

Bien-être

Développement personnel : bon pour les enfants ?

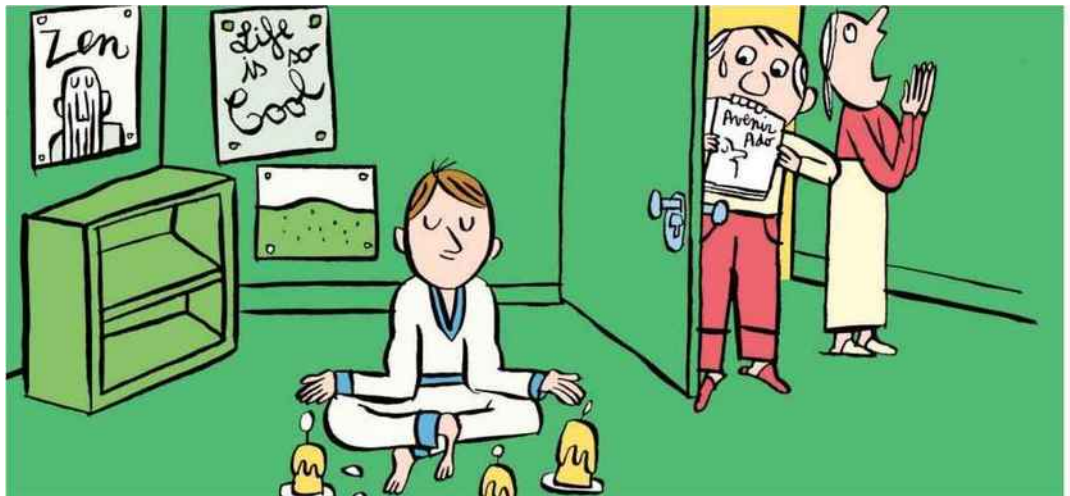
Psycho. La quête de sens chez les plus jeunes inspire le marché du développement personnel. Pourquoi pas, à condition de partir de leurs besoins et d'éviter de leur mettre la pression.

« Développer sa confiance en soi », « apprivoiser ses émotions », « trouver sa voie »... Le développement personnel – ensemble de pratiques dont le but est d'amener l'individu à se servir de ses ressources intérieures pour qu'il s'épanouisse – est un marché en plein essor, dont les enfants sont les nouvelles cibles.

Depuis quelques années fleurissent des livres, des cahiers d'exercices, des jeux ou des stages à destination des 5-25 ans. Et ça cartonne. À titre d'exemple, la page Facebook du best-seller *Calme et attentif comme une grenouille* (Les Arènes), une méthode de méditation pour les enfants mise au point par Eline Snel, thérapeute néerlandaise, rassemble plus de 160 000 personnes.

Quête de sens

Mais à quoi sert le développement personnel à ces âges-là ? Est-ce que cela répond aux préoccupations des enfants ou aux craintes des parents ? Pour le psychiatre David Gourion (1), ces approches peuvent aider les ados sur la question du choix des études, et derrière elle, celle « du sens à donner à son existence ». Il constate d'ailleurs que de moins en moins de jeunes veulent exercer des métiers par vocation.



(PHOTO : CHARLES DUTERTRE)

« Le message des parents est souvent : *Si tu ne sais pas ce que tu veux faire, fais quelque chose qui va t'ouvrir le maximum de portes.* Sauf que cela ne répond pas à leurs questions de fond, et cela renvoie aux problématiques des jeunes adultes en prise avec des emplois sans rapport avec leurs aspirations profondes. » À Nantes, Alix de Quillacq y travaille justement avec

son entreprise Pitangoo, qui est aussi le nom de la méthodologie qu'elle a développée à l'usage des 13-25 ans. « Le but est d'outiller les relais de proximité : les profs principaux, les éducateurs, les Missions locales... pour aider le jeune à travailler sa connaissance de soi. »

Mais la démarche ne doit pas être vécue sur le mode de la compétition. « Il n'y a que si l'on part des attentes

des ados et non celles des parents, du moins pas exclusivement, qu'elle peut être saine, prévient le Dr Gourion. Il ne faut pas oublier que le monde de l'enfant est un monde du rêve, de la liberté, de la créativité. »

Charlotte HERVOT.

(1) Coauteur de *Docteur feel good* (15,90 €, Odile Jacob).