est malléables, et je trouve ça absolument dingue. Je voulais interroger pourquoi ça m'était si désagréable. Me demander, alors que je suis amoureuse de cette personne, pourquoi je renonce à l'amour parce que c'est une autre forme,

finalement qu'est-ce que ça réveille chez moi. Bon à l'époque j'étais pas si avancée non plus donc j'avais pas réalisé mais voilà. C'est... c'est pour dire. Le background.

Et du coup tu as fait une psychothérapie ?

Non, j'ai pas suivi son conseil hein ! Non non je me suis dit, non moi j'ai des limites et là je les ai atteintes. Après la rupture j'ai lu des bouquins sur les amours multiples mais ça ne m'allait pas, alors j'ai très vite switché, et je me suis recentrée sur moi. [...]

Et donc c'est ça qui t'a intéressée au développement personnel ?

Il y a eu ça, et aussi j'ai eu une maladie à la fin de l'adolescence, enfin vers 18-19 ans et du coup ça fait un gros *shutdown* dans le cerveau, et à un moment si on veut réussir à accepter, accepter son corps etc., t'es obligée de passer par là. Au bout d'un moment si tu veux vivre avec correctement il faut te poser des questions pour pouvoir avancer, et c'est aussi ça qui, qui a fait que je me suis intéressée au développement personnel.

Et donc au quotidien ça s'exprime surtout avec les exercices du matin ou du soir, ou tu as aussi d'autres rituels ?

En ce moment, en fait je couple deux méthodes ensemble et ça, c'est un processus pour... reconcentrer le bavardage mental qu'on a, et pour réussir à insérer des pensées positives donc c'est toute la journée, dès que je peux j'y pense et je fais les exercices d'affirmation positive.

Et donc c'est deux méthodes différentes ?

Il y a les pieds, enfin mon petit chiropracteur m'a dit de me masser les pieds le matin, voilà, et j'ajoute à ça les affirmations positives, donc c'est un moment où je me mets vraiment dans une bulle et où je me concentre sur moi finalement.

Ah donc c'est vraiment tu prends un pause, genre méditation ?

Ouais voilà après la douche, avant de mettre mes chaussettes, ça ressemble à une méditation mais c'est quand même pas une méditation, donc je fais ça, et je fais aussi ça le soir, et j'essaie de penser au maximum à mes intentions positives du jour.

Et toute la journée tu te concentres sur ces objectifs ?

J'essaie d'y penser. Des phrases, des affirmations positives que je me répète... tout le temps, quoi. Le mot d'ordre c'est l'estime de soi. Donc c'est pas... Oui le ciel est bleu, mais moi je sais voir que le ciel est bleu, parce que je pourrais aussi aller très mal et me dire gnagnagna même s'il fait très beau j'ai envie de rester à la maison... Donc c'est plus le fait de se retrouver soi-même et de se... de se redonner confiance et de retrouver l'estime de soi. Donc c'est que des phrases par rapport à soi-même. Et donc suivant les épisodes précédents, suivant les problèmes rencontrés la journée précédente, je réfléchis un petit peu pendant la nuit, quand même, à comment se repositionner de manière positive par rapport au problème et là il y a une nouvelle phrase qui arrive, mais souvent le matin en me massant les pieds ça arrive tout seul hein. Je me dis si je veux reprendre de l'élan, il faut que je me repositionne comme ça et... voilà. Cette méthode-là, je

l'utilise depuis pas longtemps, parce que c'est une amie qui m'en a parlé, il y a un sacré moment, il y a bien six, sept mois, j'ai lu ce bouquin il est génial, c'est le bouquin de Louise Hay. Et en fait il est en livre lu sur YouTube, et je me suis dit « ah c'est une bonne idée » donc je l'ai écouté en quelques, en plusieurs fois, et j'ai trouvé ça absolument génial. C'était *Le Pouvoir est en vous* je crois. Ou *La Force qui est en vous*, je sais pas mais un truc comme ça.

Donc tu lis et tu appliques.

Avant ça il y a eu une autre méthode, mais en fait depuis quelques temps dans tous les livres que je lis les choses se recourent en fait. Et donc là je commence à comprendre un peu la finalité de tout ça, pour moi en tous les cas c'est que là j'apprends plus grand chose, j'ai compris le positionnement qu'on t'invite à avoir en fait pour avoir une vie plus sereine, et... maintenant c'est d'autres manières d'en parler, mais avant j'ai fait la méthode Ho'Oponopono, sur le conseil de mon chiropracteur pour traiter un autre problème, et... et... ça a bien marché, et ça marche toujours bien d'ailleurs, mais je le fais aussi de temps en temps, mais ça rejoint l'affirmation positive, c'est le fait de se sentir responsable, le fait de se sentir responsable de toutes ses actions et de tout ce qui nous arrive. Et du coup Ho'Oponopono c'est de répéter des choses - les 4 mots désolé-pardon-merci-je t'aime, tu te répètes ça tout le temps en pensant très clairement à une personne, ou à un problème, et en général ça t'aide à résoudre le... le conflit parce que tu acceptes que tu es responsable du problème et du coup... ça a super bien marché.

Donc ça c'est plus une technique de résolution de conflit ?

Ça peut marcher... Ça peut marcher pour tout. On a passé avec N. nos premières vacances ensemble cet été, ça a été monstrueux, mais j'ai fait Ho'Oponopono tout le temps, et c'est DINGUE parce que, il y avait des moments où on était vraiment fâchées et je me suis dit « allez ! Ho'Opono ! » Et hop, sans rien dire, elle revenait vers moi, et il y avait des trucs... Tu sens... tu sens que tu te détends en fait. Et le fait d'être détendu, ça invite aussi l'autre à se détendre aussi. Donc je sais pas s'il y a de la magie ou pas, mais en tous cas ça aide bien, c'est des petits outils je trouve au quotidien qui sont sympa.

Et est-ce qu'il y a aussi des objets, des outils matériels, qui t'aident ?

Non. J'ai un livre dans lequel je note mes affirmations positives. Mais... c'est tout.

Tu disais quand même des livres... ?

Oui oui des livres.

Et pas d'applications ... ?

Sur mon téléphone ?... non. Je réfléchis hein... mais... non j'ai pas.

Et des sites ?

Des sites... ah ben, du coup, [rire] en parlant de Louise Hay, parce que dès que je découvre une méthode que j'aime beaucoup, j'essaie d'en parler au maximum autour de moi, pour... faire l'effet boule de neige, et j'en ai parlé à une amie dans une chorale

qui m'a dit « Ahhh mais moi aussi je fais ça, c'est génial, ma vie est mille fois meilleure depuis [rires] », on se marrait toutes les deux, et... elle a fini par me dire « moi je suis des cours en ligne pour faire les exercices de machin truc », et elle m'a dit « je peux te donner les codes et tu peux y accéder », mais c'était avant hier hein donc... mais je trouve ça trop drôle en fait, parce qu'on se rend compte qu'on lit tous des trucs comme ça, et on se le dit plus ou moins, mais dès qu'on ouvre la porte on se rend compte qu'on est beaucoup à être sur... à chercher des réponses quoi, bon elle je sais qu'elle a eu un épisode dépressif mais elle m'a dit que ça l'avait vachement aidée quoi. Et alors tout ça c'est maintenant que je suis à Paris, mais quand j'étais à Berlin j'avais eu une collègue qui n'était pas restée longtemps, et elle était un petit peu perchée elle me faisait marrer, en fait elle a fait une formation de *Theta Healing*, et donc comme moi je suis très curieuse mais je faisais pas trop de développement personnel encore, je lui ai dit que je voulais bien être son cobaye, mais comme j'avais une maladie, que comme tout le monde j'avais des problèmes de cœur, des problèmes avec ma famille, le travail c'était pas démentiel, je lui ai dit que j'étais le cobaye parfait et je me suis dit que ça me ferait pas de mal et... peut être que du bien. Et du coup j'ai été son cobaye pendant un an, et donc elle a fait sur moi son truc de *Theta Healing*, et en fait ça a été génial, ça a transformé ma vie aussi, et du coup à partir de demain je commence une formation.

Pour être Theta Healer ?

Ben la du coup c'est pour faire sur soi, c'est un truc de débutant.

Ah donc tu te soignes toi-même ?

Tu peux aussi le faire sur les autres, tu t'entraînes, mais il faut encore une deuxième formation pour être avancé quand même. J'aurais jamais pensé ! Bon c'est ma première formation quand même hein, parce que... C'est sur trois jours. La nana m'a dit qu'il y avait un mec, assez âgé, ce qui est assez rare pour être souligné, sinon ils viennent d'Espagne, de Belgique et tout... Ouais ouais, je suis assez stressée, enfin j'ai hâte quoi. On verra bien.

Et du coup, tu regardes d'autres choses sur internet ?

Ben sur YouTube, tu regardes un truc et puis tu switches sur autre chose... là j'ai ma cousine, elle a complètement switché, elle m'envoie des liens des fois vers de l'ancien solfège, c'est des espèces d'ondes. Je m'en suis pas plus occupée, mais c'est un truc par rapport aux ondes. Ça rejoint un peu le *Theta* aussi, parce que le *Theta* c'est 728 ou 428 Hz je sais plus, c'est une onde cérébrale, et l'ancien solfège ça repose sur une espèce de triangle un peu comme une étoile de David, et ils mettent en place euh... 718, 628 et 421, enfin des ondes, et ils te font des vidéos avec les ondes, et en fait chacune est attribuée à un type de chakra je crois... une qui t'aide à te concentrer [voix parodique], une qui fait les miracles, une qui fait les machins, et tout... [...] Enfin je m'y suis pas beaucoup intéressée, je veux pas m'éparpiller trop, parce que j'ai déjà mes petits trucs qui marchent là, donc...

Et oui c'est ça justement la question que je voulais te poser, est-ce qu'il y a des choses qui sont difficiles du coup, avec la multitude des possibilités offertes ?

Eh ben... eh ben tu vois c'est ce que je dis en fait, il y a eu un moment où je me suis dit euh... il y a peut être trop de... je reprends. J'ai commencé à lire des bouquins. Sur les conseils de ma mère d'ailleurs. Et tu commences à t'alimenter, tu te dis wahou, c'est cool et puis après tu vas voir autre chose parce que ça a l'air mieux, et puis au bout d'un moment je me rends compte que tout ce que ça me reflète là c'est la même chose, et puis du coup j'ai plus envie d'aller voir autre chose, de découvrir une nouvelle méthode, parce qu'a priori heu... même quand je regarde des quatrièmes de couverture de temps en temps, quand je tombe sur un bouquin, je me dis bon ben ok c'est la même chose que ce que dit Louise Hay, que fait Ho'Oponopono, donc bon... a priori... y a pas de raison d'aller regarder plus. Mais après en fait, le truc avec YouTube ou... avec YouTube en particulier, c'est, tu commences une vidéo sur un truc, et après... ça t'aiguille sur plein d'autres choses donc même... si t'es un peu curieux tu vas cliquer, tu vas écouter, et, comme ma cousine m'en a parlé aussi j'ai été sur l'ancien solfège, mais tu vois je me suis dit c'est un peu un truc de... enfin tu rentres très vite dans la sphère des timbrés quoi... tu te demandes toi-même où tu mets ta limite, est-ce que c'est du chamanisme là, ou est ce qu'on est plus dans un truc de... de psychologie. Bien que des fois j'aie envie de me dire que ces gens-là ont raison aussi, puis que... après tout si ça leur fait du bien, et puis ils font du mal à personne, donc a priori c'est pas... Mais quand même des fois tu te dis c'est quand même bien barré, est-ce que je vais aller jusque-là ? [rires]

Du coup pour toi c'est pas une difficulté, tu as trouvé tes trucs, et t'as pas de difficultés particulières dans tes choix ?

Au début on se dit « ouais ça, ça a l'air mieux... » parce qu'il faut le temps de trouver ce qui correspond vraiment à ce qu'on cherche, je pense. C'est pour ça. Les premiers bouquins que j'ai lus c'était pour mieux m'organiser dans ma vie, ou mieux savoir ranger mon appartement donc... De là je suis arrivée à des trucs qui sont complètement liés à la personne, mais bon ça se fait petit à petit quoi, il y a bien sept huit ans quand même. Voire plus... [...]

Est ce qu'il y a des choses qui te paraissent contraignantes ?

Il faut pouvoir se faire violence, déjà. Donc ça c'est contraignant, parce qu'il y a des fois où je veux juste, où moi en tous les cas j'ai un peu envie de tout lâcher... Quoique non, ça serait vraiment régresser pour le coup mais enfin il y a des moments où c'est fatigant, parce que ça exige de toujours, surtout dans les périodes où on essaie de résoudre des gros conflits intérieurs, ça exige d'être tout le temps concentré dessus et de les prendre à bras le corps quoi. Et avec mon chiropracteur aussi ça bouscule pas mal, alors du mois de décembre à février, j'ai été trois mois mais complètement brassée quoi. J'en pouvais plus. C'était tout le temps... Tu te sens toujours à fleur de peau etc. L'autre contrainte c'est quand tu vis avec quelqu'un, il faut qu'il puisse te suivre aussi. Là je me dis, N., depuis un an que je suis arrivée... [rires] Mais en même temps, elle, elle a vu une évolution dingue quoi. Et elle pour le coup c'est quelqu'un de complètement cartésien, qui va jamais ouvrir un bouquin autre qu'un roman parce qu'il faut que ça raconte une histoire, quoi, donc... Elle va jamais faire quelque chose pour elle ou s'intéresser à ce genre de trucs, mais pour le coup c'est vrai qu'elle me dit « ouais ça se voit qu'il y a des choses qui bougent » quoi... dans le positif. Donc...

Et ton chiropracteur, tu l'as trouvé du premier coup ou ça a été compliqué de le trouver ?

Alors, j'étais dans mon bar du coin, et je racontais que j'avais mal à l'épaule, et là le patron me dit « ah, mais moi je connais un super chiropracteur, et il est pas cher et il est bien »... Et bon là quand tu as des contacts comme ça tu te dis « bon. Si ça arrive aujourd'hui, à ce moment-là, j'ai osé dire que j'avais mal à l'épaule et tout, bon, faut creuser, ces petits signes de la vie là », et... du coup, j'ai creusé oui et je suis tombé sur quelqu'un de vraiment génial. Enfin qui correspond bien à ce que je cherchais. [...] T'y es pour une heure là-bas. Et puis c'est cinquante euros la séance, et pour ce qu'il fait... c'est bien. Ouais.

Et donc là tu es heureuse dans ton développement personnel, tu as l'impression que tu as tout les outils dont tu avais besoin...?

Maintenant je travaille. Et ouais, j'ai des outils bien puissants là [rires]. J'attends avec impatience demain. Quand tu vis un truc en tant que cobaye, en plus c'est pas quelqu'un qui te touche quoi, elle est juste assise à côté de toi à méditer à ses trucs et elle te résout des trucs de ouf quoi. Mais bon, il faut accepter, elle le fait pas à ton insu, de toutes façons tu captes vite qu'elle est en train de faire des trucs bizarre, parce qu'elle est quand même assise, les yeux fermés, concentrée nah nah nah, mais du coup, voir l'envers du décor c'est aussi... Je sais pas. Ça va être cool. Je vais apprendre une technique qui me paraît plus concrète que l'affirmation positive. Cette méthode-là, je vais parler comme une timbrée du coup, tu arrives à des niveaux où tu peux jusqu'à corriger l'ADN de personnes en fait. Donc suivant le... les demandes de toutes façons de la personne. [...] En général tous les problèmes qu'on a même si on a l'impression qu'ils sont différents, ils ont souvent une même racine, une même phrase. C'est là où je pense que c'est... Ce que j'aime bien c'est que ça reprogramme aussi. Donc c'est... des schémas négatifs qui sont ancrés dans nos cellules et nos mémoires, et le but du *theta* aussi c'est donc de les remplacer par des schémas positifs. Donc ça rejoint encore l'affirmation positive, donc y a encore une espèce de globalité qui fait que ça se tient. Enfin pour moi ça a du sens.

Donc ça ne remplacera pas forcément l'affirmation positive, ça va l'enrichir, l'approfondir...

Ouais. Ben c'est vrai qu'en ce moment tout ça, c'est dense pour moi, mais si tu m'avais vue il y a deux ans, c'était un domaine qui m'intéressait, sur lequel j'étais mais pas autant. En très peu de temps là, j'ai quand même testé plein de trucs, enfin deux, trois avec le chiropracteur. Enfin tu te rends compte que quand tu retrouves une mobilité, ça te libère une mémoire, par exemple après une séance où j'avais été libérée de tensions, j'avais fait des rêves de ouf, si les tensions sont liés à un vieil énervement, ben BAM ! ça explose quoi. C'est comme les premières fois où j'ai vraiment fait de l'affirmation positive en vraiment sentant quelque chose se passer, là j'ai fait des rêves de ouf quoi. Je vais te raconter ça quand même c'est drôle. Il y avait un truc de l'affirmation qui m'avait vachement marquée, c'était le côté il y a des miracles qui se passent tous les jours, il y a pas de raison pour que moi j'en n'aie pas. Cette espèce d'idée qu'on mérite tous quelque chose de bien, qu'il suffit juste de se l'accorder en fait. Donc je pouvais faire tout ce que je voulais de ma vie, puisque j'étais l'actrice principale c'était à moi de décider ce que je

fais de ma vie. Bon. Ça paraît débile mais à un moment quand tu commences à être en crise de confiance ça fait du bien d'entendre des choses comme ça. Et... mais, le soir même j'ai rêvé que j'étais, mais... [rires] astronaute, j'ai rêvé que j'étais en mission qu'il fallait que j'envoie des trucs sur un satellite ou je ne sais pas quoi, et j'étais avec mon équipe mais c'était très drôle, en même temps je me dis mais c'est pas du tout le genre de rêve que j'aurais fait... mais c'est le fait de se dire « y'a no limit », et le fait de se retrouver sur la lune... [rires] pendant mon premier rêve après ça tu te dis... ah oui ! ça travaille quoi. Tu libères des trucs de ouf. Tout est possible !

Et du coup ça t'aide à prendre des décisions pour ta vie ?

Euh... il y a deux choses, parce qu'aussi bien tu es actrice de ta vie, et autant t'as confiance, tu dois avoir une confiance inconditionnelle en la vie, donc... Tu prends des décisions. Donc moi jusque-là ça m'a pas... ça m'a pas fait prendre plus de décisions que d'habitude, enfin de grandes décisions, au contraire, puisque c'était un peu compliqué dans mon travail là, j'ai pris le parti... forcément j'ai quelque chose à en tirer de cette expérience, autant que je la vive le mieux possible donc... je prends le contrepied du *mood* dans lequel j'étais jusque-là où j'étais en mode... « j'ai pas envie d'aller bosser », je pouvais plus supporter mon chef, et là j'ai pris le contrepied et ça se passe beaucoup mieux. Il y a forcément quelque chose à prendre de ça. Et en même temps ça t'aide. Ce que dit Louise Hay là-dessus, c'est plus tu te dis que tu aimes ton travail – je prends l'exemple du travail, plus tu aimes ton travail, plus tu vas trouver du travail que tu aimes aussi. Disons que... tu attires à toi les bonnes choses une fois que tu es dans une posture positive aussi. Donc le fait de se dire : j'aime aussi celui-là, d'une manière, je le dis pas juste pour le dire et qu'on m'entende, je me dis que vraiment j'aime ce travail, mais je sais que je vais en changer, mais je vais forcément en trouver un que j'aime. C'est comme se dire que moi j'ai envie de gagner de l'argent en faisant des choses que j'aime. C'est des petits trucs comme ça. Et ça fait un moment que je me dis ça, et là j'ai une amie de mon ancien travail qui m'a proposé une après midi d'animation et j'adore faire ça. Et c'est des petites choses comme ça, je me dis « ouais c'est un concours de circonstances », mais c'est aussi une belle... c'est des opportunités qu'il faut saisir ; il y a quelques mois j'aurais répondu non, j'ai pas le temps, et je pars en vacances le lendemain, mais là comme j'ai envie de gagner de l'argent en faisant des choses qui me plaisent j'ai dit mais oui ! Trop ! Et d'une chose entraînant une autre, il est possible que quelque chose de positif de cet ordre-là puisse arriver.

B.

UTILISATEUR DE LA MONTRE WITHINGS ACTIVITES

Concrètement ça se passe comment avec la Withings Activité ?

Concrètement, tu la mets à ton poignet, et à partir de là t'as plus grand-chose à penser, si ce n'est une configuration initiale où tu la relies à ton téléphone, et le téléphone et la montre se parlent.

Et ils parlent de quoi ?

Le téléphone vient... vient paramétrer l'heure de réveil par exemple, il détermine l'heure d'alarme, et ensuite... la montre vient calculer tous les pas que t'as fait dans la journée, toutes les activités que t'as fait dans la journée, et... tes cycles de sommeil. En gros t'as juste à la porter en dormant, en marchant, en faisant tes activités quotidiennes, en nageant même –faut changer le bracelet, il y a un bracelet spécifique qui est vendu avec. Et si tu marches, si tu cours, si tu fais du vélo, si tu fais du vélo c'est un peu moyen mais... si tu nages...

Si tu parles ?

Non c'est vraiment sur ton activité, sur la façon dont tu te déplaces en général. Et après couplé avec la balance – connectée, ça te fait tout un écosystème qui te... qui te dit ben là, attention, t'es plutôt en train de prendre du poids, donc t'as pas assez marché, donc faut que tu fasses tant pour arriver à ton niveau de poids idéal.

Mais du coup il y a une balance qui va avec la montre ?

Ouais c'est un autre objet connecté mais... ça fait partie du même écosystème. Et à partir de toutes ces mesures, ils te disent s'il faut que tu fasses plus ou moins d'activité, si tu es plus ou moins en bonne santé, et... en réalité c'est juste un... comment dire ça sert juste à te booster. Typiquement là t'as un autre cadran sur la montre, avec la petite aiguille de 0 à 100, et quand t'es à 100 t'as tout fait tes 10 000 pas dans la journée recommandés par l'OMS, mais quand tu vois que t'es, en fin de journée que t'es à 50, ben plutôt que de prendre le métro tu vas rentrer à pieds chez toi.

Mais c'est que pour l'activité physique ?

Oui

C'est vraiment un truc santé ?

Exactement.

Et ils te rappellent pas de prendre tes médicaments ?

Non, c'est vraiment orienté sur la santé au quotidien. Pour atteindre ses petits objectifs quotidiens on va dire.

Donc toi tu vas fixer tes objectifs quotidiens par avance ou c'est lui qui te les met ?

Par défaut il te met des objectifs que j'ai conservés, qui est de faire 10 000 pas par jour.

Tu les fais ?

Ouais souvent.

Mais tu viens au vélo à pieds ?

Non en vélo. Après tu as tout le système de l'application qui te débloquent des badges, quand t'as fait... par exemple quand t'as fait 100 000 pas... Ça développe tel badge, enfin une récompense quoi. Toujours dans l'aspect motivation.

Et les badges ça sert à quoi ?

Ça sert à rien. Nan le truc qu'est intéressant, c'est moi j'ai plein de potes du coup qui l'ont et on peut se défier. C'est-à-dire, j'ai trois ou quatre potes qui ont un Withings qui tracke leur activité, et c'est à celui qui fera... Ça permet de nous mettre en compétition.

Et est-ce que c'est contraignant ?

Ben. Il y a une contrainte que moi j'ai pas mais qui existe, c'est les mecs qui aiment avoir plusieurs montres, qui aiment bien en changer... C'est un gros frein je pense, pour certaines personnes. Et le deuxième truc c'est de l'avoir tout le temps, et de dormir avec aussi, et moi j'aime bien parfois l'enlever.

Mais tu dors mieux depuis que tu l'as ?

Hm. Non... C'est pas tellement ça. Disons que depuis que je l'ai, par contre je me couche plus à 1h30 du matin. Parce que du coup je me dis, putain fait chier, je vais niquer mon score.

Ah parce qu'ils te font des remarques si tu dors pas bien ?

Ouais ils te disent... ben en fait t'as un système de diagramme. Je vais te montrer c'est plus parlant. [Il montre] En gros chaque couleur, chaque aile de papillon on va dire là, plus elle est remplie, plus t'es... mieux c'est. Et en gros... en fait ton objectif c'est qu'en gros chaque aile soit le plus remplie possible. En gros ça tracke ton sommeil, ton cœur, enfin ta... comment ça se dit. Ta pulsation cardiaque, tes activités, et ton poids avec ta balance.

Mais du coup, ton poids, là je vois que c'est pas beaucoup rempli, ça veut dire que tu es trop maigre ?

Non ça c'est que je me suis pas pesé depuis longtemps. Il me dit eh mec, je sais pas où t'en es faut que tu te pèses. Si t'es trop gros, le truc rétrécit, si t'es bien comme il faut, ta pétale elle est épanouie.

Et c'est lui qui décides quand t'es gros, quand t'es maigre ?

Ben en fait c'est toi qui te détermine un objectif de poids. Par rapport à ton objectif il te dit où t'en es. Par contre lui il te donne ton IMC. Ton indice de masse corporelle, qui est un calcul pas très savant entre ta taille et ton poids, et il te dit par rapport à ton IMC, t'inquiète pas, t'es parfait.

Et c'est ça que tu vois sur la fleur ?

Ouais ça je pense que c'est l'IMC.

Et le cœur ?

Le cœur, l'idée c'est de tracker son pouls deux fois par semaine. En fait faut que tu prennes ton pouls quand t'es en situation de repos. Donc par exemple quand t'es chez toi le soir, à 19h, que tu regardes la télé, c'est là qu'il faut que tu le fasses, ça permet de dire, y a pas d'anomalie c'est bon ça va t'as pas de problème.

Et tu le préviens quand tu fais des choses ?

L'idée c'est que ça se fait sans que t'aies rien à faire en fait.

Et si tu l'utilises pas pendant longtemps ça baisse tes performances ?

Ça te dit... ouais. Ça te dit utilise-moi, utilise-moi. [...]

Et est-ce qu'il y a des choses qui sont difficiles ?

Penser à la porter tout le temps. C'est la principale contrainte.

Et c'est quoi la raison d'en avoir une ?

Te motiver. Te motiver à faire du sport.

APPENDICE

QUELQUES TRAVAUX RÉALISÉS EN MASTER 2

LE « FLOU » PERMET-IL D'Y VOIR PLUS CLAIR ?

ARTICLE REDIGE DANS LE CADRE DU SEMINAIRE
THEORIE DES ARTS ET MEDIAS DIRIGE PAR FRANÇOISE PARFAIT

L'apparition du cinéma, puis de la vidéo dans notre civilisation, la démocratisation de leurs moyens de production et de diffusion, accélèrent l'indétermination toujours plus grande des frontières entre les images elles-mêmes, mais aussi entre les mots et les images, la réalité et les images. Si l'âge classique établissait une suprématie de la raison sur la perception, justifiant ainsi le règne de la clarté sur la confusion, du dessin sur la couleur, et délimitait les arts, majeurs et mineurs, en disciplines codifiées par les académies, la modernité, dans son mouvement effréné, entraîne une confusion progressive des frontières. La notion de « flou » nous apparaît ainsi comme particulièrement caractéristique de l'époque actuelle. Pour Jean Baudrillard, «derrière le « flou », il y a l'intuition d'une mise au point impossible sur le réel, l'impossibilité de rendre compte du monde dans sa fluidité, son éphémérité, son inexactitude – et donc d'en être témoin et d'en porter témoignage. C'est le parti pris d'en saisir le mouvement, le mode d'apparition, dans une sorte d'anamorphose et d'improvisation.»¹ Le « flou » est donc affaire de mouvement. Mais, au-delà de l'indécision ou du manque de consistance que pourraient lui imputer les classiques, le « flou » n'est-il pas aussi ce qui permet, par l'ambiguïté de ses contours, de questionner, par une perception nouvelle, les normes de l'ordre établi ? Nous explorerons cette hypothèse de la subversion du flou, au travers de trois œuvres : les *Fog Sculptures* de Fujiko Nakaya, dont la première a été réalisée en 1970, *Theme Song* de Vito Acconci, vidéo réalisée en 1973, et enfin *Riding on a cloud*, de Rabih Mroué, une performance théâtrale présentée cette année au festival d'Automne à Paris. Si le rapprochement du travail de Fujiko Nakaya à la notion de « flou » paraît évident, car la mettant en œuvre au niveau optique, il m'a paru intéressant d'explorer la notion dans des œuvres qui la questionnent à un autre degré : chez Vito Acconci, le flou met en lumière le mirage entretenu par la télévision, tandis que Rabih Mroué floute les limites entre réalité et fiction pour se livrer à une réflexion sur la représentation.

Depuis la création de la première *Fog Sculpture (sculpture de brouillard)* pour le Pavillon Pepsi à l'occasion de l'exposition universelle d'Osaka, en 1970, Fujiko Nakaya n'a eu de cesse de travailler avec le brouillard comme moyen sculptural. De dimensions variables en fonction de leur lieu d'installation, les sculptures de brouillard imitent, par un dispositif technologique mis au point par Fujiko Nakaya avec le physicien atmosphérique Thomas Mee, le phénomène naturel du brouillard.²

¹ Tendence Floue, Jean Baudrillard, *Sommes-nous ?* Paris, Naïve Livres/Jean di Sciallo, 2006.

² Alexandra Munroe, Ikuyo Nakagawa, « Fujiko Nakaya », Colección del Museo Guggenheim Bilbao, Bilbao, Madrid, TF Editores, 2009

Ce qui frappe en premier lieu dans le terme de *Sculpture de Brouillard*, c'est l'antinomie, l'oxymore créé par la juxtaposition des deux termes "sculpture" et "brouillard". Traditionnellement, la sculpture désigne le résultat artistique de l'action de l'homme, qui façonne la terre informe, ou qui fait saillir du bloc de marbre une forme puissante, précise, déterminée. Le brouillard, en revanche, est un phénomène atmosphérique naturel, produit par des gouttes d'eau en suspension, qui provoquent une diffusion intense de la lumière. C'est un milieu informe, impermanent, aux limites incertaines et mouvantes au gré des flux météorologiques, en cela un milieu dynamique. En abordant la sculpture à l'aune de l'indécision propre au brouillard, Fujiko Nakaya floute, au sens propre comme au figuré, les limites de ce médium. Elle considère le brouillard comme un moyen de transmission de la lumière et de l'ombre, et en cela on peut comparer ses sculptures de brouillard au fonctionnement de la vidéo. En effet, fascinée par les phénomènes naturels qui « se forment et se dissolvent encore et encore »³ elle engage une « sculpture permanente », dans un mouvement constant de formation-dissipation dans l'atmosphère, un « dynamisme précaire » sans cesse réactualisé. Cette permanence dans l'impermanence rappelle le principe de la vidéo, qui sans cesse rafraîchit l'image diffusée sur l'écran, dans un entrelacement de lignes. Mais, dans sa quête de fondre son œuvre dans l'espace, on peut également rapprocher son travail du Land Art, dans la mesure où les visiteurs sont invités à pénétrer dans ses sculptures, s'y immerger, jusqu'à s'en faire submerger au gré de leur déambulation. Ce sont véritablement des environnements qu'elle crée, où, plus qu'une perception visuelle, elle engage une expérience sensorielle complète, et, en brouillant leur vision, elle invite les visiteurs à solliciter leurs autres sens pour se guider.

Les sculptures de brouillard sont, aussi, la mise en œuvre d'une porosité novatrice entre art et technologie. En effet, fille d'un éminent physicien japonais, Fujiko Nakaya a rejoint le groupe Experiments in Art and Technology (E.A.T.), fondé en 1966 par les ingénieurs Billy Klüver et Fred Waldhauer et les artistes Robert Rauschenberg et Robert Whitman. Elle a par la suite été l'exportatrice de ce groupe au Japon. En 1989, elle dépose le brevet de la technologie mise en œuvre dans ses *Fog Sculptures*⁴. Elle met ainsi en doute l'habituelle segmentation artiste d'un côté, scientifique de l'autre, s'autorisant à créer non seulement des œuvres plastiques, mais également des technologies brevetées. Le flou mis en œuvre dans les sculptures de Fujiko Nakaya engage ainsi une discussion entre l'art et la technologie, mais aussi l'art

³ Tsukamoto Yoshiharu et Momojo Kajima, « Materiaru 4, mizu/kiri, gesuto Nakaya Fujiko, kiri no chokoku-ka » [Matériau 4, eau/brouillard: entretien avec Fujiko Nakaya, sculptrice du brouillard], Kenchiku bunka [Culture architecturale], septembre 1993, n° 563, p. 143–50.

⁴ "System/apparatus for making a cloud sculpture from water-fog" Brevet #1502386, 1989

et son environnement, la nature : son travail est le fruit d'une collaboration subtile avec l'eau, l'atmosphère, les courants d'air et le temps, en perpétuel mouvement.

Dans *Theme Song*, vidéo réalisée en 1973 par Vito Acconci, la notion de flou n'est pas abordée par l'image, mais par le langage. Le dispositif mis en place est minimal, comme dans la majorité des vidéos de cette époque : Vito Acconci est allongé à même le sol, la tête au creux du coude, faisant face à la caméra de si près, que son visage, qui occupe la moitié de l'écran, semble vouloir en sortir. Au fond de la pièce on distingue un canapé, comme un miroir de l'espace symétrique dans lequel le téléspectateur se situe. Après avoir allumé une cigarette, Vito Acconci joue sur un magnétophone (qui, situé hors champ, nous donne l'indice qu'hors du cadre de ce qui est représenté à la télévision, tout un dispositif d'artifices est en œuvre) des chansons de rock cultes de cette époque. Puis Acconci tente de nous « allumer » à notre tour, collectivement, tout en faisant mine de ne s'adresser qu'à une seule personne qu'il voudrait séduire et avec laquelle il voudrait créer une très forte intimité. Ainsi, Vito Acconci susurre avec la musique des incitations à le rejoindre, à fusionner avec lui dans la réalité physique : « come into me, come close to my body », accompagnées de lentes ondulations de ses jambes, qui évoquent à la fois l'emprise d'un désir irrésistible et le calcul machiavélique d'un serpent qui tenterait de nous charmer. Dans son discours, l'image de son interlocuteur oscille entre celle d'une personne identifiée (« of course I can see your face »), une image floue et flatteuse (« somebody ideal somebody special the dream was very you »), puis un inconnu (« I have no idea what you look like ») dont le seul intérêt est d'être constitutif de l'audience (« I don't need to know what you look like »). Il tourne ainsi en dérision le caractère autoproclamé « démocratique » de la télévision, qui accueille a priori tout spectateur, quel qu'il soit, tant qu'il est un potentiel consommateur.

Tout au long de son monologue entrecoupé de poses lascives et de chantonnements, Vito Acconci entretient une ambiguïté dans son discours : alors qu'il se brade comme un produit de consommation, il tente de maintenir une autorité, une emprise sur son spectateur, laissant percer son désir et sa voracité désespérée (« I'll take anything I can get »). Puis doucement, il fait converger ses propres désirs avec ceux qu'il suggère (impose) au téléspectateur (« that's all you need ») en posant des garanties et des promesses : cela sera facile (« you don't need to worry »), agréable et rapide, une promesse de bonheur éphémère, à consommer ici et maintenant (« nothing to do with forever, it just has to do with now »), une promesse de gloire (« I'll put you in the spotlight »)... Cet argumentaire n'est pas sans rappeler les ficelles de la publicité. Par ses références au temps (« anytime », « I will wait »), Acconci joue sur la croyance

au direct, qu'il invalide ici en mettant en évidence la non concordance du temps de la vidéo et de celui du spectateur. Il questionne également l'autre paramètre clé de la télévision, celui de la distance, en s'interrogeant naïvement sur la raison de ne pas être rejoint : « maybe you're too far ».

Le jeu de miroir introduit au début de la vidéo trouve son paroxysme lorsqu'il essaie de forcer la distance entre le téléspectateur et lui (« I'm a body and you're a body, right ») et lui impute la responsabilité du caractère immatériel de leur relation (« you can't always be in the air », « we don't need illusion ») comme si l'espace réel était, non pas celui du téléspectateur, mais celui du petit écran, car c'est cet espace qui est visible, médiatisé. Le ressort comique de cette vidéo tient dans l'impossibilité de la télévision à créer l'interaction à laquelle elle tente de faire croire et à laquelle on a rêvé lors de ses débuts. La prédiction de Walter Benjamin, selon laquelle l'œuvre d'art contemporaine, à l'heure de la démultiplication des moyens de reproduction allait « liquider son aura » pour troquer sa valeur culturelle et sa valeur d'exposition contre une valeur mercantile, trouve ici un écho⁵. L'aura, telle que l'entend Benjamin, correspond à « l'unique apparition d'un lointain, si proche soit-il ». Pour exister elle doit donc répondre à l'exigence du *hic et nunc* (« ici et maintenant »). Mais la télévision, par le procédé du direct et en tentant de nous faire oublier la technique et la distance, simule son aura absente, ce qu'Acconci démontre dans cette vidéo. Ainsi le caractère délirant de son discours, qui tente de flouter la séparation entre l'espace de représentation qu'est l'écran de télévision, et l'espace réel où se situe le téléspectateur, met en échec le flou entretenu par la télévision.

La question de la représentation est également à l'œuvre dans *Riding on a cloud* de Rabih Mroué, présenté cette année dans le cadre du Festival d'automne à Paris. Dans cette performance théâtrale, l'auteur met en scène son propre frère, Yasser, dans la même scénographie que dans *The Pixelated Revolution*, une « conférence non-académique » présentée également cette année. Il s'agit de deux genres distincts, qui ont pourtant en commun le même dispositif scénique : une table, un écran, une lampe, un micro, des papiers, à la seule différence que l'ordinateur de Rabih Mroué est remplacé par les magnétophones et les lecteurs CD et DVD de Yasser, à qui il laisse sa place. Par la porosité entre les genres qu'il engage dans son travail (théâtre, conférence, performance, arts visuels, avec l'emploi d'images, vidéos et films projetés

⁵ Walter Benjamin, *L'œuvre d'art à l'époque de sa reproductibilité technique*, Paris, Allia, 2013 (première édition 1935), p.18

en temps réel par l'acteur lui-même), Rabih Mroué repousse les limites du théâtre, qu'il aborde, reprenant l'expression de Peter Brook, comme « un espace vide »⁶.

Mais, plus qu'à une réflexion sur le théâtre, il se livre à une réflexion sur la représentation, notamment à travers le langage. Le matériau dont part Rabih Mroué ici est l'histoire de son frère, qui a été blessé par un sniper lors de la guerre civile au Liban. Autour de ce point de référence, il engage une histoire, constituée d'un mélange de faits réels et inventés. Si l'histoire paraît être racontée par son frère lui-même (c'est lui qui l'énonce, à la première personne), elle est en fait écrite par Rabih Mroué, à partir de la représentation qu'il se fait de l'histoire de son frère, en y ajoutant des éléments de fiction. Ainsi il met en perspective le caractère « authentique » des documents d'archive, notamment de la photographie et sa promesse mensongère de « capturer » des souvenirs, et entame avec ses spectateurs une réflexion sur la vérité des images et des discours qui les accompagnent.

La pièce est constituée de fragments narratifs épars, qui, peu à peu, commencent à se faire écho les uns aux autres, dans un travail de montage précis. Cette notion de montage est importante dans la constitution de ce récit énigmatique. Des ruptures de ton s'opèrent entre les blocs, générant un flou narratif, car l'on passe de l'impression d'un récit autobiographique, à celle d'une pure fiction, pour changer d'avis à nouveau. Il en naît une sorte de gêne d'être, en tant que spectateur, le témoin intime de l'histoire si dramatique d'un personnage dont l'identité fusionne avec celle de l'acteur, pour passer à la déception d'avoir cru à une histoire qui semble finalement inventée de toutes pièces. Pourtant la réalité ne se situe dans aucun de ces extrêmes, ni d'ailleurs entre les deux, puisque, Yasser Mroué se trouvant sur scène, et même s'il y joue son propre rôle, il ne s'agit jamais que de représentation, et par là même cela ne peut être confondu avec le réel. A la fin de la pièce, un dialogue projeté entre Rabih et Yasser Mroué nous donne cet indice tout en nous maintenant dans un doute qui nous pousse à questionner ce que l'on voit, à réfléchir, et à faire des liens. Dans cette scène, où la genèse de leur collaboration est mise en scène, lorsque Yasser objecte qu'il n'y a pas grand-chose à dire sur sa vie, Rabih répond qu'ils n'auront qu'à l'inventer.

Cette scène fait écho au concept de *Biokraphia*, une pièce écrite en 2002 avec Lina Saneh.⁷ « Biokraphia » est un mot inventé, qui correspond à un jeu de mots à partir de « biographie ». « Khraphia » désigne quelqu'un qui est sénile, qui délire ou qui est mythomane. Ainsi, une « biokraphia », est le récit d'une vie incomplète, qui ne vaut pas la peine d'être racontée, un récit fragmenté, non linéaire, plein d'ellipses et de

⁶ Peter Brook, *L'Espace vide*, Paris, Editions du Seuil, 1977

⁷ Rabih Mroué, « Nous ne pouvons vivre sans la représentation », *Agôn* [En ligne], Entretiens, mis à jour le 18/10/2014, URL : <http://agon.ens-lyon.fr/index.php?id=3118>.

mensonges, de rêves et de choses vraies. C'est à la fois un mélange et un délire, une pure représentation.

Par le brouillage des lignes qu'il engage, le flou médiatise notre rapport au réel, car, nous apparaissant tel qu'il est, un écran entre la réalité et nous, il nous permet de l'en distinguer plus clairement. Chez Fujiko Nakaya, il nous invite à percevoir l'environnement dans toute son épaisseur, et questionne les limites rendues caduques entre l'art, la technologie et la nature, créant une harmonie entre ces territoires habituellement distincts. Vito Acconci se sert de son discours ambigu pour éclairer l'opacité du flou de la télévision, devenu pourtant pour nous transparent, car nous l'avons intégré. Enfin, Rabih Mroué, par l'utilisation mêlée de documents d'archive et de récits fictifs, pousse ses spectateurs à se questionner sur la représentation, trop souvent assimilée au réel. Dans un carton du *Vent d'Est*⁸, on peut lire : « ce n'est pas une image juste, c'est juste une image », inscrivant ainsi définitivement la production des images du côté de la subjectivité. En faisant écran avec ce que nous tentons de percevoir, le « flou » nous rappelle que ce que nous voyons n'est pas la réalité mais n'en est qu'une représentation, car ce qui ne nous apparaît pas clairement nous invite à penser et à reconsidérer notre rapport aux choses et au monde.

⁸ Groupe Dziga Vertov (Jean-Luc Godard et Jean-Pierre Gorin), *Le Vent d'Est*, Film cinématographique, 1970, 95 minutes, son, couleur

PHEROMATE

CREATION D'UNE APPLICATION PHEROMONALE
POUR TERMINAL MOBILE IMAGINAIRE

TRAVAIL REALISE EN COLLABORATION AVEC
CLAIRE HEMON, HYACINTHE LESECQ ET LIA ROCHAS-PARIS
DANS LE CADRE DU WORKSHOP A L'ENSCI
« ESPACE ET INTERACTIONS, UNE DYSTOPIE NUMERIQUE »

Phēromate

Phēromate

Phēromate

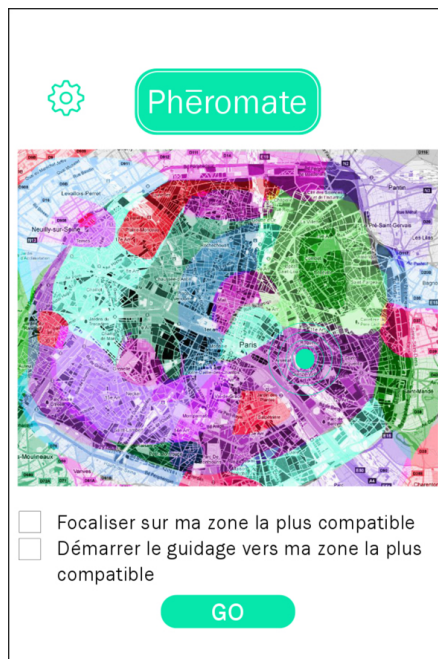
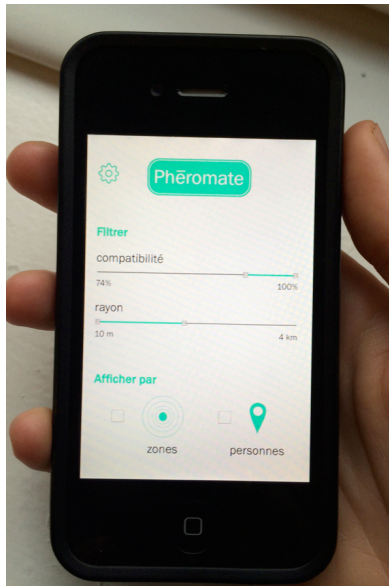
Ph


Ph

Ph






P \bar{h}

P \bar{h}




 **Phēromate**

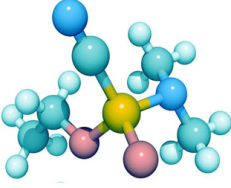
Memo

	Raphaël	57 %	Profil
	Antoine	45 %	Profil
	Kamel	83%	Profil
	Mike	56%	Profil
	Lucas	23%	Profil

[rechercher](#)


 **Phēromate**

Profil

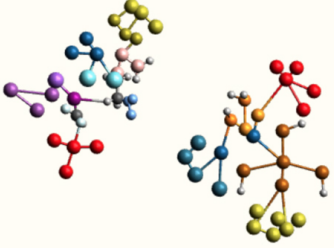


Raphaël
compatibilité
57%

[message](#) [connexion](#) [guidage](#)

 **Phēromate**

Sentez vous votre coeur battre plus fort ?



100%
BRAVO!
Une telle rencontre n'arrive qu'une fois dans une vie...

[démarrer le guidage](#)

LANCERS DE NATURES MORTES

TRAVAIL REALISE DANS LE CADRE DU SEMINAIRE
SUR LE LAND ART DIRIGE PAR GILLES TIBERGHEN

DES ARTS DU TEMPS

En contrepoint à l'événement que constitue le croisement de sensibilités artistiques qui a donné lieu au Land Art, à la fin des années 1960, je place la tradition immémoriale de la nature morte.

En effet, si le Land Art est difficile à circonscrire, sinon par les trois paramètres que sont l'époque historique précise de son existence – 1967-1973, son matériau de prédilection – la Terre et ses dérivés, et son rapport au site, il est remarquable de constater que depuis les représentations d'aliments retrouvées sur des mosaïques à Pompéï, le genre de la nature morte n'a guère varié au cours des siècles. Les objets représentés, sauf rares exceptions, sont invariablement des fruits, légumes, viandes, et quelques objets du quotidien. La nature morte apparaît ainsi comme un jeu combinatoire infini d'éléments prélevés dans la nature, disposés à l'intérieur de la maison et peints par le peintre, pour en faire saillir, selon les époques, la virtuosité de la *mimésis*, l'intensité du clair-obscur, ou encore le rythme des formes colorées sur la toile. Bien sûr, des variations apparaissent dans la tradition de la nature morte, mais elle fait toujours référence à la quotidienneté, dans ce qu'elle a de plus proche de la vie humaine.

Ainsi, hormis leur relation commune à la nature, de nombreux paramètres opposent Land Art et nature morte. Apparition fulgurante dans l'histoire de l'art ; tradition millénaire. Construction conceptuelle ; exercice de figuration. Inscription de l'art dans la nature ; imitation de la nature par l'art. Sites immenses et désertiques ; intérieurs bourgeois.

Pourtant, si ces catégories se mesurent à des échelles incomparables, toutes deux entretiennent un rapport fasciné au temps. Influencés par la lecture de *The Shape of Time* de George Kubler⁹, les artistes du Land Art ont largement questionné le temps et sa représentation. Ainsi l'œuvre de Michael Heizer s'étend d'une trace éphémère (*North East South West*, 1967-2002) à une temporalité géologique (*Levitated Mass*, 2012) ; Robert Smithson, dans *Spiral Jetty* (1970), procède à l'emboîtement de différentes temporalités, et Dennis Oppenheim avec *Time Line* (1969), se propose de représenter un instant. La nature morte, quant à elle, est tout entière vouée au transitoire : par le médium de la peinture, elle pérennise, au faite de leur maturité, des aliments périssables, dont on ne peut que pressentir le flétrissement imminent. Ainsi

⁹ George Kubler, *The Shape of Time : Remarks on the History of things*, Yale University Press, 1962

l'exprime Paul Claudel : « La nature morte hollandaise est un arrangement qui est en train de se désagréger, c'est quelque chose en proie à la durée. »¹⁰

La vanité, ce sous-genre de la nature morte, exacerbe le *memento mori* en germe dans la nature morte. Au milieu d'aliments d'apparence savoureuse, on voit apparaître des fruits pourris, des fleurs fanées, des viandes avariées, mais aussi des crânes, des sabliers ou des horloges. La nature morte dans son ensemble questionne le temps d'une manière bien particulière. Contrairement à la peinture historique ou à l'architecture, qui s'inscrivent dans des temporalités qui dépassent l'homme, elle parle du temps de l'existence humaine, du temps du quotidien, qui passe imperceptiblement, qui s'écoule insidieusement, jour après jour, tandis que les plaisirs de ce monde s'affadissent, que les mets perdent de leur saveur, les fruits pourrissent, les fleurs fanent, sans que nous ne l'ayons vu venir. Il y a donc véritablement un mouvement qui sourd dans la peinture des choses inanimées, enclenché par l'action du temps.

Comment amplifier ce mouvement, afin de faire événement dans la tradition de la nature morte ? Comment proposer une figuration nouvelle, tout en m'inscrivant dans ce genre prolix mais dont les codes sont d'une grande constance depuis l'Antiquité romaine ? Comment en ce cas précis défier la loi du genre tout en m'inscrivant dans une filiation ? Pour reprendre le concept de Gilles Deleuze et Félix Guattari, comment « déterritorialiser »¹¹ la nature morte ? et où la « reterritorialiser » ?

¹⁰ Paul Claudel, « Introduction à la peinture hollandaise » in *L'Œil écoute. Paul Claudel, Œuvres en prose*, Paris, Gallimard, 1965, p. 202.

¹¹ Gilles Deleuze, Félix Guattari, *Mille Plateaux*, Editions de Minuit, 1980

ANYWHERE OUT OF THE WORLD
N'IMPORTE OÙ HORS DU MONDE.¹²

Cette vie est un hôpital où chaque malade est possédé du désir de changer de lit. Celui-ci voudrait souffrir en face du poêle, et celui-là croit qu'il guérirait à côté de la fenêtre.

Il me semble que je serais toujours bien là où je ne suis pas, et cette question de déménagement en est une que je discute sans cesse avec mon âme.

« Dis-moi, mon âme, pauvre âme refroidie, que penserais-tu d'habiter Lisbonne ? Il doit y faire chaud, et tu t'y ragaillardirais comme un lézard. Cette ville est au bord de l'eau ; on dit qu'elle est bâtie en marbre, et que le peuple y a une telle haine du végétal, qu'il arrache tous les arbres. Voilà un paysage selon ton goût ; un paysage fait avec la lumière et le minéral, et le liquide pour les réfléchir ! »

Mon âme ne répond pas.

« Puisque tu aimes tant le repos, avec le spectacle du mouvement, veux-tu venir habiter la Hollande, cette terre béatifiante ? Peut-être te divertiras-tu dans cette contrée dont tu as souvent admiré l'image dans les musées. Que penserais-tu de Rotterdam, toi qui aimes les forêts de mâts, et les navires amarrés au pied des maisons ? »

Mon âme reste muette.

« Batavia te sourirait peut-être davantage ? Nous y trouverions d'ailleurs l'esprit de l'Europe marié à la beauté tropicale. »

Pas un mot. — Mon âme serait-elle morte ?

« En es-tu donc venue à ce point d'engourdissement que tu ne te plaises que dans ton mal ? S'il en est ainsi, fuyons vers les pays qui sont les analogies de la Mort. — Je tiens notre affaire, pauvre âme ! Nous ferons nos malles pour Tornéo. Allons plus loin encore, à l'extrême bout de la Baltique ; encore plus loin de la vie, si c'est possible ; installons-nous au pôle. Là le soleil ne frise qu'obliquement la terre, et les lentes alternatives de la lumière et de la nuit suppriment la variété et augmentent la monotonie, cette moitié du néant. Là, nous pourrions prendre de longs bains de ténèbres, cependant que, pour nous divertir, les aurores boréales nous enverront de temps en temps leurs gerbes roses, comme des reflets d'un feu d'artifice de l'Enfer ! »

Enfin, mon âme fait explosion, et sagement elle me crie : « N'importe où ! n'importe où ! pourvu que ce soit hors de ce monde ! »

¹² Charles Baudelaire, « Anywhere out of the world, N'importe où hors du monde » in *Le Spleen de Paris, Petits poèmes en prose*, Le Livre de Poche, 2003

AVANT DE METTRE EN MOUVEMENT LA NATURE MORTE...

Avant de préciser les paramètres sur lesquels je vais intervenir, il me paraît nécessaire de rapidement évoquer les origines et l'histoire de la nature morte, afin de mieux la prolonger.

Dans *La Nature morte, de l'Antiquité au XXe siècle*¹³, Charles Sterling explique que la représentation d'objets inanimés est une tradition qui remonte à l'Antiquité romaine, avec la tradition de la peinture des *xenia*, qui consistait à représenter, dans les appartements réservés aux hôtes de passage, des victuailles offertes par le maître de maison aux étrangers qu'il accueillait, jusqu'à finalement s'y substituer. La tradition de cette représentation a perduré. Il a cependant fallu un certain temps avant qu'advienne le regroupement de ce type de peinture sous un nom générique. Au XVIe siècle, Vasari parle de *cose naturali*, faute de nom, tandis que Van Meder utilise alternativement les termes de « cuisines », « marchés de fruits » ou encore « toutes sortes de victuailles ». Viennent ensuite, au début du XVIIe siècle, les « banquets », « pièces de repas servis ». La première tentative de nom remonte au milieu du XVIIe siècle, où les hollandais ont choisi le terme de *Still-leven*, repris par les langues germaniques. On pense pouvoir le traduire par le syntagme « vie silencieuse », mais *leven* (« vie » ou « nature ») veut en réalité dire modèle ou modèle vivant. *Still* signifie immobile, décrivant ainsi, par opposition à la peinture d'êtres animés, la peinture de ce qui ne bouge pas, des choses immobiles. Cela a donné lieu, en français, aux termes *vie coye*, au milieu du XVIIe siècle, puis *nature reposée* au XVIIIe siècle, ce qui veut dire « immobile ».

Le terme de *nature morte*, qui a prévalu dans toutes les langues latines, a probablement été inventé en France, dans les cercles académiques et anti-baroques, pour exprimer le mépris vis-à-vis de ce qui est immobile, l'associant à ce qui est inanimé ou mort. En 1667, l'académicien Félibien déclare en effet que « celui qui peint des animaux vivants est plus estimable que celui qui ne représente que des choses mortes et sans mouvement ». C'est en 1756 que l'expression *nature morte* apparaît officiellement, probablement, selon Charles Sterling, grâce à la virtuosité de Chardin qui a poussé la critique française à qualifier ce genre par rapport au reste de la peinture.

De nombreux écrivains d'art français déploreront par la suite ce que le terme de nature morte suggère de réducteur et de faux, surtout si on le compare au *Stilleben* ou au *Still life*, qui, affranchis du sens hollandais du XVIIe siècle, prennent le sens poétique de « vie tranquille et silencieuse ». Mais ce mot, vieux de bientôt trois siècles,

¹³ Charles Sterling, *La Nature morte*, Paris, Macula, nouvelle édition révisée de 1985, p.41

est chargé de tant d'histoire, d'invention plastique, de virtuosité et de poésie qu'il serait aujourd'hui absurde d'en changer. Il y a, en dépit de ce que ce nom indique, une grande intensité de vie dans une nature morte, c'est pourquoi la notion de contingence lui est si dramatiquement liée. La nature morte est donc, paradoxalement, un art de la mobilité. Etienne Jollet se propose, dans l'introduction de son ouvrage *La Nature morte ou la place des choses*, de faire « une approche dynamique d'un genre associé a priori à l'absence de mouvement »¹⁴. C'est ce que je vais tenter de rendre opérant.

VANITE ACCELEREE : PERENNISER LE CORRUPTIBLE

Le rythme de la nature morte, extrêmement lent, lancinant, est pourtant inexorable. Le plus appétissant des mets court à son altération. Pourtant la nature morte le fige dans l'instant où il était succulent. Il y a dans la nature morte une recherche de la permanence de ces choses mêmes qui sont vouées à passer, par le truchement de l'art, cet espace *imaginé* où tout est rendu possible. C'est ce qu'exprime l'un des tout premiers et des plus importants collectionneurs de natures mortes, le Cardinal Federico Borromeo¹⁵ : « Ensuite lorsque vient l'hiver, [...] je me réjouis du spectacle, et même d'un parfum imaginé, à défaut d'être réel, des fleurs imitées [...] en peinture [...] et dans ces fleurs, j'ai voulu voir la multiplicité des couleurs, qui ne passent pas [...] mais reste égales et constantes. » La nature morte, alors même qu'elle parle du temps qui passe, le suspend par la représentation. En même temps qu'elle arrête un instant, elle actualise l'anticipation inexorable de son devenir, inlassablement, mais sans jamais devenir. Elle immobilise les corps lancés dans la vie au faite de leur gloire, elle les fige avant leur chute.

C'est ce que je vais faire, non pas avec la peinture, mais de manière performative, littéralement, avec la nature. Lancer les éléments qui composent la nature morte, les projeter et les suspendre au sommet de leur ascension pour les libérer de la gravité et de la dégradation. Les élaner au-dessus du jardin, pour les faire sortir des intérieurs bourgeois où ils sont habituellement disposés. Que mon geste ne soit pas un coup de pinceau sur une toile, mais un lancer qui engage mon corps tout entier dans l'espace. Que mon action sur l'objet ne soit pas de l'ordre de la représentation, mais de la mise en action.

¹⁴ Etienne Jollet, *La Nature morte ou la place des choses*, Paris, Hazan, 2007, p. 11

¹⁵ Federico Borromeo cité par Etienne Jollet in *La Nature morte ou la place des choses*, p. 76

Afin qu'une œuvre d'art soit vraiment immortelle, il est nécessaire qu'elle aille complètement au-delà des limites humaines. Le bon sens et la logique y manquent.¹⁶

¹⁶ Giorgio de Chirico cité par Etienne Jollet in *La Nature morte ou la place des choses*, p. 115

Protocole pour réaliser un Lancer de nature morte au nom de l'art

1. Choisir une nature morte inscrite dans l'histoire de l'art à laquelle on souhaite faire un sort.
2. Se procurer les éléments qui la composent.
3. Choisir le site du lancer. Ce choix est important. Tout d'abord, il faut que ce site permette à toute la force physique du lanceur de s'exprimer. Les lieux trop enclavés, ou trop fréquentés, seront ainsi à éviter. Il faut que le lieu fasse sens avec l'idée même de nature morte, qu'il entre en tension avec elle. Ainsi, un lieu structuré par une présence d'architecture fera écho à la tradition des natures mortes disposées dans des niches, mais en explosant l'échelle à la mesure de l'énergie déployée dans le lancer. Un espace vaste, au sol plat, sans arbre ni éléments verticaux qui viennent obstruer le ciel, avec une ligne d'horizon, est également particulièrement opérant, car il rompt avec les intérieurs qui constituent habituellement la place de la nature morte, offrant ainsi une totale liberté pour exprimer la force à l'œuvre. Il appartient à l'artiste de reconnaître dans un site, ainsi que dans un instant, les qualités particulières qui les rendront capables d'accueillir un Lancer. Il est nécessaire de prendre conscience de toutes les composantes : la lumière, la température, l'état d'esprit du lanceur. Tout élément esthétique est à considérer attentivement pour l'avènement de l'œuvre. L'artiste, ou une personne dûment déléguée par cette dernière, doit être présente pour authentifier le Lancer. L'artiste peut procéder seule, mais il est préférable qu'elle ait des témoins pour attester de l'existence de l'œuvre. Elle peut procéder au lancer elle-même, ou aussi déléguer le lancer à un lanceur choisi par elle. Il est également possible de lancer à plusieurs.
4. Lorsque les conditions sont réunies, le Lancer peut avoir lieu. L'instant d'art se situe à l'endroit précis où le groupe d'objets culmine. Cet instant fugace dans la réalité physique, en proie à la gravité, est prolongé éternellement en l'Art, qui s'est affranchi de cette loi. L'Art fait léviter les objets en ce point précis choisi par l'artiste.
5. Les témoins sont présents pour attester de l'existence de cette œuvre. Il est également possible d'en faire une captation photographique, pour rendre compte de son existence et conserver la mémoire de la forme qu'elle a prise.
6. Les objets, une fois lancés, n'ont plus aucune valeur. Ils ne sont en aucun cas une relique, ou une trace de l'œuvre. Seul fait acte le souvenir ou la photographie. Libre au lanceur et à ceux qui l'accompagnent de les abandonner là, ou de les consommer, en compte par exemple, car ils ne sortiront certainement pas indemnes de cette performance.

D'UNE NATURE MORTE MEDITATIVE A UNE NATURE MORTE DE LA FULGURANCE : LA NATURE MORTE DU TEMPS DES FUSEES.

Cette nouvelle forme de nature morte performée n'est plus immobile comme la nature morte traditionnelle, elle est au contraire dynamique, d'une célérité stupéfiante. C'est une nature morte de la modernité, une nature morte qui connaît la fascination des avant-gardes pour la vitesse, une « nature morte-vite » en hommage à Marcel Duchamp, une « action-nature morte » en référence à Jackson Pollock, dont le geste est constitutif. C'est une nature morte capable de léviter, « sans truc ni supercherie », à la manière d'Yves Klein lorsqu'il accomplit *Le Saut dans le vide*¹⁷. « Aujourd'hui, le peintre de l'espace doit effectivement se rendre dans l'espace pour peindre, mais il doit y aller sans truc ni supercherie, ni non plus en avion ni en parachute ou en fusée : il doit y aller lui-même, avec une force individuelle autonome. En un mot, il doit être capable de léviter.»

C'est une nature morte de l'ère de l'anthropocène, où l'homme n'attend plus que la nature suive lentement son processus de croissance-maturité-déclin, mais le précipite, tout en l'arrêtant. C'est donc une conception de la nature éminemment culturelle qui est à l'œuvre ici : une telle nature morte implique un rapport au réel technicisé, où l'avance rapide, l'arrêt sur image, après l'avènement de la vidéo, sont devenus possibles. C'est une nature-objet, à l'instar des victuailles mises en scène dans les natures mortes qualifiées par M. Shapiro : « Comme les marchandises à une devanture, elles appartiennent au monde des choses ; c'est la nature transposée ou transformée par l'homme. »¹⁸

Mais plus qu'un regard chosifiant sur la nature, c'est un regard façonné par l'art. C'est une nature médiatisée par le regard des peintres, une nature dans laquelle une pomme n'est pas un fruit, mais une forme colorée sur une toile de Cézanne, qui exalte dans un bouquet de fleurs la vitesse imprimée par le coup de brosse de Maurice de Vlaminck. Les *Lancers de nature morte* procèdent de la « double artialisation » dont parle Alain Roger dans son *Court traité du paysage*¹⁹. Il y affirme que le paysage n'est pas une notion naturelle, mais culturelle, et pour décrire ce phénomène de transformation d'une réalité naturelle en une réalité culturelle, il emploie le terme d'« artialisation », qui opère dans un double mouvement : non seulement *in situ* par la

¹⁷ Yves Klein, *Le Saut dans le vide*, photomontage publié dans un exemplaire détourné du *Journal du Dimanche* intitulé « Un homme dans l'espace ! Le peintre de l'espace se jette dans le vide ! », 1960

¹⁸ M. Schapiro cité par Etienne Jollet in *La Nature morte ou la place des choses*, p. 10, note 4 p. 322

¹⁹ Alain Roger, « La Double artialisation » - Chapitre premier, *Court traité du paysage*, Paris, Gallimard, 1987

transformation effective, sur le terrain, de la nature par l'art, mais aussi *in visu*, c'est-à-dire qu'il y a aussi transformation du regard que nous portons sur la nature. Les fruits ne sont alors plus des fruits, mais des formes colorées disséminées dans l'environnement, et cela fait paysage, de la même manière qu'un amateur de Cézanne ne peut plus regarder la montagne Sainte Victoire sans lui y substituer ses peintures, et rechercher, dans ses formes et ses couleurs, les formes et les couleurs peintes.

CAPTER LES FORCES

Ainsi, plutôt que dans la nature, c'est dans la peinture que je suis allée chercher les éléments qui composent mes natures mortes. Mon objectif n'est cependant pas de copier les œuvres qui me servent de point de départ, mais d'exprimer quelque chose de ce qui fait leur force, en une sorte de filiation, d'hommage. « En art, » dit Deleuze, « et en peinture comme en musique, il ne s'agit pas de reproduire ou d'inventer des formes, mais de capter des forces. [...] La célèbre formule de Klee "non pas rendre le visible, mais rendre visible" ne signifie pas autre chose. La tâche de la peinture est définie comme la tentative de rendre visibles des forces qui ne le sont pas. »²⁰ L'art a plus de vie que la vie même, lorsqu'il en capte les forces. Dans *La Nature morte, de l'Antiquité au XXe siècle*, Charles Sterling admire dans *Le Bœuf écorché* (1655) de Rembrandt, l'expression de la suprématie de l'art sur la nature :

Aux ressources des tons saturés, il lui a fait ajouter celle d'un clair-obscur nouveau, propre à plonger l'objet le plus vulgaire dans une atmosphère lyrique. Son bœuf écorché [...] est une espèce de manifeste proclamant le royal pouvoir de l'art sur la nature. Rarement le parti-pris de l'esprit qui se mire dans l'objet et le transforme à son gré a été aussi évident, aussi triomphal. La sordide cave de boucher s'illumine de l'or et du rubis d'une carcasse sanglante. De la viande morte impose la formidable énergie de la vie encore sensible dans la carrure de la poitrine et dans le mouvement pathétique des pattes. Un bœuf écorché devient un amas de matière picturale la plus rare qui soit, pâtes crémeuses et grenues, coulées lisses, translucidités, plaques de couleurs unies.²¹

L'art a cela de magique qu'il rend possible, réel, visible, ce qui dans la réalité était inconcevable. Dans la nature morte, le corruptible demeure frais et mûr, et dans le *Lancer de nature morte*, les fruits lévitent pour toujours, alors que dans la réalité, ils sont retombés et pourris depuis bien longtemps. Cette *zero gravity sculpture* demeure, par la grâce de l'art, un instant transfiguré en éternité, une chute suspendue dans le ciel.

²⁰ Gilles Deleuze, « Peindre les forces », Chapitre huit, *Francis Bacon, Logique de la sensation*, 2002

²¹ Charles Sterling, *La Nature morte*, p. 50

Avec la *Corbeille de fruits* (1596), le Caravage inaugure la nature morte moderne, explique Charles Sterling²², en cela qu'elle n'est plus représentée vue d'en haut, mais de plain pied avec le spectateur. L'artiste utilise un éclairage concentré pour *exprimer* les forces et les aspects changeants de la nature, en contrepoint à la tradition *descriptive* des merveilles de la nature qu'offre le nord de l'Europe. Les fruits semblent déborder de la corbeille, qui elle-même paraît prête à tomber de la tablette sur laquelle elle est posée. C'est dans cette conception baroque que je m'inscris en installant mes fruits dans un déséquilibre, une contingence pourtant éternellement suspendue. Non plus dominés par l'homme, ils se retrouvent au ciel, au-dessus de lui, et passent du statut de choses quotidiennes et manipulables, à celui de corps célestes, amplifiant ainsi la modification de notre regard sur les choses opérée par la médiation de l'art.

FAIRE ADVENIR UNE « EPIPHANIE ESTHETIQUE »

C'est bien l'insertion qui définit l'objet esthétique, et non l'imitation [...]. Une statue, en un certain sens, imite un homme, et le remplace, mais ce n'est pas en cela qu'elle est œuvre esthétique ; elle l'est parce qu'elle s'insère dans l'architecture d'une ville, marque le point le plus haut d'un promontoire, termine une muraille, surmonte une tour. La perception esthétique du monde ressent un certain nombre d'exigences : il y a des vides qui doivent être remplis, des rocs qui doivent porter une tour. Il y a dans le monde un certain nombre de lieux remarquables, de points exceptionnels qui attirent et stimulent la création esthétique, come il y a dans la vie humaine un certain nombre de moments particuliers, rayonnants, se distinguant des autres, qui appellent l'œuvre. L'œuvre, résultat de cette exigence de création, de cette sensibilité aux lieux et aux moments d'exception, ne copie pas le monde ou l'homme, mais les prolonge et s'insère en eux. [...] Ainsi, l'œuvre esthétique fait bourgeonner l'univers, le prolonge, constituant un réseau d'œuvres, c'est-à-dire de réalités d'exception, rayonnantes, de point-clefs d'un univers à la fois humain et naturel.²³

Gilbert Simondon nous éclaire ici pour aborder l'un des paramètres fondamentaux de la nature morte : la composition. Non seulement au sein de l'espace circonscrit du tableau traditionnel, mais, d'une manière plus vaste, dans le site même. Tandis que le peintre de nature morte apporte un soin minutieux à disposer entre eux les éléments qui composeront sa peinture avant même de commencer à peindre, c'est directement dans le lieu choisi pour le *Lancer* que je jette mes objets, laissant l'aléatoire de mon geste disposer les formes entre elles, et générer la forme globale de

²² Charles Sterling, *La Nature morte*, p. 43

²³ Gilbert Simondon, *Du mode d'existence des objets techniques*, Paris, Flammarion, 2012.

ces objets lévités dans le site choisi, produisant ce que Simondon appelle un « moment d'exception », une « épiphanie esthétique ». Pour qu'une telle chose advienne, il est nécessaire qu'une attention toute particulière soit accordée au choix du lieu et du moment du *Lancer*, comme je l'ai précisé plus haut dans le protocole.

LE SITE CONSTITUTIF DE L'ŒUVRE

Par ce soin apporté au choix du site, des conditions spatiales et climatiques en présence pour accomplir mon geste artistique, je m'inscris dans un dialogue avec les artistes du Land Art. Si Michael Heizer se défend de pratiquer un art du paysage, s'intéressant seulement à la taille colossale de ses œuvres, la plupart des Land artistes tirent parti des caractéristiques du site dans lequel ils s'insèrent. Ainsi Robert Smithson, gêné, dans la construction de *Spiral Hill / Broken Circle* (1971), par un rocher impossible à dégager, en a fait le centre de son œuvre. Par le Land Art, la notion même de « site » se retrouve changée : il ne s'agit plus d'un espace de représentation, mais d'une partie constitutive de l'œuvre. C'est là aussi un point fondamental des *Lancers de nature morte*, ils sont indissociables des sites dans lesquels ils ont été accomplis, car ces sites participent du geste artistique, plus encore ils en sont la condition. Mais les *Lancers de nature morte* ne modifient visiblement le site que dans un temps extrêmement court. Voilà pourquoi, comme les artistes du Land Art, qui avaient recours à la photographie pour des problèmes de localisation, mais aussi parfois de détérioration possible de leurs œuvres, j'utilise la photographie comme médium collatéral à mes *Lancers de nature morte*. Lorsqu'elle existe, elle fait partie de l'œuvre.

LE ROLE DE LA PHOTOGRAPHIE DANS LE DISPOSITIF

L'importance de la photographie dans ce dispositif est qu'elle permet de faire durer ce qui n'aura eu lieu qu'une fois. Elle permet de figer l'instant durant lequel l'œuvre se sera exprimée, permettant ainsi d'y revenir, autant de fois qu'on le voudra, dans une temporalité différente de celle à laquelle l'évènement aura eu lieu. Mais en regardant la photographie, l'évènement sera convoqué, ré-actualisé, par le regardeur. Ce processus est comparable au rapport dialectique entre le *site* et le *non-site* inventé par Robert Smithson. Si le site, dans le cadre d'un *Lancer de nature morte*, désigne l'évènement du lancer, ce point précis, à la fois spatial et temporel, dans lequel l'œuvre est advenue, le non-site est la photographie qui documente et conserve, pour l'éternité,

la trace de ce qui a été. Dans *La Chambre claire*²⁴, Roland Barthes pointe le rôle fondamental d'authentification de la photographie. La photographie est la preuve que ce qui a été photographié a existé. Elle n'invente pas (comme peut le faire tout autre langage), « elle est l'authentification même ».²⁵

Pourtant, l'invraisemblance des ces objets figés dans le ciel nous conduit à nous interroger sur la vérité de la photographie, particulièrement remise en question à l'heure de la banalisation du photomontage et de la retouche d'image. Pour autant, même si le doute est instillé, la photographie demeure cependant le médium de la vraisemblance, qui par là favorise le lien entre espace réel et espace représenté. Cette ambiguïté est intéressante, car, transposable à la dichotomie entre l'expérience réelle du lancer retombé au sol et la construction artistique où les objets lancés demeurent au ciel, elle mêle ces deux réalités dans une confusion : si l'espace réel et l'espace fictif sont similaires, ne pourraient-ils pas être régis par la même loi de pesanteur ?

Au-delà de son rôle documentaire d'authentification, la photographie, dans le dispositif des *Lancers de natures mortes*, endosse une dimension artistique. Ainsi *site* et *non-site*, dans leur dialogue, font ensemble œuvre. Le travail du photographe sera d'enregistrer la lévitation opérée par le lancer, mais également d'en exprimer toute la poésie. La photographie nous fait revenir à une forme plus classique de la nature morte, où à nouveau les objets se retrouvent représentés, circonscrits au sein d'un espace construit par le cadre de la photographie.

Ô temps ! suspends ton vol, et vous, heures propices !
Suspendez votre cours :
Laissez-nous savourer les rapides délices
Des plus beaux de nos jours !²⁶

UN JEU AVEC LA TRADITION

Etant si étroitement lié à la temporalité humaine, on aurait pu s'attendre à ce que le genre de la nature morte soit modifié au gré des époques et des modes. Pourtant, Etienne Jollet remarque qu'aujourd'hui encore, « la stabilité du genre semble totale »²⁷ : la fidélité au modèle traditionnel est assurée par deux approches, soit par un jeu au second degré sur l'aspect suranné de la nature morte, la transformant en vanité –

²⁴ Roland Barthes, *La Chambre claire, Note sur la photographie*, Paris, Seuil, 1980

²⁵ Roland Barthes, *La Chambre claire*, p. 135

²⁶ Alphonse Lamartine, « Le Lac » in *Méditations poétiques*, Paris, Gallimard, 1981

^{27, 20 et 21} Etienne Jollet, *La Nature morte ou la place des choses*, p. 312

« la sagesse universelle à laquelle personne ne croit plus – mais qui hante d’autant plus les esprits »²⁸, soit, au contraire, en affirmant pleinement la grandeur du genre. Pourtant, même dans cette pratique, affleurent des interrogations de l’ordre de l’art conceptuel. Ainsi, en nommant sa nature morte, de facture classique, *Vue de la colline* (2007), William Bailey transpose l’échelle de la nature morte, habituellement intimiste, à celle du paysage. « La nature morte n’est plus à voir en tant que telle, mais comme un jeu de masques enrichi par la richesse même de la tradition. » nous indique Etienne Jollet²⁹. C’est à un exercice de style que je me livre en pratiquant les *Lancers de nature morte*, questionnant, à travers la stabilité du genre, l’instabilité sous-jacente à la représentation de natures mortes.

J’essaie de questionner le rapport problématique, dans la nature morte classique, entre la temporalité interne au tableau (celle des objets représentés) et la temporalité externe (c’est-à-dire le temps passé à regarder l’œuvre). Dans les deux cas, l’aspect « duratif » se trouve menacé : soit par l’altération à venir des aliments, soit par la limitation du temps de contemplation.³⁰ Cette tension temporelle possède une puissance expressive, que je déploie dans les *Lancers*. En effet, les objets, qui sont performés, font concorder la temporalité de l’œuvre avec celle de celui qui la reçoit, puisqu’ils sont en prise avec le même lieu, en même temps.

Cette synchronicité de l’espace réel avec l’espace de l’art rappelle les Nouveaux Réalistes, qui donnent à voir la réalité même comme de l’art. Parmi eux, Daniel Spoerri est celui qui s’approche le plus de la tradition de la nature morte dans son travail. Dans ses « Tableaux-pièges » (depuis 1959), on retrouve les thèmes de la table desservie et de la matière en décomposition. S’il utilise le terme de « topographie du hasard » à leur propos, terme que j’aurais aussi pu employer pour parler de mes *Lancers*, notre conception bifurque dans notre relation à la réalité. Les « restes » de Spoerri, collés sur la surface du tableau, entrent en décomposition, suivant ainsi la temporalité humaine. Les fruits, légumes ou huîtres que je lance, par l’art sont immunisés contre la corruption et la pesanteur, et la photographie est là pour le rappeler. Les objets lancés entrent dans un au-delà imaginaire, une réalité artistique, sauvés du temps, tout comme les objets représentés par les peintres de natures mortes classique sont immortalisés par la peinture.

²² Etienne Jollet, *La Nature morte ou la place des choses*, p. 74

BOULEVERSEMENT DE NOTRE RAPPORT A LA SPATIALITE

[...] Soit, par exemple, notre expérience du « haut » et du « bas ». Nous ne saurions la saisir dans l'ordinaire de la vie, car elle est alors dissimulée par ses propres acquisitions. Il faut nous adresser à quelque cas exceptionnel où elle se défasse et se refasse sous nos yeux [...]³¹

Si les temporalités du tableau et du spectateur diffèrent dans la nature morte, il en est de même des lieux. Dans sa relation au lieu dans lequel se trouve le spectateur, lieu externe à l'œuvre, la nature morte pose le problème de l'autonomie de l'œuvre d'art, c'est-à-dire ici du rapport de la représentation figurative avec l'espace dans laquelle elle prend place. Si c'est évidemment le cas des décors qui font corps avec les parois sur lesquels ils sont peints, dans le cas des œuvres déplaçables (les tableaux), s'agit-il d'une neutralisation de l'environnement assurée par le cadre qui le sépare de l'image peinte tout en valorisant cette dernière ? Si la question se pose pour toute œuvre d'art, elle prend dans le cas de la nature morte un sens singulier, car elle représente des objets qui nous sont familiers. Pourtant, ces objets dits familiers nous sont souvent présentés sous un jour protocolaire qui les rend étranges, radicalement étrangers.

Alors le monde familier que [le tableau] célébrait disparaît d'un coup, nous laissant face à l'irreprésentable ; alors le lieu familier présent partout, dans l'intérieur privé, dans le musée, mais surtout dans les images mentales, qui disent notre appartenance à un monde habitable : tout cela est menacé par la présence fascinante de l'objet hors de tout contexte, soudain devenu sujet.³²

C'est ce qui est à l'œuvre dans le *Lancer de nature morte*. Présenté dans un contexte extraordinaire : au ciel, affranchi du sol, socle, table ou tablette sur lequel il repose habituellement dans la tradition de la nature morte, l'objet, de comestible, intime, quotidien, devient, par la disparition de la loi gravitationnelle, une chose étrange, surnaturelle. Nombreuses sont les natures mortes qui présentent un support qui semble ne reposer sur rien : cette « invraisemblance délibérée » traduit, de manière simple mais efficace, l'idée d'un « abîme ouvert au dessous de la mince pellicule qu'est le monde visible. »³³ Ainsi dans mes « Lancers » est amplifiée cette expression de la fragilité du monde visible. Le sol, à fois lieu et lien, appui pour le repos des objets et des hommes, perd sa fonction de lien, puisque les choses, en lévitation, n'y

³¹ Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, p. 282

³² Etienne Jollet, *La Nature morte ou la place des choses*, p. 319

³³ Etienne Jollet, *La Nature morte ou la place des choses*, p. 84

sont plus attachées. L'homme, voulant se mesurer aux objets inanimés, les découvre en vol ; ainsi, privé de ses repères et confronté à la fragilité des choses, il voit en elles le reflet de l'instabilité de sa propre vie et sa propre déréliction.



Paul Cézanne, *Nature morte aux pommes*, 1893





Giorgio de Chirico, L'Incertitude du poète, 1913





Henri Matisse, *Plat d'huîtres*, 1940





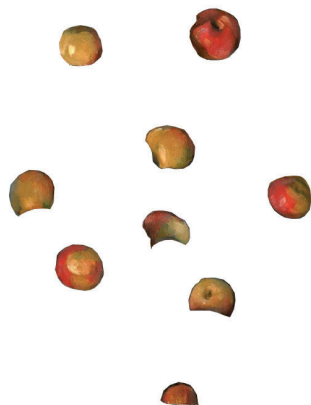
Anonyme (attribué à Luis Melendez), *Nature morte aux côtelettes*, vers 1760





Il Caravaggio, *Corbeille de fruits*, 1596

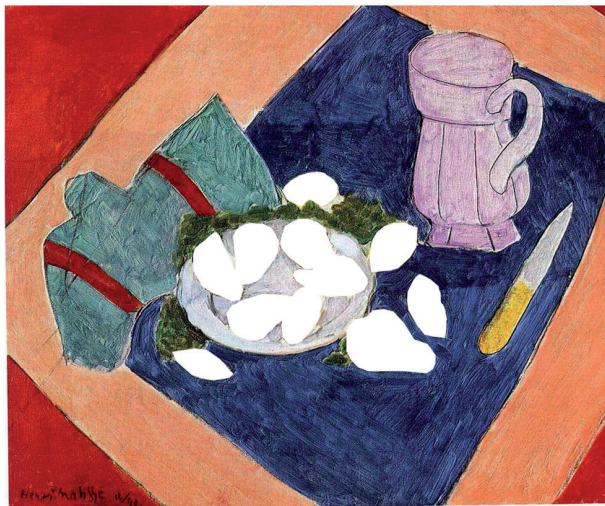




Lancer de nature morte, collage préparatoire 1, décembre 2014



Lancer de nature morte, collage préparatoire 2, décembre 2014





Lancer de nature morte, collage préparatoire 4, décembre 2014



Lancer de nature morte, bananes, hommage à Chirico, décembre 2014



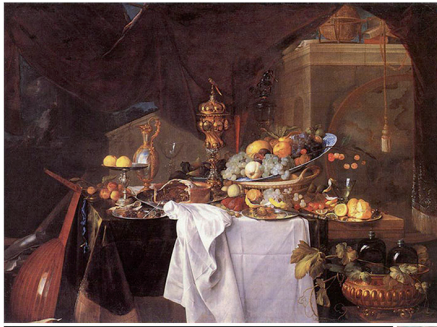
Lancer de pommes, hommage à Cézanne, décembre 2014



Lancer de côtelettes, décembre 2014



Lancer de nature morte, huîtres et citron, hommage à Matisse, décembre 2014



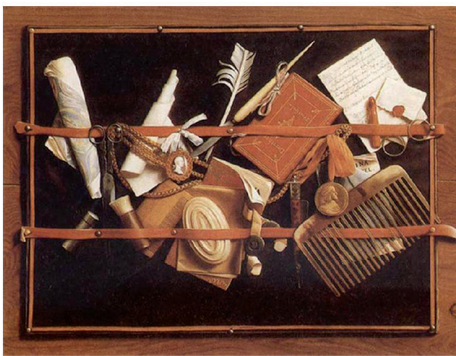
Jan Davidsz. De Heem, *La Desserte*, 1640



Lubin Baugin,
Le Dessert de gaufrettes, vers 1640



Jean-Jacques Bachelier,
Bois d'un cerf attaqué par le roi le 2 juin 1764 dans le taillis d'Epéron, 1764



Samuel Van Hoogstraten,
Bric-à-brac, entre 1666 et 1678



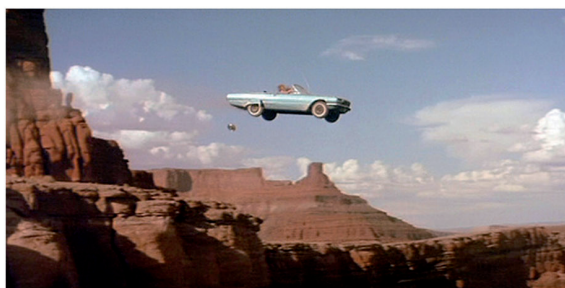
Michael Heizer, *Levitated Mass*, 2012



Juan Sanchez Cotan,
Coing, chou, melon et concombre, vers 1602



Yves Klein,
Le Saut dans le vide, 1960



Ridley Scott, *Thelma & Louise*, 1991



ELKA, *Flying Sculpture*, 2014

