

NOUVEAUX USAGES

#INFLUENCEURS

#POLITIQUE ET RÉSEAUX SOCIAUX

#RÉSEAUX SOCIAUX

## Influence et développement personnel : plus belle la vie ?

Par PAULINE FERRARI - Le 13 décembre 2024

© FB via Midjourney

Accueil > Nouveaux usages > Influence et développement personnel : plus belle la vie ?

**Entre une photo sur la plage et deux placements de produits, les créateurs de contenu n'hésitent pas à invoquer la pensée positive pour expliquer leur réussite.**

À la rentrée de septembre, Internet s'est agité autour de la sortie de *Kaizen*, le documentaire de l'ascension de l'Everest du youtubeur Inoxtag. Outre la prouesse sportive, beaucoup d'internautes ont critiqué le discours latent du vidéaste : quand on veut, on peut. Il suffirait de croire en ses rêves, de ne jamais lâcher, et surtout, de continuer à être positif. Ce mantra de la positivité, on le retrouve un peu partout sur Internet, du “+=+” de l'influenceuse Léna Situations (comprenez : le positif attire le positif) aux vidéos de développement personnel, en passant par les contenus qui vantent les mérites de la “loi de l'attraction” sur TikTok. « Cela a toujours été très présent, comme si les réseaux sociaux apportaient un nouveau souffle face aux médias traditionnels plutôt habitués aux mauvaises nouvelles », constate Stéphanie Lukasik, docteure en sciences de l'information et de la communication à l'université d'Aix-Marseille. De nombreux créateurs de contenu ont d'ailleurs commencé sur Internet en voulant se sortir de leur quotidien morose, pour apporter de la joie à leurs abonnés et à

développement personnel (Editions Rue de l'échiquier, 2021) a passé des heures à lire ces ouvrages. « La pensée positive est là depuis un certain temps : le livre *Puissance de la pensée positive* de Norman Vincent Peale a été publié en 1952 ! Cela se développe autour du concept du *self-help*, donc de s'aider soi-même en trouvant des ressources en soi. Et à la fin des années 1990, on voit émerger en Californie la psychologie positive », explique Thierry Jobard. Si le développement personnel existait avant la psychologie positive, cette dernière, bien que critiquée dans ses méthodes et ses résultats, lui donne une caution et une assise scientifique. Dès lors, le développement personnel ainsi que la psychologie positive s'immiscent partout : des étalonnages des librairies jusqu'au monde du travail, en passant bien sûr par les contenus numériques. « Cela contrebalance avec l'anxiété du quotidien, et participe au succès de ces créateurs de contenu, qui donnent à voir un monde feutré, édulcoré. Ils montrent le meilleur côté de leur vie, avec ces messages de développement personnel et d'amour-propre », explique Stéphanie Lukasik. À première vue, rien d'inoffensif.

## Un contenu qui rassure..., mais qui sert quel modèle ?

Car oui, dire qu'il suffit de voir le côté positif de la vie pour que tout s'illumine, cela paraît à la fois simple et sans danger. « Les injonctions à la positivité masquent tous les aspects négatifs de la vie, mais effacent aussi les structures sociales, les inégalités », analyse Jules Laguilhaumie. Puisqu'il faut trouver les solutions en soi-même, on devient le seul responsable de son propre malheur. Pour Thierry Jobard, le développement personnel vient prendre la place d'autre chose. « On est pris dans un système social et économique néolibéral, qui met les individus en concurrence, et qui se retrouvent seuls. L'État, l'église, la famille, les partis politiques : tout ce qui structurait la vie des individus s'effondre », abonde-t-il. Face à une perte de sens et de repères, dans un monde instable, le développement personnel a quelque chose de rassurant : il fait la promotion de solutions rapides et individuelles. « C'est une nouvelle forme d'aliénation : l'individu s'impose des normes qu'il croit choisir librement », ajoute l'essayiste. Dans ce contexte, les influenceurs et autres créateurs de contenu sont le produit de leur époque, et du

serait libre de travailler sur soi pour devenir la meilleure version de soi-même, forcément bonne, mais surtout performante. « On devient des entrepreneurs de soi, dans le monde du travail, sur les applications de rencontre, auprès des banques... », constate Thierry Jobard. En faisant la promotion de ce mantra, les créateurs de contenu se rapprochent aussi de leur communauté, comme l'explique Stéphanie Lukasik : « Les contenus liés au développement personnel ou à la pensée positive veulent amener du soleil dans la vie des gens. Il ne faut pas oublier que les réseaux sociaux portent une ambivalence entre notre individualité et une appartenance au groupe : c'est notre personnalité qui nourrit les algorithmes ». Là encore, il faut produire toujours plus de contenus..., le sourire aux lèvres.

## Être positif, un enjeu marketing

Les créateurs de contenu, au-delà de leur bonne humeur, vendent aussi leur personnalité, leurs idées, leur image et leurs communautés à des marques. « Cette positivité fait vendre, car elle crée des envies marchandes. Si vous vous montrez sous votre meilleur jour, en vantant votre mode de vie, il faut être positif et donner envie d'utiliser les mêmes produits que vous » développe Stéphanie Lukasik, qui rappelle que les marques sont attirées par ces comportements bienveillants, positifs, qui créent du lien avec le public. « Léna Situations est un parfait exemple, si on regarde le monde de la mode et du luxe avant les réseaux sociaux, c'était un monde vu comme inaccessible. Elle a apporté un vent de fraîcheur à des marques comme Dior », ajoute la docteure en sciences de l'information et de la communication. Et si les influenceurs sont sommés de partager leur vie avec authenticité, leur positivité rassure les marques. « Ce sont des messages très lisses. Les influenceurs doivent rester compatibles avec les marques, et incarner une solution marketing », analyse quant à lui Jules Laguilhaumie. Plus globalement, le développement personnel fait recette chez les créateurs de contenu. Nombreux surfent sur ce marché à travers des livres, formations ou produits dérivés : l'industrie génère 11 milliards de dollars par an en moyenne. Une quête du bonheur qui coûte cher, sans garantie de résultat.

en eux la promesse d'un succès possible », selon Stéphanie Lukasik. Tout autant, si les contenus prônant la positivité et les préceptes du développement personnel sont nombreux, il ne faut pas sous-estimer l'esprit critique de ceux et celles qui les regardent.

À la suite du documentaire d'Inoxtag, le vidéaste lui-même a regretté qu'il n'y ait pas une lecture collective et politique de ces contenus. « Mais j'ai espoir que les influenceurs, qui construisent leur discours face caméra, puissent le faire évoluer. Ils font face à ces limites de la positivité, peut-être qu'un jour ils vont être obligés de faire avec la complexité du monde », souhaite-t-il. Car face aux inégalités, la crise climatique ou l'inflation, la loi de l'attraction ou la pensée positive ne pourront pas tenir toutes leurs promesses.



## COMMENTAIRES

Participer à la conversation

Laisser un commentaire

Votre commentaire :

NOUVEAUX USAGES

TECH À SUIVRE

ENTREPRISES INNOVANTES

TRANSITION ÉCOLOGIQUE

NOUVELLE ÉCONOMIE

ENVOYER

**CES ARTICLES  
POURRAIENT VOUS  
INTÉRESSER**



NOUVEAUX USAGES

DÉCRYPTAGE

## Qui sont les Granola Nazis, ces influenceuses d'extrême droite ?

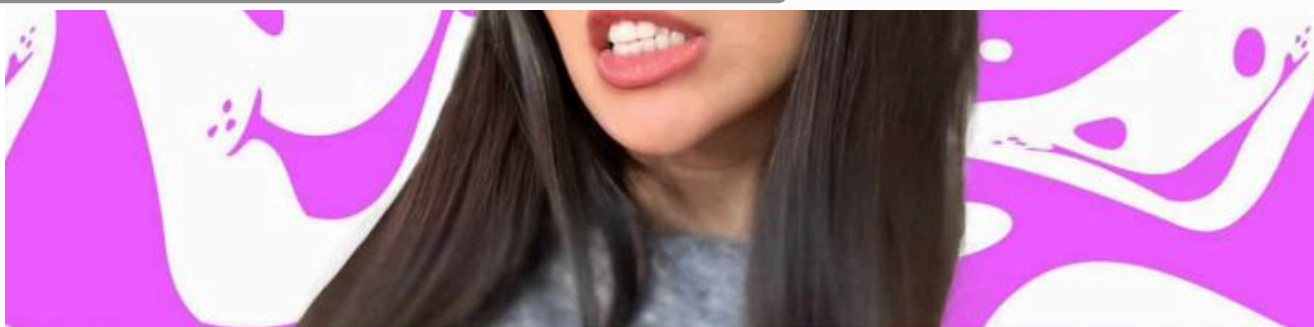
Le 30 juin 2023



NOUVEAUX USAGES

INTERVIEW

Le combat de Booba contre les influenceurs sert aussi de « défouloir d'instinct misogyne »



NOUVEAUX USAGES

NEWS

## Cette influenceuse a lancé son clone IA pour devenir la petite amie de tous ses fans

Le 22 mai 2023

Je commande la revue n°34 de L'ADN

Abonnez-vous à la  
revue

Commander

Tous les jours sur le web et chaque trimestre en format revue, L'ADN décrypte les tendances & les mutations de nos sociétés. Signaux faibles, idées fortes, nouveaux usages,... nous vous proposons une plongée inspirante dans notre époque.

# S'INSCRIRE À LA NEWSLETTER

\* votre@email.com

M'inscrire

## NOS PRODUITS

LE LIVRE DES TENDANCES

LA REVUE

## NOS MÉDIAS

ACTU DES TENDANCES

TENDANCES PAR SECTEUR

L'ADN BUSINESS

## NOS OFFRES

DATA

LE SHIFT

## PLUS LOIN...

L'ADN GROUPE

NOUS CONTACTER

L'ÉQUIPE

ON RECRUTE !

MENTIONS LÉGALES