

CHANGER DE VIE



Maquette couverture et intérieur: Isabelle Mouton.

Couverture: ©Massonstock/Getty

Intérieur: p. 10: ©miguel-bruna-unsplash; p. 22: ©kier-in-sight-archives-unsplash;
p. 32: ©tim-mossholder-unsplash; p. 42: ©davide-ragusa-unsplash; p. 58:
©nicole-geri-unsplash; p. 68: ©abigail-unsplash; p. 80: ©Wikicommons
Alvin Zulu; p. 90: ©Meshaphoto/Getty; p. 108: ©Champfiofoto/shutterstock;
p. 124: ©javier-allegue-barros-unsplash; p. 132: ©christin-hume-unsplash; p. 146:
©fitnish-media-unsplas; p. 156: ©DP_Bain News Service publisher Wikimedia
Commons; p. 166: ©jon-flobrant-unsplash; p. 186: ©jozsef-szabo-unsplash;
p. 196: ©artem-maltsev-unsplash; p. 206: ©hrant-khachatryan/Unsplash; p. 226:
©mario-heller-unsplash; p. 240: ©mitch-unsplash; p. 248: ©shannon-marie-
muscat-unsplash.

Retrouvez nos ouvrages sur

www.scienceshumaines.com

www.editions.scienceshumaines.com

Diffusion/Distribution : Interforum

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit
de reproduire intégralement ou partiellement, par photocopie
ou tout autre moyen, le présent ouvrage sans autorisation
de l'éditeur ou du Centre français du droit de copie.

© Sciences Humaines Éditions, 2024

38, rue Rantheaume

BP 256, 89004 Auxerre Cedex

Tel.: 03 86 72 07 00/Fax: 03 86 52 53 26

ISBN = 9782361069179

CHANGER DE VIE



Sommaire

<u>Changer de vie, une ambition moderne,</u> <u><i>Fabien Trécourt</i></u>	<u>9</u>
<u>Le syndrome de la chambre d'hôte,</u> <u><i>Héloïse Lhéréte</i></u>	<u>21</u>
<u>Changer pourquoi, changer comment ?</u> <u><i>Claudie Bert</i></u>	<u>31</u>
<u>Changer sa vie : une question sociologique,</u> <u><i>Marc-Henry Soulet</i></u>	<u>41</u>
<u>Comment changer ?</u> <u><i>Jean-François Dortier</i></u>	<u>57</u>
<u>Pourquoi est-il si difficile de changer ?</u> <u><i>Jean Cottraux</i></u>	<u>67</u>
<u>Prêt à sauter le pas ? <i>Laurent Schmitt</i></u>	<u>79</u>
<u>Le rôle des émotions, <i>Jean-Luc Emery</i></u>	<u>91</u>
<u>Changer tout en restant soi-même, <i>Jean Cottraux</i></u>	<u>107</u>
<u>Nous avons besoin de recommencements.</u> <u>Entretien avec <i>Claire Marin</i></u>	<u>123</u>
<u>La reconversion, tout un travail ! <i>Mariette Thom</i></u>	<u>131</u>
<u>Sculpter son corps pour se réinventer,</u> <u><i>David Le Breton</i></u>	<u>145</u>
<u>Maigrir, une entreprise collective,</u> <u><i>Muriel Darmon</i></u>	<u>155</u>
<u>Changer de vie sans en changer vraiment :</u> <u>la conversion religieuse, <i>Loïc Le Pape</i></u>	<u>165</u>
<u>Des spiritualités à la demande, <i>Sybille Buloup</i></u>	<u>185</u>
<u>Aider l'autre à changer, <i>Antonia Csillik</i></u>	<u>195</u>
<u>Les clés de la transformation de soi, <i>Edmond Marc</i></u>	<u>205</u>
<u>Maintenant ou jamais !</u> <u>Peut-on changer de vie à tout âge ?</u> <u><i>Jean-François Dortier</i></u>	<u>225</u>
<u>Les forces d'inertie au changement,</u> <u><i>Jean-François Dortier</i></u>	<u>239</u>

<u>L'aventure prométhéenne du développement personnel, <i>Michel Lacroix</i></u>	<u>247</u>
<u>Contributeurs</u>	<u>267</u>

CHANGER DE VIE, UNE AMBITION MODERNE

Fabien Trécourt

Journaliste scientifique.



Quelle aurait été notre vie si nous avions fait d'autres choix? Serions-nous devenus quelqu'un d'autre, peut-être une meilleure personne? Subissons-nous encore aujourd'hui les conséquences d'évènements et de décisions du passé, ou pourrions-nous repartir à zéro dans une nouvelle direction? Ces interrogations sont au cœur du roman graphique *Quartier lointain* (2022), de Jirô Taniguchi. Dans cette histoire, un cadre désabusé proche de la cinquantaine perd connaissance et se réveille dans la peau de celui qu'il était à 14 ans, alors qu'il vit encore chez ses parents et doit aller au collège. Bénéficiant d'une connaissance de l'avenir et d'une maturité d'adulte, il a le pouvoir de faire d'autres choix, de prendre de meilleures décisions et de redéfinir toute sa vie. S'il réalise un fantasme largement partagé – résumé par le proverbe « si la jeunesse savait, si la vieillesse pouvait » –, ce manga en montre aussi les limites. Il suggère que nous aurions beaucoup à perdre, même si nous n'en avons pas toujours conscience, et que les évènements les plus déterminants de notre vie ne dépendent pas forcément de nous.

Au fil des pages, J. Taniguchi ravive un fatalisme au cœur des sages antiques, aussi bien taoïstes que stoïciennes : on n'échappe pas à certaines formes de destin ; plutôt que de rêver de changer de vie, nous gagnerions donc à travailler sur nous-mêmes pour apprécier celle qui nous a été offerte.

Deviens ce que tu es

Dans l'Antiquité grecque, la plupart des philosophes défendent l'idée d'une prédestination des âmes et préconisent de chercher à comprendre quel rôle nous a été attribué. C'est le sens de deux préceptes hérités de cette époque : « Connais-toi toi-même », inscrit au fronton du temple de Delphes, et « Deviens ce que tu es », selon une formule du poète Pindare dans les *Pythiques* (5^e siècle avant notre ère). Ces maximes suggèrent que nous devrions toujours accepter nos limites, ne pas chercher à nous dépasser ni à changer. Dans un même esprit, les cyniques, les stoïciens ou encore les épicuriens préconisent d'abandonner toute quête de plaisirs superficiels, les excès et les biens illusoire, afin de travailler sur soi pour parvenir à plus de sagesse et d'authenticité. Aujourd'hui, cette ascèse s'apparente à un changement de vie. Mais ces philosophes n'avaient pas tant cette impression que celle de renouer avec leur véritable nature et d'accomplir leur destin¹.

1- N. Marquis (dir.), *Le Changement personnel. Histoire, mythes, réalités*, éd. Sciences Humaines, 2015.

Pour que l'idée de « choix de vie » ait le sens qu'on lui donne aujourd'hui, il faut présupposer une autre conception de l'être humain : libéré des entraves de la fatalité, suffisamment autonome pour se déterminer et tracer sa propre voie.

Dans ses *Essais sur l'individualisme* (1983), l'anthropologue Louis Dumont situe l'émergence de cette conception à la fin du Moyen Âge et surtout à la Renaissance. L'Occident sort progressivement d'un type de société dit « holiste », où la vie de toute personne est définie par des forces qui la dépassent – caste, nature ou encore divinité². Le christianisme et la Réforme protestante encouragent le développement d'une pensée personnelle, rationnelle et libérée des dogmes institutionnels. La révolution copernicienne et l'émergence de la physique moderne suscitent aussi un changement de regard : l'individu apparaît davantage comme une entité neutre, soumise à des lois mécaniques pouvant faire l'objet d'une description mathématique, plus qu'à un destin ou à la providence.

Pour des philosophes comme Baruch Spinoza et Gottfried Leibniz, ces descriptions induisent encore que nous sommes pris dans des chaînes de cause à effet, échappant pour l'essentiel à notre libre arbitre ; il serait illusoire de croire en une totale faculté d'autodétermination des individus. Pour René Descartes en revanche,

2- X. Molénat (dir.), *L'Individu contemporain. Regards sociologiques*, éd. Sciences Humaines, 2014.

les humains ont été créés à l'image de Dieu et doivent donc être dotés d'une même liberté infinie. « Notre liberté se connaît sans preuve par la seule expérience que nous en avons » (*Discours de la méthode*, 1637). Intuitivement, nous sentons que nous pouvons à tout instant aller à droite ou à gauche, répondre oui ou non, etc. En définissant l'être humain comme un sujet libre et autonome, pouvant par ailleurs découvrir des vérités éternelles grâce à sa propre intelligence, la philosophie de Descartes marque la naissance de l'individualisme moderne³.

De l'autonomie au développement personnel

Consacrée par la Révolution française, cette conception de l'individu devient politique : l'être humain est progressivement défini comme libre, autonome et appelé à s'émanciper. Dans *De la démocratie en Amérique* (1835), le philosophe Alexis de Tocqueville souligne que les régimes démocratiques tendent à favoriser l'individualisme : libéré des attaches traditionnelles – religieuses, institutionnelles... –, chacun deviendrait plus soucieux de prendre soin de lui-même et de ses proches. Aux États-Unis en particulier, cette « indépendance » (« *self-reliance* ») prend une dimension personnelle au milieu du 19^e siècle. Dans *La Confiance en soi* (1841) notamment, le philosophe

3- A. Laurent, *Histoire de l'individualisme*, PUF, 1993.

Ralph Waldo Emerson défend l'importance de s'arracher à l'influence des structures collectives, pour croire en soi, en son identité personnelle et en ses intuitions, et réinventer sa vie à chaque instant en toute liberté.

Cette approche de l'émancipation fait école aux États-Unis, tant dans des courants philosophiques établis – pragmatisme, perfectionnisme moral... – que dans la culture populaire. Au début du 20^e siècle notamment, les premiers avatars du développement personnel rencontrent un immense succès. À l'image d'un manuel du conférencier Dale Carnegie : *Comment se faire des amis et devenir influent* (1936), qui s'écoulera à des millions d'exemplaires. Au sortir de la Seconde Guerre mondiale, les États-Unis triomphent sur la scène internationale et commencent à diffuser toute cette culture du développement personnel à travers le monde. Celle-ci se structure surtout dans les années 1960 au sein de la contreculture californienne. Pour les partisans de la psychologie humaniste notamment, comme Abraham Maslow, les approches traditionnelles de la psychologie – comportementisme, psychanalyse... – font une erreur en se concentrant sur les pathologies et les névroses. Elles négligent d'autres besoins pourtant essentiels de la vie psychique, comme celui de s'épanouir et de progresser.

De manière générale, observe le philosophe Michel Lacroix⁴, les différentes écoles du développement

4- M. Lacroix, *Le Développement personnel*, Flammarion, 2004.

personnel – comme la programmation neurolinguistique ou plus tard la psychologie positive – proposent de prendre conscience de nos pensées limitantes et de les remplacer par des croyances dynamisantes, grâce des exercices pratiques : transe ou hypnose, autosuggestion consciente, expériences en dehors de sa zone de confort... Au-delà de la réalisation de soi, le développement personnel préconise d'explorer pleinement toutes les possibilités de vie qui nous sont offertes, et de devenir chaque jour un peu meilleur.

Dans le contexte prospère des trente glorieuses (1945-1973), la performance et l'épanouissement sont supposés relever d'une démarche volontaire. À l'image du *self-made-man* américain, tout le monde devrait pouvoir rompre avec son passé pour se réinventer, créer de nouvelles activités, ou encore vivre la grande aventure de sa vie. Néanmoins, cet imaginaire s'effrite à partir des années 1980. Dans *La Société du risque* (1986), le sociologue Ulrich Beck estime que nous entrons dans une « autre modernité » : les individus sont en proie à davantage d'incertitudes et d'instabilité, notamment sur les plans professionnel et familial. Le sociologue Robert Castel confirme cette analyse dans *L'Insécurité sociale* (2003). Les mutations du travail, l'affaiblissement des protections sociales et la reconfiguration des rapports de classe plongent beaucoup de personnes dans de nouvelles formes de précarité et d'exclusion. Dans ce cadre, les

ruptures biographiques semblent davantage subies que choisies.

Injonction au changement

La mobilité reste toutefois valorisée, socialement et politiquement⁵. Réussir sa vie, dans l'imaginaire collectif, c'est avoir saisi un maximum d'opportunités, tenté de nouvelles expériences, être parti loin de son milieu d'origine et progressé sur l'échelle des classes sociales.

Cette injonction au changement perpétuel comporte néanmoins des angles morts⁶ : d'une part, les transformations profondes et pérennes ne sont pas forcément l'objet d'une décision volontaire, mais peuvent s'imposer au fil du temps de façon plus ou moins inconsciente. D'autre part, changer de cadre de vie ne règle pas tous les problèmes, car c'est encore se retrouver face à soi et potentiellement confronté aux mêmes sources de souffrance. Enfin, si le changement peut être une richesse, il est possible de refuser les injonctions à la mobilité et à la performance, pour se contenter d'une vie simple et heureuse. Comme le résumait Montaigne dans ses *Essais* (16^e siècle), « il n'est rien de si beau et légitime que de bien faire l'homme et dûment, ni science si ardue que de bien et naturellement savoir vivre cette vie ».

5- N. Auber (coord.), *La Société hypermoderne : ruptures et contradictions*, L'Harmattan, 2010.

6- L. Schmitt, *Les Lapsus du destin. Nos choix de vie*, Odile Jacob, 2023.

L'autonomie, un concept révolutionnaire

Le concept d'autonomie occupe une place cardinale dans la théorie du *Contrat social* (1762) de Jean-Jacques Rousseau, établissant que « l'obéissance à la loi qu'on s'est prescrite est liberté ». Dans la *Critique de la raison pratique* (1788), Emmanuel Kant définit aussi l'autonomie comme la capacité de toute personne à élaborer en son for intérieur des règles morales universelles pour diriger sa vie. La Révolution française consacre cette conception de l'individu : la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789 définit toute personne comme libre de fixer ses propres lois et de choisir son destin. L'abolition des ordres de l'Ancien Régime (noblesse, tiers état...) permet notamment de rêver de mobilité sociale et d'amélioration de sa condition. Changer de vie devient possible.

F. T.

LE SYNDROME DE LA CHAMBRE D'HÔTE

Héloïse Lhérété

Directrice de la rédaction de
Sciences Humaines.



Pour dissuader ses lycéens de faire les Beaux-Arts, l'École du cirque ou une licence de psycho, un proviseur avait coutume de leur raconter cette histoire: « J'avais deux copains. Ils adoraient tous les deux la montagne. Chaque week-end, ils partaient ensemble en randonnée dans les Alpes. Le bac en poche, le premier d'entre eux choisit d'en faire son métier. Il devint guide de haute montagne. Aujourd'hui, il gagne difficilement le smic. Les randonneurs sont rares, et souvent médiocres. À mi-parcours, il doit souvent faire demi-tour. Les sommets, il ne les voit jamais. À 40 ans, il est usé. Mon second copain fit des études de commerce. Il est devenu directeur financier dans une grande entreprise. Chaque vendredi, il s'envole vers les plus beaux sommets d'Europe. Il s'offre les meilleurs guides, gravit les montagnes, s'éclate... Lequel des deux assouvit le mieux sa passion? » Grâce à cette anecdote, le proviseur s'enorgueillissait de n'envoyer aucun bachelier vers des filières bouchées. Seulement voilà: depuis trois ans, le proviseur a perdu son bagout. Car l'histoire a pris un tour inattendu.

Le directeur financier, sans doute moins heureux qu'il l'affichait, a tout plaqué : son job, son entreprise, sa vie parisienne et son appartement cossu. Il a ouvert un gîte de randonneurs en Haute-Savoie... Ses enfants l'ont traité de fou. Lui se déclare enfin « en phase » avec lui-même.

Ce cas n'est pas isolé. Il suffit de se promener dans une campagne française pour prendre la mesure du phénomène. Des panneaux « chambres d'hôte » ont fleuri partout le long des routes. En trente ans, leur nombre est passé de 4 500 à plus de 60 000, selon la direction du Tourisme du ministère de l'Emploi, qui ne recense que les maisons d'hôte labellisées par les principales organisations (Gîtes de France, Clévacances, etc.). Et sans compter tous les AirBnB !

La fin des parcours linéaires

Plus qu'à un changement de métier, c'est à un changement de vie auquel aspirent ces individus. Citadins pour la plupart, ils ont entre 30 et 50 ans, avec une tendance au rajeunissement ; ils sont « installés » sur le plan professionnel, en couple ou divorcés. Ils se disent prêts à quitter travail et confort, à s'éloigner de leurs amis, à « gagner moins pour vivre mieux ». Une fois leur projet abouti, ils parlent de liberté, d'harmonie, de renaissance. Le magazine *Changer tout* résume l'ambition de leur reconversion. « Nous avions l'intention d'appeler ce journal *Changer de vie*, révèle sa fondatrice,

Marie de la Forest. Mais au dernier moment, nous nous sommes rendu compte que ce titre était déjà déposé par Arthur, le producteur de télévision. » L'anecdote est révélatrice. Le changement personnel, valorisé depuis une trentaine d'années, serait-il devenu une incantation collective ?

Pour la sociologue Catherine Négroni, auteur de *Reconversions professionnelles volontaires*¹, ce mouvement est à la fois individuel et social. Certes, l'individu, actif et volontaire, est le seul initiateur de sa reconversion. Mais la société, en érigeant en diktat le changement et la « vocation de soi », en fait une expérience sociale. Ce phénomène, poursuit la sociologue, résulte à la fois de la crise de l'emploi, qui encourage chacun à être plus mobile, et d'un bouleversement des valeurs qui cimentent société : « Jusqu'aux années 1970, le projet de vie des individus était surtout construit à partir des catégories de la famille heureuse, de l'accession à la propriété familiale. Aujourd'hui, il est davantage question de réalisation de soi, de quête de l'identité personnelle. » Le mythe du retour aux sources, l'engouement écologique, le rejet des transports en commun et des rythmes professionnels épuisants peuvent aussi constituer de puissants ressorts.

1- C. Négroni, *Reconversion professionnelle volontaire. Changer d'emploi, changer de vie. Un regard sociologique sur les bifurcations*, Armand Colin, coll. « sociétales », 2007.

L'effet cocotte-minute

Si sept millions de citoyens rêvent de refaire leur vie aux champs, tous ne passent pourtant pas à l'acte. « Il y a toujours un événement déclencheur », constate M. de la Forest. Elle-même a quitté Paris et son poste de directrice de la rédaction de *Télé Star*, il y a neuf ans, pour fonder sa propre agence à Lectoure, dans le Gers. « Mon fils, allergique à la pollution, a fait une crise d'asthme terrible, se souvient-elle. En quinze jours, j'ai tout vendu, et je suis partie m'installer dans le Gers. »

La sociologue Claire Bidart, qui a réalisé une enquête qualitative², utilise la métaphore de la cocotte-minute pour caractériser ce « scénario de crise » qui conduit l'individu à une remise en plat de son expérience. Une crise survient à l'issue d'une période de quelques mois, pendant laquelle la pression – professionnelle, familiale ou existentielle – ne cesse de monter. Une dispute avec un patron peut faire « sauter le couvercle ». Des événements privés – divorce, naissance, deuil ou problème de santé – peuvent aussi jouer un rôle clé dans la bifurcation. « L'importance du changement opéré provient de ce que cette crise traverse diverses sphères de la vie, le contamine mutuellement (...). Ici, tout est mêlé et accéléré », souligne la sociologue.

2- C. Bidart, « Crise, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques », *Cahiers internationaux de sociologie* vol CXXX, PUF, 2006.

Il n'est guère étonnant, dès lors, que la bifurcation professionnelle et le déménagement prennent des allures de « conversion identitaire » (Claude Dubar, *La Crise des identités*, PUF, 2000). Elle oblige à une réflexion sur soi-même et à un inventaire des possibles. Le sujet négocie avec lui-même le prix de sa liberté. Cette introspection est un préalable à la planification de son projet, alors vécu comme un choix positif.

Le coût de la liberté

Il reste un mystère : pourquoi l'ouverture d'une chambre d'hôte reste le fantasme premier des Français qui souhaitent changer de vie ? Il existe après tout mille manières de refaire sa vie : partir à l'étranger, faire de l'humanitaire, passer un concours de la fonction publique, se lancer dans une carrière artistique... Dans *Changer de vie. Se reconvertir, mode d'emploi* (Village Mondial, 2002), Marie-Pierre Noguès-Ledru et Anne Claret-Tournier donnent des indices. À partir de récits de vie, les auteures dissèquent les motivations des candidats à la reconversion professionnelle. Elles établissent cinq catégories : se mettre au vert, se mettre à son compte, se consacrer aux autres, vivre sa passion, partir loin. Quelle activité, sinon l'hébergement touristique, permet de conjuguer toutes ces motivations ?

Pour se lancer, il est préférable d'avoir quelques subsides et un bon carnet d'adresses. Avec une rentabilité de 1 500 à 3 000 euros par chambre et par an (source :