

GOUROU

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL :

SE CHANGER SOI SANS CHANGER LE MONDE

SARAH WALIN

SUR BASE
D'UNE INTERVIEW
DE MANON MOTTARD

UNE ANALYSE RÉALISÉE PAR
LE CENTRE CULTUREL
LES GRIGNOUX



les grignoux

cinéma & culture au cœur de la ville



Table des matières

Table des matières	2
Synopsis	3
Introduction	4
Aller bien, à tout prix	5
Quand on veut, on peut !	7
Se changer soi à défaut de changer le monde	10
Une société en crise.....	11
Quels espaces pour transformer la société ?	12

Synopsis

Yann Gozlan (*Boîte noire*, *Dalloway*) revient avec un thriller psychologique intense où Pierre Niney incarne un coach en développement personnel charismatique dont l'influence semble irrésistible. Jusqu'à la dérive ?

Mathieu Vasseur (Pierre Niney) est un gourou adulé, entouré de disciples et d'attention médiatique. Mais lorsque sa méthode est questionnée par une commission parlementaire, les fissures apparaissent. Entre montée en puissance, manipulation émotionnelle et chute annoncée, le film explore l'ambivalence du pouvoir exercé par ceux qui promettent la transformation de soi.



Spoiler, un moment le gourou devient vraiment chelou et commence à faire flipper.

Introduction

A l'occasion de la sortie du film *Gourou*, les Grignoux ont rencontré Manon Mottard, autrice du podcast « Le piège : les coulisses du développement personnel¹ », diffusé par la RTBF. A travers cette enquête, elle s'intègre aux séminaires de développement personnel « Les clés du succès », leader du marché en Belgique francophone, et décrypte petit à petit ses mécanismes et ses effets. A travers cette analyse, nous revenons sur quelques-uns des éléments essentiels de cette enquête et interrogeons par ailleurs le succès de ce genre de séminaires et du développement personnel dans nos sociétés.

Manon Mottard est entrée dans le monde des séminaires de développement personnel via des interrogations : « Est-ce que ça change vraiment la vie des gens ? » « Qu'est-ce qui fait que ces gens suivent ces séminaires et vont jusqu'à dépenser des énormes sommes d'argent là-dedans ? ». En arrivant sans a priori, c'est le fil rouge de l'emprise qui a commencé à devenir prégnant au fur et à mesure de son enquête. C'est finalement à travers ces questions que le podcast a été construit. A travers six épisodes, elle reconstitue les étapes de cette emprise : la fascination, la manipulation, la dépendance, l'affaiblissement, l'endoctrinement, la déprise.

¹ Disponible ici : <https://audio.rtbf.be/emission/le-piege-dans-les-coulisses-du-developpement-personnel-28735>

Aller bien, à tout prix

Cette emprise se met en place au travers de différentes méthodes, décryptée dans le podcast et dont on peut avoir un aperçu dans le film *Gourou* : « Lors des séminaires, il s'agit de moments où des centaines de personnes sont enfermées ensemble, avec de la musique à fond et avec cette personne charismatique qui a une manière de parler qui va subjugué, impressionner ». Manon précise : « Il y a une énorme pression qui est mise sur les gens lors de ces séminaires. On va toucher à leurs besoins fondamentaux : on mange très peu, on dort très peu, les pauses sont très courtes. En fait, ils nous mettent dans un état de conscience modifiée, c'est un état qu'on peut tous et toutes ressentir, quand on conduit ou quand on est à un concert par exemple. » C'est ce qu'on entend dans le podcast, notamment quand l'un des coachs des « clés du succès » explique « Est-ce que vous préférez aller manger ou votre développement personnel? C'est votre choix ! Ça fait un peu mal au bide et du coup vous allez passer à côté de votre vie ? » Manon Mottard ajoute, « dans ce cas-ci, pourquoi nous mettent-ils dans cet état de conscience ? Est-ce que c'est pour faire acheter d'autres séminaires ? »

Cet aspect entrepreneurial est visible dans le film : employé-es, produits dérivés, chaîne youtube,... La figure de Matt est ce qui fait vendre et le produit qu'il vend, c'est lui-même, son mode de vie, sa vision du monde, sa personnalité. Les personnes qui le suivent veulent devenir comme lui : avoir sa confiance, sa réussite, son bonheur affiché.



Qui n'a pas envie d'avoir un sixpack et de prendre un bain de glaçons tous les matins ?

Pour Manon Mottard, « il s'agit de se faire de l'argent sur la vulnérabilité des autres ». C'est ce qu'on peut voir explicitement dans *Gourou*, notamment dans les scènes de rassemblement, où Matt cible et fait parler certaines personnes de leurs difficultés intimes face à tout le monde, en les poussant dans leurs retranchements. Le personnage de Julien qui finit par se suicider montre de manière radicale l'emprise que le coach a pu avoir sur une personne qui aurait eu réellement besoin de compter sur quelqu'un et/ou d'un accompagnement. Mais Julien n'était qu'un pion dans l'entreprise du coach à succès, qui considère les participant-es à ses séminaires surtout comme des client-es qui lui permettent de gagner de l'argent.

Comme le dit Manon, beaucoup de personnes présentes dans ces séminaires sont « des personnes qui auraient besoin d'un réel accompagnement par rapport à ce qu'elles ont vécu ». Beaucoup ont des vécus traumatiques et sont en recherche de réponses, de soin, d'aide par rapport à ces derniers. Or, ce que raconte le podcast, c'est notamment que ces personnes en situation de mal-être ont besoin de croire en quelque chose qui va les aider. Et en effet, qui ne voudrait pas aller mieux ? Les réponses

proposées par ce type de séminaires alimentent un horizon qui fait rêver, sans pour autant donner de réelles clefs adaptées aux problématiques que les personnes rencontrent. Dans son podcast, on entend notamment un témoignage d'une personne ayant travaillé pour « les clés du succès » : « on pousse à l'endettement des personnes qui sont déjà précarisées. Après le séminaire, dans lequel elles ont été vulnérabilisées, poussées à bout, on leur vend évidemment un programme qui leur dit qu'avec ça, tout peut changer ».

Toujours selon Manon Mottard, peu de personnes se disent victimes de ce type société. Car le narratif est bien rôdé : si tu n'es pas arrivé-e aux résultats attendus, c'est que tu n'as pas suivi la méthode comme il le fallait. C'est ta responsabilité. Comme on l'entend dans le podcast, Pierre Sornin, l'un des fondateurs de « les clés du succès », introduit le séminaire en disant « ça marche si vous y croyez et que vous le voulez vraiment. Sinon, ça ne sert même à rien d'être ici. »

Quand on veut, on peut !

Le modèle vendu par ces types de coachs se base sur l'idée centrale de la responsabilité et la volonté des personnes : quand on veut, on peut. Le potentiel est en nous et c'est à nous de le déployer. Les phrases du début du film assénées par Matt sont révélatrices de cette pensée : « ce que tu veux c'est ce que tu es », « le monde est votre monde », « c'est vous et vous seul qui allez programmer votre univers mental », etc.



BLAHBLAHBLAAAAAAH,BLAHBLAAAAAAHBLAAAH !

C'est aussi le récit vendu par Pierre Sornin dans « les clés du succès ». « Quand il se présente, il dit que sa première compagne s'est suicidée, qu'à l'époque il était à moins 400.000 euros sur son compte, et que, regardez maintenant ou il en est ! Donc vous aussi, vous pouvez vivre la vie de vos rêves ! » Comme l'avoue Matt dans l'une des scènes du film, le coaching se base sur le fait de raconter un conte de fées, un conte de fées qu'il serait atteignable par tous, à condition de le vouloir.

Le problème avec cette lecture des choses, c'est qu'elle nie toute sociologie et fait de l'individu un être entièrement doué de libre-arbitre qui n'aurait plus qu'à se façonner comme il le souhaiterait. L'individu devient son propre Dieu. Or, il est évident que nous vivons dans une société marquée par des rapports de pouvoir qui engendrent des positions sociales ne donnant pas accès aux mêmes droits et possibilités à tous. Par exemple, tout le monde ne peut pas devenir milliardaire, parce que devenir milliardaire n'est pas une question de volonté mais de structure économique. En effet, la richesse des personnes milliardaires « provient majoritairement d'un héritage, de

situations de monopole ou de liens de connivence² ». De plus, nombreux sont ceux qui « doivent en partie leur fortune au colonialisme et à l'exploitation de pays à faible revenu ». Malgré le fait de le vouloir vraiment, être riche n'est pas si accessible si on n'est pas né dans la manne à billets.

Ce type de séminaires de développement personnel est donc très dépolitisant : il fait comme si tout était accessible à toutes, peu importe qui l'on est, d'où l'on vient, ce que l'on a vécu. Et les solutions qu'il propose sont de l'ordre de l'individuel. Il n'est pas question de transformer les structures sociales qui sont pourtant la plupart du temps les freins principaux au développement des personnes. Ainsi, comme le rappelle Zineb Fahsi, autrice du livre « Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme », il y a des choses très concrètes qui déterminent notre bonheur : l'accès à des soins de qualité, à l'éducation, des services publics de qualité, ... ». Mais malgré des méthodes qui utilisent le collectif pour séduire les participant·es, il n'est jamais considéré comme une porte de sortie désirable. Le bonheur et la réussite sont à chercher en soi-même et pour soi-même.

² Oxfam, La richesse des milliardaires a bondi de 2000 milliards de dollars en 2024, soit trois fois plus vite que l'année précédente, janvier 2025. URL : [La richesse des milliardaires a bondi de 2 000 milliards de dollars en 2024, soit trois fois plus vite que l'année précédente | Oxfam Belgique](#)

Se changer soi à défaut de changer le monde

Le film *Gourou* illustre un mouvement qui est en plein essor. Le développement personnel est un marché florissant depuis plusieurs dizaines d'années. En France, cela représentait déjà 32% du marché du livre en 2018³ et, après la crise sanitaire, les achats de livres sur le sujet ont bondi de 19%⁴. Selon Grand View Research, en 2024, le secteur pesait 56 milliards de dollars, et sa croissance annuelle est d'environ 8%,⁵. Mais qu'est-ce qui fait que ces séminaires et le monde du développement personnel ont autant de succès aujourd'hui ? Bien sûr la réponse à cette question est complexe et multifactorielle, mais nous pouvons esquisser quelques pistes – non exhaustives – de réponses à cette question.

³ RadioFrance, « Le développement personnel est-il une imposture ? », in *RadioFrance*, 22 juillet 2024. URL : [Développement personnel : une imposture ? | France Inter](#)

⁴ France Inter, « Développement personnel, pourquoi un tel succès ? », in *France Inter*, 1 août 2023. URL : [Développement personnel, pourquoi un tel succès ? | France Inter](#)

⁵ Centre de ressources en marketing et artisanat en île de France, janvier 2026. URL [Développement personnel 2024, marché florissant, respirations gagnantes, vigilance éthique exigée - CRMA IDF](#)

Une société en crise

Le développement personnel s'inscrit dans une société en crise. Dans un monde où les inégalités se renforcent et où les perspectives d'avenir semblent se rétrécir pour beaucoup d'entre nous, il semble difficile d'aller bien. L'instabilité du monde nous menace de toute part : les inégalités sont en hausse⁶, les tensions internationales se cristallisent⁷, la fascisation se fait ressentir partout tandis que la destruction du vivant continue d'être le paradigme dominant du système dans lequel nous vivons. Partout, les violences systémiques détruisent.

Parmi elles, ces dernières années, les révélations quant aux violences – sexuelles notamment - subies par les femmes mais aussi par les enfants se sont multipliées. On estime qu'au moins un enfant sur 10 a été victime d'inceste en Belgique⁸, tandis qu'au moins 78% des femmes déclarent avoir déjà subi des violences sexuelles dans leur vie⁹. Et ces violences ne sont qu'un exemple de celles qui se produisent structurellement. Il apparaît que nous vivons dans une société polytraumatisée ou de nombreuses personnes subissent les conséquences de violences systémiques dans leur vie quotidienne. Mais quels sont et où sont les espaces qui permettent de prendre soin, de

⁶ Nations Unies, « La hausse des inégalités affecte plus des deux tiers de la planète », 2020. URL : [La hausse des inégalités affecte plus des deux tiers de la planète | Nations Unies](#)

⁷ Récemment, nous pouvons parler du génocide en Palestine, de l'invasion du Venezuela par les Etats-Unis ou encore de la révolution en Iran.

⁸ Centre d'expertise et de ressources pour l'enfance, « L'inceste : l'enfant, la loi, la culture. Changer de regard », CERE, mars 2024. URL : [L'inceste : l'enfant, la loi, la culture. Changer de regard - Communiqué de presse, mars 2024 - CERE asbl](#)

⁹ Institut pour l'égalité des femmes et des hommes, « Chiffres sur les violences sexuelles en Belgique », 2024. URL : [Chiffres sur les violences sexuelles en Belgique | Institut pour l'égalité des femmes et des hommes](#)

réparer ? Car ces violences sont la plupart du temps niées, non-reconnues ou minimisées. Comme le rappelle Dorothee Dussy, anthropologue spécialiste de la question de l'inceste, le réel tabou de notre société, ce n'est pas l'inceste mais le fait d'en parler. Cette silencieuse des victimes se retrouve dans la plupart des violences structurelles, parce que leur parole vient remettre en question l'ordre établi. Ainsi, si les espaces de soin, d'écoute, de réparation sont rares, les espaces pour penser une transformation de nos sociétés dans le sens d'une diminution de ces violences le sont encore plus.

Quels espaces pour transformer la société ?

Les espaces collectifs sont moins présents et accessibles. L'isolement et le sentiment de solitude semblent être des éléments majeurs décrivant l'état de notre société. Ainsi, comme l'explique Fay Bound Alberti, écrivaine et historienne¹⁰, « beaucoup de données montrent que les inégalités économiques sont l'une des principales sources d'isolement social, et donc de solitude subie¹¹ ». Or, face à cet isolement, les principales solutions proposées sont la plupart du temps aussi d'ordre individuel : « il faudrait sortir, réussir à se faire des amis, trouver un sens à sa vie... On

¹⁰ Elle a notamment écrit « Une biographie de la solitude – l'histoire d'une émotion ».

¹¹ MAILLÉ Pablo, « Ne jamais se sentir seul ni anxieux dans la société actuelle serait alarmant », in *Usbek & Rica*, janvier 2026. URL : [Usbek & Rica - « Ne jamais se sentir seul ni anxieux dans la société actuelle serait alarmant »](#)

passé à côté des facteurs sociaux et économiques à l'origine de la solitude subie¹² ».



Allez les feignasses, c'est pas parce que le monde est en train de brûler qu'il faut se laisser aller comme ça !

La fermeture de lieux collectifs publics, l'automatisation et le recours à la technologie pour certaines tâches du quotidien, la privatisation et la marchandisation des activités sont autant de choix politiques qui participent à cet isolement. D'autre part, « l'effondrement des grands partis politiques de masse, des pratiques religieuses collectives ou encore des syndicats historiques¹³ » dûs à la recomposition du capitalisme ont fait disparaître des grands repères qui favorisaient une cohésion sociale, un sentiment d'appartenance et de sens.

Notre modèle de société et ses structures nous encouragent à nous replier sur nous-même ou sur une cellule familiale restreinte, et valorise notre réussite personnelle, encourageant la compétition entre les individus plutôt que leur coopération. Le développement personnel, produit de cette vision, la renforce en retour : les individus sont

¹² *Ibid.*

¹³ KLOTZ Paul, « Le capitalisme de la solitude à l'assaut des liens humains », in Fondation Jean Jaurès, 28 août 2025. URL : [Le capitalisme de la solitude à l'assaut des liens humains - Fondation Jean-Jaurès](#)

encouragés dans leur autonomie, à développer leur potentiel, leur réussite individuelle, à être performant·es et compétitif·ves. C'est sur ces critères que nous seront jugé·es comme valables ou ayant réussi notre vie. Ainsi, en nous faisant croire qu'il nous amène à découvrir notre « véritable soi », le développement personnel nous amène en réalité souvent sur des routes normées et conformes à ce que le système capitaliste attend de nous.

Pourtant, la plupart des personnes vivant au sein de ce système ne vont pas bien. Alors vers quoi se diriger ? Comme le dit Manon Mottard, il ne s'agit pas de « pointer du doigt les personnes qui veulent aller mieux ». Face à ces multiples crises qui semblent nous dépasser et sur lesquelles il paraît de plus en plus difficile d'activer des leviers d'action, peut-être se rabat-on sur l'idée de se changer et se réparer soi plutôt que de tenter de changer et réparer le monde. Car le « moi » paraît plus accessible à transformer que les problèmes planétaires qui nous écrasent d'anxiété. Surtout quand les espaces collectifs pouvant nous donner un sentiment de pouvoir d'agir et de transformation sont devenus peaux de chagrin.

Le succès du développement personnel nous montre peut-être également les limites d'une vision de société se prétendant hyper rationnelle, et rejetant tout ce qui apparaît de l'ordre de la croyance, du spirituel, du religieux ou des pratiques rituelles. Les parallèles entre les pratiques religieuses et le développement personnel sont abondants. On parle de « grandes messes », de « transes », de prédicateurs,... Dans *Gourou*, Matt se compare même à Jésus. Au-delà de permettre des espaces de socialisation et de cohésion, les spiritualités offrent un sentiment d'appartenance et donnent un sens à la vie. Or, comme le dit Fay Bound Alberti, « le sentiment de se sentir connecté à

quelque chose de plus grand que soi se fait de plus en plus rare à partir de l'entrée dans la modernité ».



On se rassemble quand pour chanter, danser, parler, rigoler, pleurer ensemble ? Mais surtout, sans Matt svp.

Dans un monde désenchanté, notre rapport au monde s'éloigne du sensible, du corps, de la nature. Mais nous avons besoin d'y être connecté·es, de ralentir, de se recueillir, de se toucher, de rentrer en transe peut-être. Le développement personnel vient combler un vide : celui du besoin de liens, de soin, de spiritualité. Alors, peut-on imaginer des espaces qui nous permettent de nous reconnecter à nous mais aussi au collectif et au monde ?



les grignoux
cinéma & culture au cœur de la ville

