

TOMASZ WITKOWSKI : "LA PSYCHOLOGIE ET LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ONT REMPLACÉ LA RELIGION"

PNL, thérapies "quantiques", psychanalyse... Le psychologue rationaliste dénonce les fondements pseudoscientifiques de méthodes qui ont le vent en poupe.

Entretien

Propos recueillis par Thomas Mahler

Publié le 02/08/2022 - Cet article est réservé aux abonnés

Depuis une dizaine d'années, il n'a de cesse de dénoncer le "côté obscur" du secteur de la psychologie, et notamment les charlatans du développement personnel. Docteur en psychologie, le Polonais Tomasz Witkowski défend une approche rationnelle, basée sur les connaissances scientifiques, à travers ses ouvrages tel que *Psychology Gone Wrong* (BrownWalker Press) ou sur son [blog](#). Dans un entretien accordé à L'Express, ce pourfendeur des pseudosciences analyse le boom du développement personnel, critique les fondements non scientifiques de la programmation neurolinguistique, des thérapies dites "quantiques", mais aussi de la psychanalyse. "Aujourd'hui, la sainteté a pris la forme de l'épanouissement personnel", explique-t-il.

Dans votre livre à paraître, *Fads, Fakes and Frauds*, vous rappelez que le développement personnel connaît une popularité sans précédent. Aux États-Unis, les ventes de livres dans ce domaine avaient par exemple atteint les 18,6 millions d'exemplaires en 2019, une augmentation de 11 % depuis 2013. Et la pandémie du Covid-19 n'a fait que renforcer cette tendance.

Comme l'expliquez-vous ?

Tomasz Witkowski

Il y a plusieurs raisons à cela. Premièrement, la tendance à viser l'excellence est un besoin naturel chez de nombreuses personnes, et fait partie de la motivation pour réussir, ce qui pousse les humains à créer des œuvres d'art, à faire des découvertes ou à innover. Deuxièmement, la psychologie de l'amélioration et de la réalisation de soi a, d'une certaine façon, remplacé la religion. Notez que dans les siècles précédents, de nombreuses personnes ont tenté d'atteindre la sainteté, de s'améliorer spirituellement, et se sont mortifiées pour devenir meilleures. Aujourd'hui, alors que la religion a perdu de son importance aux yeux de beaucoup, la psychologie s'est occupée de ces besoins.

Troisièmement, la mode du développement personnel est poussée par des tendances culturelles. L'individualisme, si caractéristique de la culture occidentale, n'a jamais été aussi intense qu'aujourd'hui. Il y a un demi-siècle, la famille et d'autres communautés auxquelles nous appartenions étaient importantes dans notre système de valeurs. Désormais, la valeur d'un individu pour lui-même est plus importante qu'à aucune autre époque de notre histoire. Certains évoquent même un narcissisme qui serait prédominant chez les jeunes générations.

© https://www.lexpress.fr/actualite/idees-et-debats/tomasz-witkowski-la-psychologie-et-le-developpement-personnel-ont-remplace-la-religion_2177969.html

Enfin, au tournant du millénaire, un mouvement nommé "psychologie positive" a été initié. L'Association américaine de psychologie a déployé un gros effort de marketing pour populariser cette approche et éveiller les besoins en matière d'auto-amélioration...