

## Nouvelles perspectives en sciences sociales

### ***Le changement personnel : histoire, mythes, réalités,*** **Nicolas Marquis (dir.), Auxerre, Éditions Sciences** **humaines, 2015**

Daniel Lalande

---

Sur le thème : complexité et relation  
Volume 11, numéro 2, mai 2016

URI : [id.erudit.org/iderudit/1037113ar](http://id.erudit.org/iderudit/1037113ar)  
<https://doi.org/10.7202/1037113ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

---

Éditeur(s)

Prise de parole

ISSN 1712-8307 (imprimé)  
1918-7475 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

---

Citer cet article

Lalande, D. (2016). *Le changement personnel : histoire, mythes, réalités*, Nicolas Marquis (dir.), Auxerre, Éditions Sciences humaines, 2015. *Nouvelles perspectives en sciences sociales*, 11 (2), 351–353. <https://doi.org/10.7202/1037113ar>

---

Tous droits réservés © Prise de parole, 2016

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne. [<https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>]

---

**é**rudit

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche. [www.erudit.org](http://www.erudit.org)

## Comptes rendus de lecture

### **Le changement personnel : histoire, mythes, réalités**

Nicolas Marquis (dir.), Auxerre, Éditions Sciences humaines, 2015.

**PAR DANIEL LALANDE**

Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)

**D**ans une société hypermoderne, libérale, individualiste, et en quête de sens, où se multiplient les questionnements sur l'orientation de sa carrière et de sa vie, ce livre est approprié. Ce recueil de textes de 271 pages présente des points de vue scientifiques et populaires sur le changement personnel dans un sens très large. Ici, on aborde non seulement le changement souhaité mais aussi celui hors de notre contrôle, par exemple, les stades de développement et les bouleversements inévitables de la vie.

Le livre débute avec un article portant à réfléchir sur l'état de notre société actuelle et invite le lecteur à considérer l'ambivalence que crée chez plusieurs l'idée du changement. D'un côté, l'idée nous attire. Nous avons envie d'exploiter notre plein potentiel. Nous nous prenons comme « perpétuel objet d'amélioration » (p. 11) et cherchons à repousser nos limites, voire à

« faire reculer les frontières de l'inné » (p. 9). Étant de plus en plus exigeants envers la vie, nous désirons nous offrir le maximum de possibilités et d'expériences et jugeons qu'il est légitime de tout réclamer à la vie. D'où l'ambivalence : nous vivons en même temps une déception. Nous percevons facilement l'écart qui perdure entre qui nous souhaitons être et qui nous sommes. Ce qui nous garde insatisfaits, c'est qu'il est toujours possible d'aller mieux, d'avoir plus, d'être meilleur. De plus, si nous sommes les auteurs de nos vies, nous en sommes également, et forcément, responsables. Cette responsabilité pèse lourdement sur nos épaules. Notre souci d'accomplissement démesuré est-il compatible avec un bien-être? Le monde est-il actuellement en crise?

Dans la deuxième section du livre, une dizaine d'articles mettent en lumière l'aspect historique du changement personnel. Les auteurs nous rappellent que le questionnement existentiel n'est pas nouveau. À l'époque de la Grèce antique, par exemple, les grands penseurs s'attardaient régulièrement à ce genre d'exercice. Quelques articles plus loin, on fait appel à des perspectives sur les étapes de la vie contemporaine. Les périodes de l'adolescence et de la recherche identitaire, de l'âge adulte qui n'offre pas assez de temps et qui surprend parfois par la rupture du couple et par la maladie, et de l'âge mûr et des obstacles rattachés au vieillissement sont abordés. Suivent des réflexions sur le changement dans le milieu du travail. Loin de suivre dans les pas de nos parents (mon père était x, alors je vais être x), nous sommes de plus en plus dépendants des conseillers d'orientation. Mais même ceux-ci ne peuvent nous rassurer sur un choix de carrière à vie. La tendance est d'expérimenter plusieurs métiers plutôt qu'un seul. Ne voulant pas nous tromper de vocation, nous nous interrogeons sans cesse sur nos choix de carrière. Nous tenons à garder les options ouvertes au cas où l'on allait enfin découvrir notre vraie passion qui nous permettrait de découvrir un métier davantage authentique qui donnerait plus de sens à notre quotidien et nous permettrait d'équilibrer nos vies professionnelle et personnelle. Cette trajectoire non linéaire peut s'accompagner d'un espoir de pouvoir réaliser plusieurs possibilités tout comme

elle peut rendre très anxieux. D'autres épreuves de vie stressantes, telles que le combat contre le surpoids, les addictions et les problèmes personnels, sont abordées dans une section du livre intitulée « Reprendre sa vie en main ».

Enfin, Nicolas Marquis nous présente les points de vue des praticiens et des usagers du changement personnel. Des conseils sont offerts par les praticiens pour nous orienter vers une quête saine de changement individuel, notamment savoir se restreindre et établir des objectifs réalistes et modestes. Les usagers quant à eux font état de leur appréciation du mouvement de développement personnel ainsi que leurs craintes et insatisfactions à l'égard du processus de changement.

Si le livre se veut divertissant, il réussit très bien. S'il se veut éducatif, il réussit passablement moins bien. Une absence relative de références dans certains textes amène le lecteur à se demander s'il lit des faits ou des opinions. Certaines de ces « opinions » peuvent même être choquantes. Par exemple, la vision de la psychologie positive (PP) présentée à la page 248 exemplifie la crainte de la communauté en PP en ce qui a trait à une fausse représentation de son mandat : « La psychologie positive joue très fort sur cet aspect en caressant les gens dans le sens du poil. Elle témoigne d'une vision naïve de l'individu, très fleur bleue, très utopique ». Heureusement, un texte par Charles Martin-Krumm dans le présent livre (p. 202) vient nuancer ces propos et remet les pendules à l'heure. De fait, les styles différents des divers auteurs rendent divertissant le livre mais laissent aussi apparaître certains chevauchements de contenu souvent inévitables mais pas toujours souhaitables. De plus, il devient difficile d'en ressortir avec un seul message clair. Quoi qu'il en soit, la grande variété d'articles offre au lecteur des réflexions variées sur les chemins empruntés, de façon volontaire ou non, par les individus dans notre société moderne en quête de sens.