



Dans les locaux de The School of Life, pendant un cours magistral, le 26 mai, à Paris.
JULIEN MIGNOT
POUR « LE MONDE »

PSYCHO

La vie? Sortez les copies...

Comment améliorer sa conversation?
Comment passer à l'action?
Réponse sur les bancs de The School of Life, une école d'un nouveau genre

Catherine Rollot

Sur la devanture, un énigmatique « *Good ideas for everyday life* » fait hésiter: galerie arty ou boutique avant-gardiste? A l'intérieur, une joyeuse assemblée discute, thé detox et portion de tarte salée au levain bio en main. En ce début de soirée, ils sont venus assister au cours « Comment avoir de meilleures conversations? », proposé par la School of Life de Paris. Et à les voir papoter comme s'ils se connaissaient déjà, on n'a pas vraiment l'impression qu'ils ont besoin des conseils d'une « école de la vie ».

Murs blancs décorés de jolies illustrations, grande table en bois, chaises jaune poussin, le lieu joue les codes déco du moment. Chacun se présente. Pour beaucoup, l'expérience est une première. « *Je suis là par curiosité. Il a fallu choisir dans le programme, il y a plein de thématiques qui m'intéressaient* », témoigne Elisabeth Allier, 44 ans, fraîchement passée de cadre bancaire à formatrice en méditation de pleine conscience. « *Est-ce le cap de la quarantaine?* », s'interroge Séverine Larose, une architecte d'intérieur de 42 ans, chemisier printanier sur pantalon taupe. *J'ai envie d'élargir mon horizon, d'acquiescer de nouvelles compétences. Si ça m'aide à sortir des sujets météo-boulot avec les collègues de travail, tant mieux. Quand j'en ai parlé à mon conjoint, ça l'a fait rire, un cours sur la conversation. Il n'a pas voulu essayer.* »

Il n'est visiblement pas le seul. Sur la trentaine d'élèves d'un soir, quatre visages barbues tranchent au milieu d'un public féminin, trentenaires et quadras actives, plutôt bobos bien dans leurs ballerines que Madame Bovary mélancoliques. Depuis leur lancement, en avril 2014, les cours de la franchise française d'un concept créé à Londres, il y a huit ans par le philosophe suisse-britannique Alain de Botton, ne désemplissent pas. « *Comment trouver le job de ses rêves?* », « *Réveillez l'artiste en vous* », ou encore « *Cartographiez vos idées avec la pensée visuelle* », autant de cours dispensés en trois heures, moyennant 39 euros par personne, par des profs plutôt entrepreneurs qu'universitaires, choisis pour leur bagout et leur parcours atypique.

Du haut de ses escarpins, Fanny Auger, la directrice de l'établissement, invite ses élèves à prendre place. C'est elle qui anime aujourd'hui le « talk » de trois heures. Ex-commerciale dans le secteur du luxe reconvertie en consultante, passionnée de littérature, elle a vécu au Moyen-Orient et en Italie avant de revenir à Paris. A 37 ans, la « school » parisienne est sa plus récente aventure. « *Il n'y a pas de technique infailible à l'américaine pour avoir de bonnes conversations*, commence-t-elle. *Vous prendrez ce que vous voulez dans tout ce que je vais vous dire. Sachez aussi que je ne suis pas là pour vous épingler.* » L'ambiance est détendue, mais les attentes sont bien réelles. « *Comment faire pour trouver de l'intérêt dans une discussion dans laquelle on s'ennuie?* », s'interroge-t-on au fond de la salle. « *J'aimerais avoir des astuces pour être plus intéressante, plus écoutée, se désoler une participante. Même entre amis, on n'a parfois pas grand-chose à se dire.* »

Après une brève présentation de l'histoire de la conversation, place à l'interactivité. « *Mettez-vous avec un inconnu et parlez d'une conversation qui vous a marqué pendant cinq minutes.* » Brouhaha, puis prises de parole, projection d'extraits de films, références philosophiques, happening interactif. Chacun y va de ses idées. La professeure relance, donne des pistes et joue la proximité à coups d'anecdotes personnelles. Au final, trois heures entre séance de thérapie de groupe, stand-up et débat intello. Plus que l'originalité des sujets – des classiques de la sphère du développement personnel –, c'est la façon de les aborder qui séduit. Pas de cours magistraux, ni de grand-messe à la mode gourou, mais une approche culturelle et philosophique, matinée de psychologie positive, qui convoque dans une même soirée le cinéaste Woody Allen, le poète David Whyte ou le philosophe Socrate.

A la pause, Carole Dubois-Valmier, 45 ans, collier ethnique sur top crème, donne ses premières impressions. « *Un cours classique, ça m'aurait barbée. Ici, on soulève des questions que je me pose. J'apprécie aussi la façon d'incarner des concepts. Certes, parfois ça va un peu vite, on survole, mais finalement, c'est un*

peu comme une conférence TED [des conférences au format court mises en ligne]. A chacun de creuser ensuite s'il veut aller plus loin. » Pour Marjolaine Roy, 31 ans, venue avec son frère, c'est déjà le deuxième cours. La trentenaire à l'allure de titi parisien, coupe courte et mari-nière, s'enthousiasme. « *Le format est vraiment ludique, ça fait réfléchir* », analyse la jeune publicitaire, qui, « *à [son] âge, réfléchit déjà au plan B* » côté boulot. « *On est vraiment dans l'autodéveloppement personnel* », renchérit son frère Benjamin, 37 ans, manager dans un service client, bien décidé à mettre en pratique les astuces évoquées pour améliorer les échanges.

Célibataire en recherche d'une âme sœur, le jeune homme pourtant doté d'une bonne dose d'humour a souvent l'impression de s'enliser dans des banalités lors du premier contact. Comme tous les participants, il recevra le lendemain par e-mail une liste de ressources, livres, films en rapport avec le cours. Et aussi un rappel discret de

la possibilité d'acheter le *Toolkit for Conversations*, en vente à la boutique ou sur le site de la School of Life. Quelques participants continuent leurs échanges dans la rue. Mais personne ne se risque à lancer le banal « *Et toi, tu fais quoi dans la vie?* »

Les cours les plus suivis

> « **Comment trouver le job de ses rêves?** »

> « **Comment avoir de meilleures conversations?** »

> « **Passez à l'action** »

> « **Comment améliorer sa confiance en soi** »

Alain de Botton, happiness thérapeute

La moquette à rayures vertes de son bureau tranche avec son allure de clergymen. Dans son bureau installé dans le résidentiel quartier londonien de Hampstead, Alain de Botton reçoit avec un mélange d'extrême amabilité et de distance. L'homme, Suisse francophone de naissance, Anglais d'adoption, encore peu connu en France, est une star dans le monde anglo-saxon depuis la sortie de son premier best-seller *Petite philosophie de l'amour*, 2 millions d'exemplaires vendus dans 25 pays, ainsi que d'une douzaine d'ouvrages, disponibles selon les enseignes au rayon philo ou psycho. « *La France est le pays européen où mes livres marchent le moins bien*, souligne Alain de Botton. *Sans doute parce que vous avez déjà beaucoup d'essayistes, et que l'on ne sait pas vraiment dans quelle catégorie me mettre.* » La sortie d'une version française de son dernier livre *The Course of Love* (Hamish Hamilton, 240 p.), paru en avril en anglais, est programmée à la rentrée chez Flammarion.

Doté d'un talent de vulgari-

sateur et d'une pensée éclectique, Alain de Botton, 46 ans, a creusé un sillon original. Qui d'autre que ce « *philosophe du quotidien* », comme il se décrit, peut décortiquer à la lumière de Platon, Pascal, Nietzsche mais aussi Groucho Marx, l'histoire d'une relation amoureuse et rendre son récit aussi léger qu'un roman à l'eau de rose? Quand il publie son premier opus sur l'amour, il a 23 ans et un diplôme en sciences politiques et en philosophie du King's College de Londres. Les médias britanniques s'entichent de ce jeune écrivain timide qui passe bien à la radio ou à la télé. « *Je suis un déprimé optimiste*, explique-t-il. *La vie est faite de renoncements et se finit de façon tragique. J'essaie de donner, à travers mes écrits, quelques raisons de ne pas désespérer.* » Lidée d'ouvrir il y a huit ans un lieu pour « *apprendre tout ce que l'on n'apprend pas à l'école* » procède de la même quête du bonheur, commencée dans son enfance zurichoise entre un père banquier, issu de la communauté juive d'Egypte, et une mère suisse, puis dans un pensionnat anglais à la dure discipline, où il est envoyé à 12 ans. Huit ans après son ouverture à Londres, la première « *School of Life* » a attiré près de 100 000 personnes, emploie 28 permanents et autant d'intervenants en free-lance. Chaîne YouTube (1 million d'abonnés, 70 millions de vues), guides pratiques, activités de conseil pour les entreprises, produits dérivés, l'école de la vie anglaise est une entreprise bénéficiaire depuis deux ans. Sans complexe, la petite boutique des grandes questions de la vie a essaimé dans douze pays comme l'Australie, la Corée du Sud, le Brésil et plus récemment la France. Le business est aussi une philosophie, et inversement.