

TOUT

EST



F UTU

UN LIVRE
SUR L'ESPOIR

MARK MANSON

● Éditions
EYROLLES

TOUT EST F•UTU

Best-seller
du
NEW YORK
TIMES

UN LIVRE
SUR L'ESPOIR

MARK MANSON

● Éditions
EYROLLES

TOUT EST FUTU

Best-seller
du
NEW YORK
TIMES

UN LIVRE
SUR L'ESPOIR

MARK MANSON

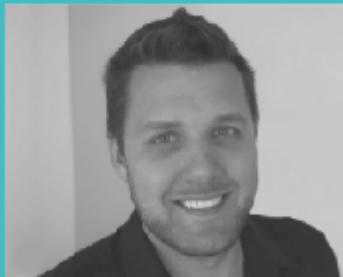
● Éditions
EYROLLES

POURQUOI SOMMES-NOUS PLUS DÉPRIMÉS ET ANXIEUX QUE JAMAIS ?

Nous vivons une époque intrigante. Nous sommes plus riches et en meilleure santé que tout autre peuple de l'histoire de l'humanité. Nous avons accès à la technologie, à l'éducation. Et pourtant, un sentiment général de désespoir nous envahit : tout semble *foutu*.

Si quelqu'un peut mettre un nom sur notre malaise et nous aider à le résoudre, c'est bien Mark Manson. Dans son nouveau livre, s'appuyant sur la psychologie et sur la sagesse philosophique, Manson dissèque la religion et la politique, examine nos relations avec l'argent, les divertissements et Internet, et constate qu'une trop bonne chose peut psychologiquement nous dévorer vivant. Il défie ouvertement nos définitions de la foi, du bonheur, de la liberté – et même de l'espoir.

Avec son mélange habituel d'érudition et d'humour, Manson nous met au défi d'être plus honnêtes avec nous-mêmes, et connectés avec le monde d'une manière que nous n'avons probablement même pas envisagée avant. **Voici un nouveau guide à contre-courant de tout ce que vous avez lu auparavant, pour mieux apprivoiser la douleur dans nos cœurs et le stress de notre âme.**



MARK MANSON est un blogueur star, suivi par plus de deux millions de lecteurs sur le Web. Il est l'auteur du best-seller international *L'Art subtil de s'en foutre*, vendu à plus de 50 000 exemplaires en France, et *L'Art subtil de séduire*, tous deux parus aux éditions Eyrolles. Son site : markmanson.net

● Éditions
EYROLLES

Mark Manson

Tout est foutu

Un livre sur l'espoir

Éditions Eyrolles

61, bd Saint-Germain

75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Du même auteur, chez le même éditeur

L'Art subtil de s'en foutre. Un guide à contre-courant pour être soi-même, 2017.

L'Art subtil de séduire, 2019.

Traduit de l'anglais (États-Unis)

par Elias Nongue

© 2019, Mark Manson

Tous droits réservés. Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2019 aux États-Unis chez Harper, une marque de HarperCollins Publishers, sous le titre *Everything Is Fucked*.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57249-0

Pour Fernanda, bien sûr.

Sommaire

Première partie – L'espoir

Chapitre 1

La dure vérité

Chapitre 2

La maîtrise de soi est une illusion

Chapitre 3

La mécanique des émotions

Chapitre 4

Comment faire de tous ses rêves une réalité

Chapitre 5

L'espoir est foutu

Deuxième partie – Tout est foutu

Chapitre 6

L'impératif de l'humanité

Chapitre 7

La souffrance est la constante universelle

Chapitre 8

L'économie des sentiments

Chapitre 9

La religion finale

Remerciements

Notes

À propos de l'auteur

Première partie

L'espoir

Chapitre 1

La dure vérité

DANS LA MORNE campagne de l'Europe centrale, parmi les bâtiments délabrés d'une ancienne caserne militaire, un concentré des pires atrocités qu'on n'ait jamais vues sur terre s'est produit. En quatre ans, sur un petit terrain à peine plus grand que Central Park, plus de 1,3 million de personnes ont été systématiquement triées, asservies, torturées et tuées. Et personne n'a rien fait pour empêcher ce crime.

Personne, à l'exception d'un homme.

Comme dans les contes ou les *comics*, un héros affronte le mal en se jetant tête baissée dans la gueule du loup. Il n'a aucune chance. Son entreprise est ridicule. Mais notre formidable héros n'hésite pas, il ne recule devant rien. La tête haute, il écrase le dragon ou les envahisseurs et sauve la planète, avec au passage une princesse ou deux. Et, pendant un instant, il y a de l'espoir.

Mais ce n'est pas une histoire d'espoir que je vais raconter ici.

C'est l'histoire d'un monde de merde, d'un monde complètement foutu. Complètement déglingué. Dans des proportions et à une échelle que nous avons du mal à concevoir, aveuglés que nous sommes par le confort de la wi-fi et de nos douillettes couvertures chauffantes.

Avant qu'il décide d'infiltrer Auschwitz, Witold Pilecki était déjà un héros de guerre. Le jeune officier avait été décoré pour sa bravoure dans la guerre soviéto-polonaise de 1918. Il avait fichu un sale coup aux rouges à une époque où la plupart des gens n'avaient encore jamais entendu parler du communisme. Après la guerre, Pilecki s'était installé à la campagne et marié à une institutrice qui lui avait donné deux enfants. Il aimait monter à cheval, porter de beaux chapeaux et fumer le cigare. La vie était belle et simple.

Mais Hitler prend le pouvoir et, avant que la Pologne n'ait le temps de chausser ses deux bottes, les nazis ont déjà envahi la moitié du pays. En à peine plus d'un mois, la Pologne perd l'ensemble de son territoire. Il faut dire que le combat n'est pas des plus équilibrés : les nazis envahissent l'Ouest pendant que les Soviétiques arrivent par l'Est. C'est un peu comme être pris entre le marteau et l'enclume –

le marteau étant un meurtrier en masse mégalomane qui tente de conquérir le monde, l'enclume, un génocide complètement insensé.

Je ne sais toujours pas bien qui est qui.

Les Soviétiques se montrent bientôt plus cruels que les nazis. Il faut dire qu'ils ont de la pratique : renverser un gouvernement et assujettir une population à une idéologie, ils savent très bien y faire.

Les nazis, de leur côté, sont encore des puceaux en matière d'impérialisme (ce qui est assez facile à concevoir quand on voit la moustache du Führer). Durant ces premiers mois de guerre, les Soviétiques raflent les Polonais pour les envoyer à l'Est. En seulement quelques mois, plus d'un million de personnes disparaissent ainsi. Certains finiront leurs jours dans les goulags de

Sibérie. D'autres seront retrouvés dans des charniers des années plus tard. D'autres encore ont disparu sans laisser de trace.

Pendant cette guerre, Pilecki combat sur les deux fronts – contre les Allemands et contre les Soviétiques. Après la défaite, il fonde avec d'autres officiers un groupe de résistance à Varsovie, l'armée secrète polonaise.

Au printemps 1940, l'armée secrète polonaise apprend que les Allemands sont en train de construire un énorme complexe pénitentiaire dans un coin paumé du sud du pays. Pendant l'été, des milliers d'officiers militaires et de citoyens de premier plan sont portés disparus dans l'ouest de la Pologne. Les résistants commencent à craindre que l'ouest du pays ne subisse la même incarcération de masse que celle infligée à l'Est par les Soviétiques.

Pilecki et son équipe suspectent un lien entre ces disparitions et Auschwitz. Ils se disent que cette prison, qui fait quand même la taille d'un bourg, abrite probablement des milliers d'anciens militaires polonais.

Pilecki se porte alors volontaire pour s'introduire à Auschwitz.

Initialement, c'est une mission de sauvetage – le plan est de se faire arrêter pour que, une fois sur place, il coordonne avec d'autres soldats polonais une mutinerie qui permette à tout le monde de s'évader. La mission est tellement suicidaire qu'il aurait aussi bien pu demander à son chef la permission de boire un seau d'eau de Javel.

Ses supérieurs le prennent pour un cinglé, et ne se privent pas de le lui dire.

Mais les semaines passent et le problème ne fait qu'empirer : des milliers de membres de l'élite polonaise disparaissent et Auschwitz reste un mystère pour les réseaux de renseignement alliés. Les Alliés n'ont pas la moindre idée de ce qui se trame là-bas, et peu de chances de le découvrir. Les supérieurs de Pilecki finissent donc par

céder. Un soir, lors d'un contrôle routinier, Pilecki se fait arrêter par les SS pour violation du couvre-feu. Et le voilà en route pour Auschwitz, lui, le seul homme connu à ce jour ayant décidé de son plein gré de se faire interner dans un camp de concentration nazi.

Arrivé à destination, il découvre que la réalité est pire que ce qu'il pouvait imaginer. Des prisonniers sont régulièrement abattus lors des appels, pour des transgressions aussi mineures que le fait de remuer ou de ne pas se tenir bien droit. Ils sont soumis à des travaux physiques éreintants et interminables. Les hommes se tuent littéralement au travail, souvent pour des tâches inutiles. Pendant son premier mois de détention, un tiers des hommes de son baraquement meurent d'épuisement ou finissent fusillés. Mais, dès la fin de l'année 1940, notre super-héros a déjà monté une opération d'espionnage.

Ô ! Pilecki – toi, le titan, toi, le champion qui voles au-dessus de l'abîme – comment as-tu pu créer un réseau de renseignement en cachant des messages dans des paniers à linge ? Comment as-tu réussi à te fabriquer un transistor à partir de pièces détachées et de batteries volées, façon MacGyver, puis à transmettre les plans pour une attaque à l'armée secrète polonaise de Varsovie ? Comment as-tu pu créer un réseau de contrebande pour introduire nourriture, médicaments et vêtements dans le camp, sauvant ainsi un nombre incalculable de vies et apportant l'espoir dans le désert le plus reculé du cœur humain ? Qu'a fait ce monde pour te mériter ?

En deux ans, Pilecki a ainsi bâti toute une unité de résistance dans le camp, avec sa hiérarchie, ses grades, ses officiers, son réseau logistique et ses lignes de communication avec l'extérieur. Et pendant deux ans, les gardiens SS n'ont rien vu. L'objectif de Pilecki était de fomenter une révolte généralisée dans le camp. Il croyait que, s'il obtenait un soutien extérieur, les gardiens SS en sous-effectifs seraient dépassés et que des dizaines de milliers de combattants polonais hyperentraînés pourraient alors s'évader. Il a

envoyé ses plans et ses rapports à Varsovie. Pendant des mois, il a attendu. Pendant des mois, il a survécu.

Mais voilà que les Juifs arrivent. D'abord en bus. Puis entassés dans des wagons à bestiaux. Ils débarquent par dizaines de milliers, un flot de personnes voguant dans un océan de mort et de désespoir. Privés de tout bien et de toute dignité, ils avancent en file indienne vers les baraques des « douches » récemment rénovées où ils seront gazés puis incinérés.

Pilecki envoie des rapports alarmants : chaque jour, ils tuent des milliers de personnes. Surtout des Juifs. Le nombre de morts pourrait se compter par millions ! Il supplie l'armée secrète polonaise de libérer le camp. Et s'ils ne peuvent pas libérer le camp, qu'ils le bombardent. Par pitié ! Détruisez au moins ces chambres à gaz.

Faites au moins ça !

L'armée secrète polonaise pense qu'il exagère. Aucune personne extérieure au camp ne peut imaginer que ce soit la merde à ce point.

Même dans leurs pires cauchemars, ce n'est pas aussi atroce. Rien ne peut être aussi atroce. Rien.

Pilecki est le premier à alerter le monde de l'Holocauste en cours.

Ses renseignements sont transmis à d'autres groupes de résistance en Pologne, puis au gouvernement polonais en exil au Royaume-Uni, lequel les fait parvenir au commandement allié à Londres.

L'information parvient enfin aux oreilles d'Eisenhower et de Churchill.

Mais eux aussi pensent qu'il exagère.

En 1943, Pilecki comprend que son plan de mutinerie et d'évasion ne se réalisera jamais. L'armée secrète polonaise ne se montre pas.

Les Américains et les Britanniques non plus. Selon toute vraisemblance, ce seront donc les Soviétiques qui viendront – et ils seront sans doute encore plus cruels. Pilecki estime qu'il est trop risqué de rester dans le camp. Il décide de s'évader.

Avec lui, bien sûr, même l'évasion hors d'un camp de concentration semble facile. D'abord, il feint d'être malade pour intégrer l'hôpital du camp. Là-bas, il ment aux médecins en leur disant qu'il travaille dans l'équipe de nuit de la boulangerie, qui se trouve à la lisière du camp, près du fleuve. Quand les médecins le laissent sortir, il se dirige vers la boulangerie, où il travaille jusqu'à ce que la dernière fournée de pain ait fini de cuire, à 2 heures du matin.

Ensuite, il ne lui reste plus qu'à couper la ligne téléphonique, forcer silencieusement la porte arrière et enfiler des vêtements civils volés sans se faire repérer par les gardiens SS, courir jusqu'au fleuve sans se faire tirer dessus, puis retrouver son chemin jusqu'à la civilisation à l'aide des étoiles.

Beaucoup de choses aujourd'hui nous poussent à dire que le monde va mal. Ce n'est pas non plus l'Holocauste nazi (on en est loin), mais c'est quand même bien merdique.

Les histoires comme celles de Pilecki nous inspirent. Elles nous donnent de l'espoir. Elles nous font dire : « C'était quand même bien pire à l'époque. Pourtant, ce type a lutté et il s'en est tiré. Et moi, au fait, qu'est-ce que j'ai fait ces derniers temps ? » C'est probablement la question qu'on devrait tous se poser aujourd'hui, à une époque où l'on préfère souvent s'affaler dans le canapé pour commenter l'état du monde sur Twitter ou mater du porno... Avec un peu de recul, on prend conscience que des héros comme Pilecki ont sauvé le monde, alors que nous ? Eh bien, nous, on écrase des moucheron en se plaignant de la clim qui n'est pas réglée assez fort.

Difficile de faire plus héroïque que Pilecki. Parce que l'héroïsme, ce n'est pas seulement le courage, le cran ou d'habiles magouilles –

ces choses sont communes et rarement employées d'une manière héroïque. Non, l'héroïsme est l'aptitude à faire germer l'espoir là où il n'y en a pas. C'est gratter une allumette pour éclairer le vide.

Montrer qu'un monde meilleur est possible – non pas le monde meilleur qu'on appelle de nos vœux, mais celui qu'on n'aurait jamais cru possible. C'est prendre une situation qui semble complètement foutue et quand même réussir à en faire quelque chose de bien.

Le courage est commun. La résistance aussi. Mais l'héroïsme a une dimension philosophique. Les héros posent une grande question : « Pourquoi ? » Ils sont mus par un idéal, une cause, une croyance qui reste inébranlable, quoi qu'il arrive. Voilà pourquoi on veut à tout prix des héros aujourd'hui : non pas parce que le monde va mal, mais parce que nous avons perdu ce moteur, ce grand

« pourquoi ? » qui motivait les générations précédentes.

Notre société n'a besoin ni de paix ni de prospérité ni de nouveaux objets pour orner le capot de ses voitures électriques. Tout ça, on l'a déjà. Notre société a besoin de quelque chose de bien plus précaire, l'espoir.

Même après avoir vécu plusieurs années de guerre, de torture, de mort et de génocide, Pilecki a toujours gardé espoir. Bien qu'il ait perdu son pays, sa famille, ses amis et presque sa propre vie, il a toujours gardé espoir. Après la guerre, alors qu'il subissait la domination soviétique, il n'a jamais perdu l'espoir que ses enfants jouissent un jour d'une vie paisible et heureuse. Il n'a jamais perdu l'espoir de sauver encore quelques vies, d'aider encore d'autres personnes.

Après la guerre, Pilecki est retourné à Varsovie, où il a poursuivi son activité d'espionnage. Encore une fois, il a été le premier à avertir l'Ouest des méfaits en cours, en l'occurrence l'infiltration des Soviétiques dans le gouvernement polonais et le truquage des

élections. Il a aussi été le premier à documenter les atrocités soviétiques perpétrées à l'Est pendant la guerre.

Mais, cette fois, il a été démasqué. Quelqu'un l'a prévenu de son arrestation imminente. Il avait la possibilité de fuir en Italie, mais il a refusé. Il préférerait mourir en Pologne plutôt que vivre une vie qu'il ne cautionnait pas. Une Pologne libre et indépendante, c'était à l'époque sa seule source d'espoir. Sans cela, il n'était rien.

C'est ainsi que son espoir l'a conduit à sa perte. Les communistes ont capturé Pilecki en 1947. Ils ne lui ont pas fait de cadeaux. Il a été torturé pendant presque un an, si durement qu'il a confié à sa femme qu'Auschwitz était une partie de plaisir en comparaison. Mais il n'a rien lâché. Il n'a rien dit à ses tortionnaires.

Quand les communistes ont compris qu'ils n'obtiendraient jamais rien de lui, ils ont décidé de lui infliger une punition exemplaire. En 1948, ils ont organisé un procès pour l'exemple, accablant Pilecki d'accusations variées, de la falsification de documents aux violations du couvre-feu en passant par l'espionnage et la trahison. C'est seulement le dernier jour du procès que Pilecki a été autorisé à parler. Il a alors expliqué qu'il avait toujours été loyal envers la Pologne et son peuple, qu'il n'avait jamais fait de mal à un citoyen polonais et qu'il ne regrettait aucun de ses actes. Il a conclu par ces mots : « J'ai essayé de vivre ma vie de sorte qu'au jour de ma mort, je ressente de la joie plutôt que de la peur. »

Si tu as déjà entendu quelque chose de plus intègre et résolu, je serais curieux de savoir ce que c'est.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR VOUS ?

Si je travaillais chez Starbucks, au lieu de me contenter d'inscrire le nom des clients sur leurs gobelets, j'écrirais plutôt ceci : *Un jour, toi et tous ceux que tu aimes mourront. Tout ce que tu auras dit et fait ne sera important que pour un petit groupe de personnes, et pendant très peu de temps. C'est la dure vérité de la vie. Tout ce*

que tu penses ou fais n'est qu'un moyen élaboré de la nier. Nous ne sommes que de la poussière cosmique sans importance qui se heurte et s'affaire sur une minuscule sphère bleue. Nous fantasmons notre propre importance. Nous inventons notre raison d'être. Nous ne sommes rien. Savoure ton café.

Je serais obligé d'écrire ces mots en tout petit. Ça prendrait un temps fou. La queue formée par les clients aux heures de pointe s'étendrait jusque dans la rue. Inutile de préciser que je n'offrirais

pas un service exemplaire. C'est probablement la raison pour laquelle je suis inemployable.

Mais, plus sérieusement, comment peut-on souhaiter à quelqu'un de passer une bonne journée tout en sachant pertinemment que toutes ses pensées et motivations naissent du sempiternel besoin de nier l'insignifiance intrinsèque de l'existence humaine ?

Car, dans l'infinitude de l'espace-temps, l'univers n'a que faire de la prothèse de hanche de ta mère, de l'université où iront tes enfants ou de ce que pense ton boss de ta feuille de calcul. Il se fiche pas mal de savoir qui gagnera les présidentielles. Et peu lui importe si une célébrité se fait serrer en train de prendre une ligne de cocaïne ou de se masturber frénétiquement dans les toilettes d'un aéroport. Il s'en fiche que les forêts brûlent, que les banquises fondent, que l'air se réchauffe ou qu'on soit tous anéantis par des extraterrestres.

Mais toi, tu ne t'en fous pas. Tu ne t'en fous pas, et tu te dis que, si c'est important pour toi, ça doit forcément avoir du sens pour l'univers.

Tu as besoin de sentir que certaines choses sont importantes.

C'est ce qui te permet de nier la dure vérité, de nier l'absurdité de ta vie, de ne pas te laisser écraser par le poids de ton insignifiance. Toi, comme moi, comme tous les autres, tu projettes ce sentiment d'importance sur le monde qui t'entoure afin de te donner de l'espoir.

Est-il trop tôt pour avoir cette conversation ? Tiens, prends un autre café. J'ai même dessiné un smiley qui fait un clin d'œil avec le lait fouetté. C'est mignon, non ? Allez, je patiente le temps que tu le postes sur Instagram.

Bien, où en étions-nous ? Ah oui ! L'absurdité de ton existence. Tu te dis peut-être que nous sommes tous là pour une bonne raison, qu'il n'y a pas de hasard, que nous avons tous de l'importance parce que tous nos gestes affectent au moins une personne, et que ce n'est déjà pas rien.

Si c'est pas beau, l'espoir ! Tu es mignon comme tout. Sauf que tout ça n'est qu'une histoire que tu te racontes le matin pour réussir à t'extraire du lit. Il faut bien qu'il y ait quelque chose d'important,

sinon à quoi bon continuer de vivre ? Alors, pour te faire croire que ça vaut la peine, tu te choisis une forme quelconque d'altruisme, un moyen ou un autre de réduire les souffrances.

Comme le poisson a besoin d'eau, l'esprit a besoin d'espoir pour survivre. L'espoir est le carburant de l'engin mental. C'est le beurre sur la tartine, et plein d'autres métaphores à la con. Sans espoir, tout l'appareil mental tombe en panne sèche. Sans l'espoir d'un avenir meilleur, d'une quelconque amélioration de la vie, l'esprit dépérit. À

quoi bon vivre, à quoi bon agir s'il n'y a pas d'espoir d'embellissement ?

Voici ce que beaucoup de gens ne comprennent pas : le contraire du bonheur n'est pas la colère ni la tristesse [1](#). Si l'on est fâché ou triste, cela veut dire qu'on s'intéresse encore à quelque chose. Cela veut dire qu'il y a encore quelque chose qui compte. Cela veut dire qu'on a encore de l'espoir [2](#).

Le contraire du bonheur, c'est le désespoir, l'horizon complètement bouché, la résignation, l'indifférence la plus totale [3](#).

La conviction que tout est foutu et qu'on ne peut rien y faire.

Le désespoir est un nihilisme froid et lugubre qui pousse à croire qu'on est impuissant, qu'on peut tout aussi bien courir avec des ciseaux à la main, coucher avec la femme de son boss ou fusiller tous les élèves du bahut. C'est la dure vérité. C'est prendre conscience que, face à l'infini de l'univers, tout ce qui pourrait compter à nos yeux se rapproche de zéro. Le désespoir est la vraie raison de l'anxiété, des maladies mentales et de la dépression. C'est la cause de toute la misère humaine et de toutes les addictions.

Je n'exagère pas [4](#). L'anxiété chronique est un problème d'espoir : c'est la peur d'un avenir raté. La dépression aussi est un problème d'espoir : c'est la conviction que l'avenir sera vide de sens. Délires, obsessions et addictions ne sont que les tentatives désespérées de générer de l'espoir [5](#).

L'évitement du désespoir – c'est-à-dire la construction de l'espoir –

est donc le principal objectif de l'esprit. Tout le sens, tout ce qu'on comprend de soi-même et du monde se construit dans le but de

garder espoir. L'espoir est bien la seule chose pour laquelle chacun d'entre nous serait prêt à mourir. Nous croyons que l'espoir est plus grand que nous, que, sans lui, nous ne serions absolument rien.

Mon grand-père est décédé quand j'étais étudiant. Pendant les quelques années qui ont suivi sa mort, j'ai cru qu'il était de mon devoir de mener une vie qui l'aurait rendu fier. Cette idée semblait très raisonnable, mais elle était en fait complètement absurde. Je n'avais jamais été proche de cet homme. Je ne lui avais jamais parlé au téléphone, nous n'avions jamais échangé de lettres. Je ne l'avais même pas vu pendant ses cinq dernières années de vie. Sans compter qu'il était mort. Comment avais-je pu me mettre en tête de

« mener une vie qui l'aurait rendu fier » ?

En fait, sa mort m'avait fait frôler la dure vérité. Mon esprit s'était donc mis au travail, il avait essayé de me donner de l'espoir, de tenir le nihilisme à distance. Il avait décidé que, puisque mon grand-père était désormais privé de sa capacité d'espérer, il était important que je continue, en son honneur, d'espérer et de chercher à accomplir des choses. C'était le petit morceau de foi auquel s'était accroché mon esprit, la mini-religion personnelle qui me donnait une raison d'être.

Et ça a marché. Pendant un petit moment, sa mort a donné du sens à ma vie fade et creuse. Et ce sens m'a donné de l'espoir. Tu as sans doute déjà vécu cela. C'est la réaction classique à la mort d'un proche. On se dit qu'à partir de maintenant on mènera une vie qui aurait rendu fière la personne perdue. On se dit qu'on utilisera sa propre vie pour faire honneur à la sienne. On trouve ça important, on se dit que c'est une bonne chose.

Cette « bonne chose », c'est ce qui nous soutient dans les moments de terreur existentielle. J'imaginai que mon grand-père me suivait partout, comme un fantôme trop curieux regardant sans cesse par-dessus mon épaule. Cet homme que j'avais à peine connu de son vivant se montrait soudain extrêmement intéressé par mes résultats en maths. C'était complètement irrationnel.

L'esprit humain élabore des petits récits comme celui-là dès qu'il fait face à l'adversité. Et il doit ensuite garder ces histoires d'espoir

bien vivantes, même quand elles deviennent déraisonnables ou destructrices, car elles sont pour lui la seule force stabilisatrice capable de le protéger de la dure vérité.

Ce sont ces histoires d'espoir qui nous donnent une raison d'être.

Elles impliquent non seulement qu'un futur meilleur nous attend, mais aussi qu'il est bel et bien possible d'accomplir quelque chose.

Quand les gens bavassent à propos de leur besoin de trouver un but à leur vie, cela veut dire au fond qu'ils ne savent plus vraiment ce qui compte pour eux ni à quoi ils devraient employer le temps limité qu'il leur reste à vivre [6](#) – bref, qu'ils ne savent plus quoi espérer. Ils ne savent plus à quoi devrait ressembler leur existence.

C'est vraiment le plus dur dans la vie, trouver l'histoire pleine d'espoir de son existence. C'est difficile parce qu'on n'est jamais sûr d'avoir vu juste. C'est pour cette raison que tant de personnes se tournent vers la religion : celle-ci reconnaît cet état permanent d'ignorance et propose une solution simple, la foi. C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles les croyants sont moins sujets à la dépression et se suicident bien moins souvent que les autres : la foi les protège de la dure vérité [7](#).

Mais tes récits d'espoir n'ont pas besoin d'être religieux. Ça peut être n'importe quoi. Ce livre, par exemple, est ma petite source d'espoir. Il me donne une raison d'être, un but. L'histoire que j'ai échafaudée autour de cet espoir est la suivante : je crois que ce livre pourra aider certaines personnes, qu'il pourra rendre ma vie et le monde un peu meilleurs.

En suis-je certain ? Non. Mais c'est ma petite histoire, et je m'y accroche. Elle m'aide à sortir du lit le matin. Elle me motive. Non seulement ça ne peut pas faire de mal, mais c'est absolument essentiel.

Pour certains, il s'agira de bien élever ses enfants. Pour d'autres, ce sera protéger l'environnement. Pour d'autres encore, gagner assez d'argent pour se payer un yacht, ou simplement améliorer son swing au golf.

Qu'on en ait conscience ou non, tout le monde est motivé par ces récits qu'on se choisit. Peu importe si on fait germer l'espoir par le biais de la foi religieuse ou de théories éprouvées et d'arguments

solides, car toutes ces histoires produisent le même résultat : elles nous

persuadent

que

(a)

il

y

a

possibilité

de

progrès/amélioration/salut, et (b) nous avons les moyens de parvenir à nos fins. C'est aussi simple que cela. Jour après jour, année après année, nos vies se construisent à partir de ces récits d'espoir qui se chevauchent à n'en plus finir. Ce sont nos carottes au bout du bâton.

Si tu trouves que tout ça a des relents nihilistes, détrompe-toi. Ce livre ne fait pas l'apologie du nihilisme. Bien au contraire, il le dénonce – il dénonce à la fois le nihilisme présent en chacun de nous et le sentiment croissant de nihilisme qui semble envahir la société dans son ensemble [8](#). Et pour contrer efficacement le nihilisme, tu dois précisément commencer par lui. Tu dois d'abord t'attaquer à la dure vérité. À partir de là, tu devras lentement bâtir un plaidoyer convaincant pour l'espoir. Pas simplement pour l'espoir en général, mais pour une forme d'espoir durable et bienveillant. Un espoir qui nous rapproche au lieu de réduire nos liens à néant. Un espoir solide et puissant, mais toujours raisonnable et ancré dans le réel. Un espoir qui permette de vivre sa vie, jusqu'à ses derniers jours, dans la gratitude et la satisfaction.

Ce n'est pas facile, bien sûr. Au XXI e siècle, c'est même plus difficile que jamais. Le monde contemporain est sous l'emprise du nihilisme et de son corollaire : l'assujettissement à ses propres désirs. On veut le pouvoir pour le pouvoir. La réussite pour la réussite. Le plaisir pour le plaisir. Le nihilisme n'admet pas de grand

« pourquoi ? ». Il ne défend aucune grande vérité, aucune grande cause. Il se contente d'un simple : « Parce que ça fait du bien. » Et c'est précisément cette justification, nous allons le voir, qui donne l'impression que tout va si mal.

LE PARADOXE DU PROGRÈS

Nous vivons une époque curieuse. D'un point de vue matériel, la vie n'a jamais été aussi belle. Pourtant, on se prend la tête. On a l'impression que le monde est une cuvette de toilette dont on va bientôt tirer la chasse d'eau. Un sentiment irrationnel de désespoir envahit les sociétés riches et développées. C'est le paradoxe du progrès : mieux ça va, plus la population est minée par l'anxiété et le désespoir [9](#) .

Ces dernières années, des auteurs comme Steven Pinker et Hans Rosling ont soutenu que nous avons tort d'être aussi pessimistes, que la situation n'avait jamais été aussi favorable et qu'elle allait sans doute encore s'améliorer [10](#) . Ces deux hommes ont signé d'épais volumes truffés de graphiques où l'on voit de belles courbes ascensionnelles qui partent du coin inférieur gauche pour se terminer dans le coin opposé [11](#) . Tous deux ont décortiqué en long et en large les préjugés et les hypothèses erronées qui nous font croire que la situation est bien pire qu'elle ne l'est réellement. Le progrès, soutiennent-ils, n'a jamais cessé tout au long de l'histoire moderne.

Les gens sont plus éduqués et instruits que jamais [12](#) . La violence diminue depuis des décennies, voire des siècles [13](#) . Le racisme, le sexisme, la discrimination et les violences faites aux femmes n'ont

jamais été aussi faibles [14](#). Nous avons plus de droits que jamais [15](#).

La moitié de la planète a accès à Internet [16](#). L'extrême pauvreté connaît une baisse sans précédent partout dans le monde [17](#). Les guerres sont moins graves et moins fréquentes que jamais auparavant dans l'histoire de l'humanité [18](#). La mortalité infantile a diminué et l'espérance de vie s'est allongée [19](#). Le monde n'a jamais été aussi riche [20](#). De nombreuses maladies ont été éradiquées [21](#).

Ils ont raison. Il est important d'avoir ces données en tête. Mais lire ces livres, c'est un peu comme écouter son grand-oncle raconter à quel point la vie était dure quand il avait notre âge. Même s'il a raison, ça ne change rien à nos problèmes.

Car, malgré toutes les bonnes nouvelles qu'on peut lire çà et là, voici d'autres statistiques surprenantes : aux États-Unis, les symptômes de dépression et d'anxiété sont en hausse depuis huit

ans chez les jeunes et depuis vingt ans dans la population adulte [22](#)

Non seulement le nombre de dépressions augmente, mais elles se déclarent un peu plus tôt à chaque nouvelle génération [23](#). Depuis 1985, le niveau de satisfaction générale a chuté chez les hommes comme chez les femmes [24](#), ce qui s'explique sans doute par un niveau de stress en hausse depuis trente ans [25](#). Alors que la crise des opioïdes fait rage aux États-Unis et au Canada, le nombre d'overdoses a récemment atteint un taux record [26](#). Le sentiment de solitude et d'isolement social est en augmentation. Près de la moitié des Américains disent se sentir seuls, isolés ou exclus [27](#). Dans le monde développé, le niveau de confiance sociale n'a pas seulement baissé mais s'est littéralement effondré : les gens ne croient plus en leur gouvernement ni aux médias et ne se font plus confiance les uns les autres [28](#). Dans les années 1980, quand on demandait aux

sondés avec combien de personnes ils avaient discuté de questions personnelles et importantes au cours des six derniers mois, la réponse était « trois ». En 2006, la réponse la plus fréquente était

« zéro [29](#) ».

En plus, le monde semble vraiment foutu. Des fous paranoïaques ont accès aux armes nucléaires ou sont à deux doigts de les obtenir.

L'extrémisme sous toutes ses formes (de droite et de gauche, religieux

et

laïque)

continue

de

se

développer.

Les

conspirationnistes, les milices citoyennes et les survivalistes ont le vent en poupe et séduisent le grand public.

En gros, l'humanité n'a jamais connu une telle prospérité ni une telle sécurité, mais elle est plus désespérée que jamais. Il semble que plus sa situation s'améliore, plus elle perd espoir. C'est le paradoxe du progrès, qui pourrait peut-être se résumer à cette triste vérité : plus un pays est riche et sûr, plus le taux de suicide est élevé

[30](#).

On ne peut nier les incroyables progrès accomplis au cours des derniers siècles en matière de santé, de sécurité et de prospérité matérielle. Mais ces statistiques portent sur le passé, pas sur l'avenir. Or l'espoir est une question d'avenir.

L'espoir ne se fonde pas sur des statistiques. L'espoir se fiche de savoir que le nombre de décès liés à l'utilisation des armes à feu ou aux accidents de voiture diminue. Il se fiche de savoir qu'il n'y a eu aucun crash d'avion de ligne l'an passé ou que l'alphabétisation a atteint un taux record en Mongolie [31](#).

L'espoir se fiche des problèmes résolus. Il ne s'intéresse qu'aux problèmes qui restent encore à régler. Car plus le monde va bien, plus on a gros à perdre. Et plus on a gros à perdre, moins on a l'impression de pouvoir espérer quoi que ce soit.

Pour faire germer l'espoir et le garder, on a en fait besoin de trois choses : sentir qu'on contrôle un tant soit peu sa vie, accorder de la valeur à quelque chose et appartenir à une communauté [32](#). Le

« contrôle », c'est le sentiment de maîtriser sa propre vie, de pouvoir influencer sa destinée. La « valeur », c'est trouver une cause assez importante pour nous motiver à agir, un but qui vaille la peine d'être poursuivi. Enfin, la « communauté », c'est faire partie d'un groupe qui partage les mêmes valeurs et qui s'efforce d'atteindre les mêmes buts que nous. Sans communauté, nous nous sentons isolés et nos valeurs ne signifient plus rien. Sans valeurs, rien ne semble valoir la peine de se donner du mal. Et sans sentiment de contrôle, on se sent totalement impuissant. S'il manque l'un des trois éléments, on perd les deux autres. Et si l'on perd l'un des trois, on perd espoir.

Pour comprendre les raisons de cette crise de l'espoir qui fait rage aujourd'hui, on doit d'abord connaître les mécanismes de l'espoir, comment il se forme et se conserve. Les trois chapitres suivants expliquent comment développer dans nos vies ces trois éléments essentiels : le sentiment de contrôle ([chapitre 2](#)), les valeurs

[personnelles \(chapitre 3 \) et le sentiment d'appartenance \(chapitre 4 \).](#)

Nous reviendrons ensuite à la question initiale : « Que se passe-t-il dans le monde pour que nous nous sentions plus mal que jamais alors que tout va de mieux en mieux ? » La réponse te surprendra sans doute.

[Chapitre 2](#)

[La maîtrise de soi est une illusion](#)

TOUT A COMMENCÉ par une migraine [1.](#)

Elliot avait réussi. Il était cadre dans une entreprise florissante, apprécié de ses collègues et de ses voisins. Il avait du charme et un humour désarmant. Il était marié, père de famille, entouré d'amis chers. Il se payait des vacances d'enfer sur des plages de rêve. Le seul hic, c'était ses migraines. Pas ces petits maux de tête qui disparaissent avec un cachet d'aspirine, mais des migraines qui lui vrillaient le cerveau, qui lui broyaient le crâne, comme si un boulet de démolition venait frapper l'arrière de ses orbites. Elliot prenait des antalgiques. Il faisait la sieste. Il essayait de se détendre, de se calmer, de décompresser, de balayer tout ça d'un revers de main et de prendre sur lui. Mais les migraines revenaient. Elles empiraient même. Elles sont bientôt devenues si sévères qu'il ne pouvait plus dormir la nuit ni travailler le jour.

Il a finalement consulté un médecin qui lui a prescrit toute une batterie d'analyses et lui a annoncé la mauvaise nouvelle : « Vous voyez cette masse grise à l'avant ? C'est une tumeur. Elle est grosse, presque de la taille d'une balle de base-ball. »

Un chirurgien a enlevé la tumeur du lobe frontal. Elliot est rentré chez lui. Il est retourné au travail. Il a retrouvé sa famille et ses amis.

Tout semblait normal. Mais ses performances au travail n'étaient plus les mêmes. Tout paraissait compliqué. Ce qui était autrefois du gâteau lui demandait maintenant une concentration et des efforts titanesques. Il perdait des heures à se décider entre le stylo bleu et le stylo noir. Il faisait des erreurs stupides qu'il mettait des semaines à réparer. Il manquait les réunions et ignorait les dates butoirs

comme si elles étaient une insulte au tissu de l'espace-temps lui-même.

Au début, ses collègues, gênés pour lui, se sont sentis obligés de le couvrir. Le pauvre, il venait quand même de se faire enlever une tumeur qui faisait la taille d'une petite corbeille de fruits ! Mais au bout d'un moment, ils ont estimé que c'en était trop. Ils en avaient plus que soupé de ses excuses totalement absurdes. « Sérieux, Elliot, tu manques une réunion investisseurs pour acheter une nouvelle agrafeuse ? Comment peux-tu faire une chose pareille [2](#)

? » Après des mois de conneries et de réunions ratées, ses collègues ne pouvaient plus se voiler la face : Elliot avait perdu davantage qu'une tumeur lors de cette opération, et ça représentait un beau paquet de fric en moins pour l'entreprise. Elliot a donc été licencié.

Chez lui, ce n'était pas mieux. Il restait collé dans le canapé toute la journée à regarder la télé d'un œil vitreux. Il ratait les matchs de son fils. Il manquait une réunion parents-professeurs pour regarder un James Bond. Il oubliait que sa femme aurait préféré qu'il lui parle plus d'une fois par semaine...

Le couple a donc commencé à se disputer. Ce n'était pas vraiment des disputes, car il aurait fallu que les deux parties soient vraiment impliquées. Or Elliot ne l'était pas. Il avait du mal à suivre le fil face aux fureurs de sa femme. Au lieu d'essayer de changer ou de recoller les morceaux, au lieu de lui montrer qu'il l'aimait et qu'il tenait à sa famille, il restait isolé et indifférent, comme s'il vivait sur

une autre planète – une planète où il n’aurait jamais été vraiment joignable. Sa femme ne pouvait plus le supporter. Elliot avait perdu autre chose que sa tumeur, hurlait-elle, il avait perdu son cœur ! Elle a divorcé en prenant les enfants avec elle. Elliot s’est retrouvé tout seul.

Abattu et désorienté, il a essayé de trouver des moyens de relancer sa carrière, mais il s’est fait rouler à plusieurs reprises. Un escroc lui a soutiré presque toutes ses économies. Une prédatrice l’a séduit et convaincu de l’épouser avant de divorcer l’année suivante en emportant la moitié de son patrimoine. Il a emménagé

dans des appartements de plus en plus miteux jusqu’à finir SDF. Son frère l’a pris sous son aile pour tenter de l’aider. Ses amis et sa famille étaient atterrés de voir que cet homme admirable avait foutu sa vie en l’air en l’espace de quelques années. Personne ne comprenait. Quelque chose avait changé chez lui, c’était indéniable, mais quoi ?

Le frère d’Elliot multipliait les rendez-vous médicaux. « Il n’est plus lui-même, expliquait-il, il a un problème. Il semble aller bien, mais je vous assure que quelque chose ne tourne pas rond. » Les médecins procédaient à tous les examens de rigueur, recevaient les résultats et concluaient qu’Elliot était parfaitement normal – ou du moins qu’il entrait dans leur définition de la normalité –, et qu’il était même un peu supérieur à la moyenne. Ses scanners semblaient normaux.

Son QI était toujours élevé, sa mémoire toujours très bonne, sa logique implacable. Il était capable d’expliquer en long et en large les conséquences de ses mauvais choix. Il pouvait discuter de sujets divers et variés avec le charme et l’humour qu’on lui avait toujours connus. Son psychiatre disait qu’il n’était pas déprimé. Bien au contraire, il avait une bonne estime de lui-même et nul signe d’anxiété chronique ou de stress – il restait même étonnamment serein malgré les conséquences désastreuses de sa propre négligence.

Son frère n'acceptait pas ces diagnostics. Il savait qu'il y avait un problème, qu'il lui manquait quelque chose. En désespoir de cause, il s'est finalement tourné vers un célèbre neuroscientifique nommé Antonio Damasio.

Au départ, Antonio Damasio a fait la même chose que les autres médecins : il l'a soumis à une série de tests cognitifs. Mémoire, réflexes,

intelligence,

personnalité,

perception

spatiale,

raisonnement moral... Elliot a tout réussi haut la main.

Puis Damasio a fait quelque chose qu'aucun autre professionnel n'avait fait : il lui a parlé. Il lui a vraiment parlé. Il l'a questionné sur toutes ses erreurs et tous ses regrets. Il lui a demandé comment il avait perdu son travail, sa famille, sa maison, ses économies. Il a

cherché à comprendre le raisonnement (ou, en l'occurrence, le manque de raisonnement) qui avait motivé chacun de ses choix.

Elliot pouvait parler des décisions qu'il avait prises, mais il était incapable d'expliquer *pourquoi* il les avait prises. Il pouvait retracer les faits et les séquences d'événements de façon parfaitement fluide, et même avec un certain sens dramatique, mais dès qu'on lui demandait d'analyser sa prise de décision – pourquoi avait-il estimé qu'acheter une nouvelle agrafeuse était plus important que le rendez-vous avec les investisseurs, pourquoi avait-il décidé qu'un James Bond était plus important que la scolarité de ses enfants ? –, il était complètement perdu. Il n'avait aucune réponse. Plus étonnant

encore, il n'était même pas énervé de ne pas avoir de réponse. Il s'en foutait complètement.

Cet homme avait tout perdu à cause de ses erreurs et de ses mauvais choix, il n'avait plus aucun contrôle sur sa vie, il était parfaitement conscient du désastre, et, pourtant, il ne montrait aucun signe de remords. Il ne s'en voulait pas. Il n'avait même pas honte.

Bon nombre de personnes se seraient suicidées pour moins que ça.

Elliot, lui, restait tranquille et serein, complètement indifférent à son propre malheur.

C'est alors que Damasio a eu une idée de génie : les tests psychologiques qu'Elliot avait passés étaient conçus pour mesurer sa capacité à penser, pas à ressentir les émotions. Tous les médecins s'étaient tellement concentrés sur ses capacités de raisonnement qu'ils n'avaient pas songé une seconde à un éventuel souci du côté des aptitudes émotionnelles. D'ailleurs, même s'ils y avaient pensé, il n'existait alors aucun test standardisé permettant d'évaluer ces dégâts.

Un jour, l'un des collègues de Damasio a imprimé une série d'images dérangeantes – grands brûlés, scènes de meurtres atroces, villes ravagées par la guerre, enfants mourant de faim, etc.

Il les a montrées à Elliot, une par une.

Elliot est resté complètement indifférent. Il ne ressentait rien. Et cette absence de sentiment était si choquante qu'il s'est lui-même rendu compte du problème. Il était certain que ces images l'auraient

touché autrefois, qu'il aurait eu les larmes aux yeux, qu'il aurait ressenti du dégoût. Et maintenant ? Rien. Il était assis là, à contempler les pires atrocités de l'expérience humaine, et il ne ressentait rien. Damasio avait donc découvert son problème. Ses capacités de raisonnement étaient intactes, mais la tumeur et/ou son

ablation avait(ent) endommagé son aptitude à compatir et à ressentir des émotions. Il n'y avait plus de clair et d'obscur dans son monde intérieur, seulement une brume indéfiniment grise. Assister au récital de piano de sa fille ne lui procurait pas plus de joie et de fierté qu'acheter une nouvelle paire de chaussettes. Il ressentait exactement la même chose en perdant 1 million de dollars qu'en lavant ses draps ou en regardant une série. Il était devenu une machine indifférente. Et sans cette capacité à juger de la valeur des choses, à distinguer le bien et le mal, Elliot avait perdu, malgré son intelligence, tout contrôle sur sa vie [3](#).

Cela soulevait une question de poids : si les capacités cognitives d'Elliot (son intelligence, sa mémoire, son attention) étaient parfaites, pourquoi n'était-il plus capable de prendre les bonnes décisions ?

Damasio et ses collègues séchaient. Tout le monde a un jour ou l'autre souhaité ne plus rien ressentir, car nos émotions nous poussent souvent à faire des choses stupides qu'on regrette après coup. Pendant des siècles, les psychologues et les philosophes ont pensé que l'étouffement ou la suppression des émotions était le remède à tous les maux. Et voilà qu'arrive cet homme débarrassé de toute émotion, de toute empathie, qui n'est plus qu'intelligence et raison pure, mais qui fout sa vie en l'air en quelques années. Son cas allait à l'encontre de toute la sagesse populaire sur les décisions rationnelles et la maîtrise de soi.

Cela soulevait donc une autre question tout aussi complexe : si Elliot était encore malin comme un singe, capable de résoudre tous les problèmes qu'on lui soumettait, pourquoi ses performances au travail avaient-elles été réduites à néant ? Pourquoi était-il devenu une catastrophe ambulante ? Pourquoi avait-il délaissé sa famille en sachant pertinemment que son comportement aurait des conséquences désastreuses ? Même s'il n'en avait plus rien à foutre

de son boulot ni de sa femme, il aurait quand même dû comprendre que c'était important de les garder. Même les sociopathes finissent

par en prendre conscience. Pourquoi Elliot n'avait-il pas su comprendre cela ? Était-ce vraiment si difficile d'assister à un match des poussins de temps à autre ? En perdant son aptitude à ressentir des émotions, Elliot avait perdu sa capacité à prendre les bonnes décisions. Il avait perdu le contrôle de sa vie.

Tout le monde a déjà connu ça. On a tous remis à plus tard des tâches importantes, ignoré des personnes à qui on tenait ou manqué de faire quelque chose tout en sachant pertinemment que c'était une mauvaise idée. En général, on attribue ce genre d'erreurs à une maîtrise insuffisante de nos émotions, à un manque de discipline ou de connaissances.

Mais le cas d'Elliot prouvait que c'était faux. Il remettait en question la conception habituelle de la maîtrise de soi, l'idée que l'on peut rationnellement se forcer à faire ce qui est bon pour soi malgré nos pulsions et nos émotions.

Pour qu'il y ait de l'espoir dans nos vies, nous devons d'abord avoir le sentiment de contrôler un tant soit peu notre existence. Nous devons sentir que nous vivons en accord avec nos idées et que nous poursuivons vaille que vaille « quelque chose de meilleur ».

Mais bon nombre de personnes butent sur cette étape parce qu'elles ont l'impression de ne pas avoir le contrôle. Le cas d'Elliot permet de mieux comprendre pourquoi. Cet homme réduit à la misère et à la solitude, cet homme qui regarde des photos de corps mutilés et de décombres qui pourraient facilement être des métaphores de sa vie, cet homme qui a tout perdu, absolument tout, mais qui sourit encore en racontant ses malheurs – cet homme est la clé qui révolutionne notre conception de l'esprit humain. Il nous aide à mieux comprendre comment nous prenons nos décisions et quelle maîtrise nous avons vraiment de nous-mêmes.

LA SUPPOSITION CLASSIQUE

Questionné sur sa consommation d'alcool, le musicien Tom Waits a répondu par un calembour resté célèbre : « *I'd rather have a bottle in front of me than a frontal lobotomy* » (« Je préfère avoir une bouteille devant moi qu'une lobotomie frontale »). Il a prononcé ces mots sur une chaîne de télévision nationale, alors qu'il était déjà visiblement bien cuité [4](#) .

La lobotomie frontale est une opération chirurgicale qui consiste à percer un trou dans le crâne en passant par le nez afin de délicatement découper le lobe frontal avec une sorte de pic à glace [5](#)

. Le procédé a été inventé en 1935 par le neurologue António Egas Moniz [6](#). Il estimait que ça faisait le plus grand bien aux personnes souffrant d'anxiété sévère, de dépression suicidaire ou d'autres maladies mentales (c'est-à-dire de « crises de l'espoir »). Convaincu que la pratique de la lobotomie, une fois mieux maîtrisée, permettrait de soigner toutes les maladies mentales, il en a fait la promotion partout dans le monde. Sa formidable découverte lui a même valu le prix Nobel en 1949.

Mais, dans les années 1950, on a remarqué que percer un trou dans le visage des gens et gratter leur cerveau comme le givre sur un pare-brise produisait quelques effets secondaires déplorable. Et par « quelques effets secondaires déplorable », je veux dire que les patients devenaient des loques humaines. Leurs désordres émotionnels disparaissaient, c'est vrai, mais ils n'étaient plus capables de se concentrer, de prendre des décisions, d'avoir une carrière digne de ce nom, de faire des projets à long terme ni de penser à eux-mêmes de façon abstraite. Bref, ils devenaient, comme Elliot, des zombies satisfaits.

L'URSS a été le premier pays à interdire la lobotomie. Les Soviétiques l'ont déclarée « contraire aux principes humains » parce qu'elle « transformait les fous en idiots [7](#) ». Cela a sonné comme un coup de semonce pour le reste du monde, car quand Joseph Staline

te fait la morale sur l'éthique et la décence humaine, tu sais à coup sûr que tu t'es manqué.

Les gouvernements ont donc peu à peu interdit la lobotomie et, dès les années 1960, quasiment tout le monde était contre. La

dernière a été pratiquée aux États-Unis en 1967. Le patient en est mort. Dix ans plus tard, un Tom Waits complètement beurré marmonnait son fameux calembour en direct sur une chaîne de télévision nationale, et tout le monde connaît la suite de l'histoire.

Tom Waits a passé l'essentiel des années 1970 à boire comme un trou en tentant de garder les yeux ouverts et de se rappeler où il avait laissé son paquet de cigarettes [8](#). Pendant cette période, il a aussi trouvé le temps d'écrire et d'enregistrer sept albums sublimes.

Aussi prolifique que profond, le chanteur collectionnait les récompenses et vendait ses disques par millions. Il faisait partie de ces rares artistes capables de jeter un regard vraiment surprenant sur la condition humaine.

Son trait d'esprit sur la lobotomie nous fait rire, mais il recèle aussi une sagesse profonde. Ce qu'il nous dit là, c'est qu'il préfère avoir une passion pour la bouteille que pas de passion du tout, qu'il vaut mieux trouver l'espoir dans d'humbles substances que ne pas le trouver du tout – bref, que, sans nos pulsions incontrôlables, nous ne sommes rien.

On a presque toujours présumé que les émotions étaient la cause de tous nos problèmes et que la raison devait intervenir pour y mettre de l'ordre. Ce raisonnement remonte à Socrate, pour qui la raison est mère de toutes les vertus [9](#). Au début des Lumières, Descartes soutient quant à lui que la raison est séparée de nos désirs animaux et qu'elle doit les contrôler [10](#). Kant dit à peu près la même chose [11](#). Freud aussi, sauf que beaucoup de phallus s'en mêlent [12](#). En 1935, quand Egas Moniz lobotomise son premier patient, je suis à peu près certain qu'il pensait avoir découvert le

moyen de réaliser ce que les philosophes appelaient de leurs vœux depuis plus de deux mille ans : donner à la raison le contrôle sur nos passions désordonnées, aider l'humanité à se maîtriser un minimum.

L'hypothèse selon laquelle on devrait utiliser la raison pour dominer les émotions a rayonné pendant des siècles et imprègne encore la culture actuelle. Nous l'appellerons la « supposition classique ». Elle présume que si une personne est indisciplinée ou

méchante, c'est parce qu'elle ne sait pas dominer ses sentiments, qu'elle est faible, velléitaire ou juste complètement barrée. La supposition classique voit la passion et les émotions comme des imperfections, des erreurs de l'esprit humain qui doivent être dépassées et réparées.

Aujourd'hui encore, on a tendance à juger les gens en se fondant sur la supposition classique. On se moque des obèses en considérant que leur surpoids est la conséquence d'un manque de maîtrise de soi. Ils savent qu'ils devraient maigrir, mais ils continuent de manger. C'est sûrement que quelque chose ne tourne pas rond chez eux. Idem pour les fumeurs. Idem pour les toxicomanes, mais en les stigmatisant encore un peu plus parce qu'ils enfreignent la loi.

Pour les dépressifs et les suicidaires, la supposition classique est particulièrement néfaste. On leur dit que c'est leur faute s'ils ne savent pas trouver l'espoir et donner du sens à leur vie, qu'ils seraient moins tentés de se pendre s'ils faisaient un peu plus d'efforts.

Le fait de céder à ses pulsions est vu comme une faiblesse morale, le manque de maîtrise de soi comme un défaut de caractère. Inversement, on admire les gens qui savent parfaitement dominer leurs émotions. Les grands athlètes, les leaders ou les requins sans pitié nous font bander. Si un P.-D.G dort au bureau et ne voit pas ses enfants pendant six semaines d'affilée, on s'extasie devant sa

détermination. On y voit la preuve que n'importe qui peut réussir pour peu qu'il s'en donne les moyens.

À l'évidence, la supposition classique nous fait plus de mal que de bien. Elle implique qu'un simple effort mental suffirait à se maîtriser, à empêcher les déferlements émotionnels et les crimes passionnels, à mettre fin à l'addiction et aux vices et que, si l'on échoue, c'est parce qu'il y a en nous quelque chose de mauvais ou d'endommagé.

Voilà pourquoi on croit souvent qu'il faudrait changer. Si l'on n'arrive pas à atteindre ses buts, si l'on n'arrive pas à perdre du poids, à obtenir de promotion ou à acquérir telle ou telle compétence, on y voit le signe d'une déficience intérieure.

Donc, pour garder espoir, on décide qu'on doit changer, qu'on doit devenir quelqu'un de complètement neuf, de complètement différent.

Ce désir de changer nous redonne espoir. Le « vieux moi » ne peut pas se libérer de la nicotine ? Le « nouveau moi » en sera capable !

Et nous voilà de nouveau dans la course.

Ce constant désir de changer devient une forme d'addiction : chaque cycle de « transformation personnelle » ouvre sur un nouvel échec à se maîtriser, si bien qu'on ressent de nouveau le besoin de changer. Chaque cycle donne l'espoir qu'on recherche. Mais la supposition classique, la racine du problème, n'est jamais remise en question, encore moins rejetée.

Pareil à une acné sévère, tout un secteur s'est développé au cours des deux derniers siècles autour de cette idée de transformation personnelle. Il dispense plein de belles promesses et toutes sortes de trucs pour accéder au bonheur, à la réussite et à la maîtrise de soi. Mais cela ne fait que renforcer chez les gens le sentiment d'incompétence et de défaillance qui les tourmentait au départ [13](#).

En vérité, l'esprit humain est infiniment plus complexe que ces

« clés du bonheur ». Il est tout simplement impossible de changer, même si on a l'impression qu'on le devrait. On s'accroche à cette histoire de maîtrise de soi parce que l'idée de pouvoir un jour se contrôler est une formidable source d'espoir. On veut croire qu'il suffit de savoir quoi changer pour pouvoir changer. On veut croire que, pour réussir telle ou telle chose, il suffit de le décider et de faire preuve d'assez de volonté. On veut croire qu'on est maître de sa destinée et qu'on peut réaliser ses rêves les plus fous.

C'est ce qui rend le cas d'Elliot si intéressant : il montre que la supposition classique est fautive. Si elle était vraie, s'il suffisait de contrôler ses émotions et de prendre des décisions rationnelles pour avoir la belle vie, alors Elliot aurait dû devenir un mec qui déchire, un travailleur infatigable, un décideur sans pitié. Si la supposition classique était vraie, les lobotomies feraient autant fureur que les implants mammaires. Tout le monde mettrait de l'argent de côté pour s'en payer une.

Mais les lobotomies sont inefficaces, et Elliot a foutu sa vie en l'air.

Le fait est que la volonté ne suffit pas à se maîtriser. Les émotions jouent un rôle clé dans nos décisions et notre comportement. C'est juste qu'on n'en a pas toujours conscience.

NOUS AVONS DEUX CERVEAUX, ET ILS ONT DE SÉRIEUX PROBLÈMES

DE COMMUNICATION

Imaginons que ton esprit soit une voiture. Appelons-la « voiture-conscience ». Elle roule sur la route de la vie. Il y a des croisements, des bretelles d'accès et de sortie. Ces routes et intersections représentent les décisions que tu dois prendre et qui déterminent ta destination.

Maintenant, imaginons qu'il y ait deux passagers dans ta voiture-conscience : le cerveau pensant et le cerveau des émotions [14](#),

avec d'un côté les pensées conscientes, la capacité à faire des calculs et des supputations, l'aptitude à évaluer différentes options et à exprimer des idées par le biais du langage, et, de l'autre, les émotions et les pulsions, l'intuition et l'instinct. Alors que le cerveau pensant étudie le calendrier de paiement sur ton relevé bancaire, le cerveau des émotions a envie de tout vendre pour se faire la malle à Tahiti.

Chacun de ces deux cerveaux a ses forces et ses faiblesses. Le cerveau pensant est consciencieux, précis, impartial, méthodique et rationnel, mais aussi lent et très énergivore. Comme un muscle, il peut se développer au fil du temps, mais il risque aussi de se fatiguer si l'exercice est trop soutenu [15](#). À l'inverse, le cerveau des émotions tire sans effort des conclusions rapides. Son problème est plutôt le manque de précision et l'irrationalité. Il réagit de façon théâtrale et a une fâcheuse tendance à surjouer.

Quand on réfléchit à soi et à ses prises de décision, on considère généralement que le cerveau pensant conduit la conscience tandis que le cerveau des émotions reste assis sur le siège passager à hurler les directions qu'il veut prendre. Par exemple, ça roule pour toi, tu es en train de réaliser tes objectifs et de chercher comment

rentrer chez toi, mais voilà que ce fichu cerveau des émotions, apercevant quelque chose de brillant, de sexy ou de drôle sur le bord de la route, donne un coup de volant et fonce dans les voitures qui viennent en sens inverse, endommageant au passage d'autres véhicules.

C'est une vision qui repose sur la supposition classique, la croyance selon laquelle la raison a en définitive le contrôle sur notre destinée et que l'on doit entraîner nos émotions à rester sagement assises et à se la fermer pendant que l'adulte conduit.

Mais ce n'est pas ainsi que la conscience fonctionne. Quand la tumeur d'Elliot a été enlevée, son cerveau des émotions a été éjecté

du véhicule et ça ne l'a pas aidé. Bien au contraire, sa voiture-conscience est tombée en panne. Idem pour les patients lobotomisés dont le cerveau des émotions était ligoté et jeté dans le coffre de la voiture : ils devenaient calmes et paresseux, incapables de sortir du lit et même souvent de s'habiller seuls.

La conscience de Tom Waits, elle, était presque toujours dominée par le cerveau des émotions, et le chanteur se faisait grassement payer pour apparaître complètement bourré sur les plateaux de télévision, ce qui est déjà pas mal.

En fait, c'est toujours le cerveau des émotions qui conduit la voiture-conscience. Je me fiche de savoir à quel point tu as l'esprit scientifique ou le nombre de diplômes à ton palmarès, tu ne fais pas exception à la règle. Comme tout le monde, tu es un robot de viande piloté par un cerveau des émotions complètement cinglé.

Le cerveau des émotions conduit la voiture-conscience parce que, au bout du compte, *seules les émotions nous poussent à l'action* .

Action et émotion sont indissociables [16](#). L'émotion est le système hydraulique qui met le corps en mouvement. La peur n'est pas un truc inventé par le cerveau. C'est quelque chose de tangible qui se produit dans le corps. C'est un nœud dans le ventre, une tension des muscles, une décharge d'adrénaline, un désir irréprouvable de sentir de l'espace et du vide autour de soi. Alors que le cerveau pensant n'est rien d'autre qu'un arrangement synaptique dans la boîte crânienne, le cerveau des émotions est la sagesse et la bêtise

du corps tout entier. La colère le pousse à bouger. L'anxiété l'incite au repli. La joie éclaire ses muscles faciaux alors que la tristesse essaie au contraire de nous protéger des regards. L'émotion inspire l'action et l'action inspire l'émotion. Les deux sont inséparables.

Ce qui nous amène à la réponse la plus simple et la plus évidente à l'éternelle question : « Pourquoi ne fait-on pas certaines choses alors qu'on sait pertinemment qu'on le devrait ? »

Tout simplement parce qu'on n'en a pas envie.

Si l'on ne se maîtrise pas autant qu'on le voudrait, ce n'est pas à cause d'un manque de connaissances, de discipline ou de bon sens, mais plutôt à cause de nos émotions. La maîtrise de soi est un problème émotionnel. La paresse est un problème émotionnel. La procrastination, l'incapacité à atteindre ses buts et l'impulsivité aussi.

Et ça, c'est vraiment craignos, car les problèmes émotionnels sont bien plus difficiles à résoudre que les problèmes logiques. S'il existe des équations pour t'aider à calculer les paiements mensuels de ton prêt automobile, il n'y en a pas pour t'aider à rompre une relation toxique.

Et comme tu l'as sans doute compris maintenant, ce n'est pas parce que tu sais comment changer de comportement que tu y parviendras. (Je sais de quoi je parle, moi qui ai dû lire une dizaine de livres sur la nutrition et qui suis en train de planter mes crocs dans un burrito à l'heure où j'écris ces lignes.) On sait très bien qu'il faut arrêter de fumer, de manger des cochonneries ou de dire de la merde sur ses potes dans leur dos, mais on continue de le faire. Ce ne sont pas les informations qui nous manquent, mais bien l'envie.

Les problèmes émotionnels sont irrationnels, c'est-à-dire qu'il ne sert à rien de se raisonner pour tenter de les résoudre. Voici donc la mauvaise nouvelle : les solutions aux problèmes émotionnels ne peuvent être qu'émotionnelles. Tout repose sur le cerveau des émotions. Et quand tu sais comment le cerveau des émotions de la plupart des gens fonctionne, c'est carrément flippant.

Pendant ce temps, le cerveau pensant s'imagine contrôler totalement la situation alors qu'il est simplement assis sur le siège passager. Si le cerveau des émotions est le conducteur, le cerveau

pensant est le copilote. Il a dressé des tas de cartes de la réalité au fil des ans. Il sait faire demi-tour et trouver d'autres itinéraires pour la même destination. Il connaît les mauvais virages et les raccourcis. Il

se considère comme le cerveau intelligent et rationnel, ce qui n'est pas faux, mais il en déduit qu'il devrait avoir le privilège de diriger la conscience. Hélas, ce n'est pas le cas. Comme l'écrit Daniel Kahneman, le cerveau pensant est « le personnage secondaire qui se prend pour le héros [17](#) ».

Même s'il leur arrive de se détester, nos deux cerveaux ont besoin l'un de l'autre. L'un génère des émotions qui nous poussent à agir, l'autre suggère une direction pour cette action. Ici, le mot-clé est

« suggère ». Si le cerveau pensant n'est pas capable de contrôler le cerveau des émotions, il peut quand même l'influencer, parfois de façon déterminante. Il peut convaincre le cerveau des émotions de chercher une nouvelle route vers un avenir meilleur, de faire demi-tour quand il s'est égaré ou de songer à de nouveaux chemins de vie, à des territoires jusqu'alors négligés. Mais le cerveau des émotions est têtu. S'il veut prendre une direction, il la prendra, et peu importe l'argumentaire implacable que le cerveau pensant pourra lui opposer. Le psychologue Jonathan Haidt compare les deux cerveaux à un éléphant et son cornac. Le cornac peut doucement guider l'éléphant dans une direction, mais c'est en définitive l'éléphant qui décide où il va [18](#).

LA VOITURE DE CLOWN

Le cerveau des émotions, aussi formidable soit-il, a ses mauvais côtés. Dans la voiture-conscience, il conduit comme un barge et refuse de lever le pied. Il déteste que le passager lui dicte son itinéraire et le remet violemment à sa place s'il ose critiquer sa conduite.

Pour éviter ces désordres psychologiques, et pour garder espoir, le cerveau pensant a tendance à dresser des cartes expliquant ou justifiant l'itinéraire déjà choisi par le pilote. Si le cerveau des émotions veut manger une glace, il n'essaie même pas de marteler ses données sur les sucres raffinés et les calories vides, il dit : « Tu

sais quoi, j'ai travaillé dur aujourd'hui. J'ai bien mérité une bonne glace. » À quoi le pilote répond par un sentiment de quiétude et de satisfaction. Si ton cerveau des émotions décide que ton ou ta partenaire est un·e con·nasse et que tu n'as rien fait de mal, la réaction immédiate de ton cerveau pensant sera de se remémorer tous les moments où tu as été un ange de patience et d'humilité alors que l'autre s'acharnait secrètement à détruire ta vie.

Les deux cerveaux développent ainsi une relation franchement malsaine qui te rappellera peut-être celle de tes parents pendant les longs voyages en voiture de ton enfance. Le cerveau pensant dit au cerveau des émotions toutes les conneries qu'il a envie d'entendre.

Et, en retour, le cerveau des émotions promet de ne pas tuer toute la famille en appuyant sur le champignon comme un fou furieux.

Il est incroyablement facile de laisser le cerveau pensant tomber dans ce piège qui consiste à justifier par toutes les conneries possibles et imaginables l'itinéraire que le cerveau des émotions veut suivre. C'est ce qu'on appelle le « biais d'autocomplaisance », et c'est la cause d'à peu près toutes les atrocités de l'humanité.

En général, le biais d'autocomplaisance rend simplement un peu plus partial et égoïste. On suppose que ce qui nous fait du bien est bon pour tout le monde. On fait des jugements à l'emporte-pièce sur les gens, les lieux, les groupes ou les idées, en se montrant souvent injuste, voire intolérant.

Mais dans sa forme plus extrême, le biais d'autocomplaisance peut devenir du délire pur et simple. Il pousse à croire en une réalité qui n'existe pas, à effacer les souvenirs et à exagérer les faits – tout ça pour assouvir les désirs insatiables du cerveau des émotions. Si le cerveau pensant est faible ou mal éduqué, ou si le cerveau des émotions pique une crise, le cerveau pensant a vite fait de céder aux caprices du pilote. Il accepte sa conduite dangereuse et perd sa

capacité à penser par lui-même ou à contredire le cerveau des émotions.

Dans ce cas, la conscience se transforme en une voiture de clown, avec de grosses roues rouges qui bondissent sur la route et un haut-parleur qui crache de la musique de cirque partout où elle

passé [19](#). Voilà ce qui arrive quand le cerveau pensant a complètement capitulé face au cerveau des émotions, quand nos objectifs de vie sont entièrement déterminés par la satisfaction personnelle, quand la vérité est distordue pour servir nos intérêts mesquins, quand toutes les croyances et les principes se perdent dans un océan de nihilisme.

La voiture de clown conduit invariablement à l'addiction, au narcissisme et à la compulsion. Une voiture de clown est facilement manipulable par les individus ou les groupes qui lui permettent de se sentir bien – que ce soit un religieux, un politicien, un gourou du développement personnel ou un obscur forum de discussion sur le Web. Par ailleurs, elle écrase joyeusement d'autres voitures (c'est-à-

dire d'autres personnes), auquel cas le cerveau pensant justifie ses méfaits en affirmant que les victimes l'avaient bien mérité – qu'elles étaient mauvaises, inférieures, ou responsables d'un problème inventé de toutes pièces.

Certaines voitures de clown cherchent simplement à s'amuser – tout ce qui compte pour elles, c'est boire, baiser et faire la fête.

D'autres cherchent le pouvoir. Ce sont les plus dangereuses, car leur cerveau pensant travaille d'arrache-pied à justifier leurs abus en élaborant des théories bien ficelées sur l'économie, la politique, la race, la génétique, le genre, la biologie, l'histoire, etc. Certaines voitures de clown montrent aussi un goût prononcé pour la haine.

Elles y trouvent bizarrement une forme de satisfaction qui leur donne de l'assurance. Ces esprits sont enclins aux colères moralisatrices, car le fait d'avoir une cible les conforte dans l'idée qu'ils sont moralement supérieurs. Ils en viennent donc fatalement à démolir les autres, car ils ne peuvent satisfaire leurs pulsions qu'en détruisant et dominant le monde extérieur.

Il est difficile de faire sortir quelqu'un de sa voiture de clown. Dans ce genre de véhicule, le cerveau pensant a été persécuté pendant si longtemps qu'il développe une sorte de syndrome de Stockholm : il ne peut imaginer faire autre chose que satisfaire et justifier les désirs du cerveau des émotions. Le contredire ou remettre en question ses choix est pour lui inconcevable. Et si quelqu'un lui conseille

d'essayer, il le prend vraiment mal. Il n'y a plus de pensée indépendante possible. La personne dont la conscience est une voiture de clown ne peut pas relever les contradictions ni modifier ses propres croyances et opinions. Elle perd en un sens toute identité individuelle.

C'est pourquoi les gourous de secte commencent toujours par encourager les gens à éteindre leur cerveau pensant. Ils leur offrent ainsi une expérience puissante. Puisque le cerveau pensant sermonne souvent le cerveau des émotions quand il prend la mauvaise direction, le fait de le réduire au silence est très agréable.

Or les gens confondent toujours ce qui *fait* du bien et ce qui *est* bien.

C'est cette voiture de clown qui a poussé les philosophes de l'Antiquité à mettre en garde contre l'indulgence excessive envers les sentiments [20](#). C'est la peur qu'elle suscitait qui a poussé les penseurs antiques à prôner la vertu et, plus tard, l'Église chrétienne à louer l'abstinence et l'abnégation [21](#). Les philosophes classiques et l'Église avaient vu les ravages causés par les hommes narcissiques et mégalomanes au pouvoir. Ils pensaient que le seul moyen de maîtriser le cerveau des émotions était de le priver, de

l'asphyxier, pour l'empêcher d'exploser en détruisant le monde alentour. Cette idée devait donner naissance à la supposition classique : le seul moyen d'être une bonne personne passe par la domination du cerveau pensant sur le cerveau des émotions, de la raison sur l'émotion et du devoir sur le désir.

Pendant la plus grande partie de son histoire, l'humanité s'est montrée brutale, superstitieuse et inculte. Au Moyen Âge, on torturait les chats pour le plaisir et on emmenait les enfants voir le cambrioleur du coin se faire couper les couilles sur la place publique

[22](#). Les hommes étaient des connards sadiques et impulsifs. Le monde était cruel parce que tous les cerveaux des émotions se déchaînaient [23](#). La supposition classique était donc souvent le seul rempart entre la civilisation et le chaos.

Puis, au cours des deux derniers siècles, la situation a évolué. On a construit des trains et des voitures, inventé le chauffage central et le tout-à-l'égout. La prospérité économique a permis de dépasser les

pulsions humaines. Les gens n'avaient plus peur de mourir de faim ni d'être torturés pour avoir insulté le roi. La vie était plus douce et confortable. Les gens avaient bien plus de temps pour réfléchir, si bien qu'ils ont commencé à se prendre la tête sur des questions existentielles qui ne les avaient jusque-là jamais effleurés.

À la fin du XX e siècle, plusieurs mouvements en faveur du cerveau des émotions ont donc vu le jour [24](#). D'ailleurs, pour des millions de personnes, le fait de libérer le cerveau des émotions du joug du cerveau pensant a été (et est encore) salvateur.

Le problème, c'est que les gens sont alors tombés dans l'excès inverse, en particulier les membres des classes aisées à qui l'on avait inculqué la supposition classique dès le plus jeune âge et qui se reconnectaient sur le tard à leur cerveau des émotions. Comme ces personnes n'avaient jamais eu d'autre problème que le fait de se sentir mal, elles ont cru à tort que les sentiments étaient la seule

chose qui comptait dans la vie et que les cartes de leur cerveau pensant étaient des distractions gênantes qui les écartaient de ces affects. Cette coupure du cerveau pensant en faveur du cerveau des émotions, beaucoup d'entre eux l'ont appelée « croissance spirituelle ». Ils se sont persuadés que leur nombrilisme les rapprochait de l'illumination [25](#), mais ils ne faisaient en réalité que céder aux caprices du cerveau des émotions. C'était toujours la même voiture de clown, mais repeinte dans un style plus sage [26](#).

L'indulgence excessive envers les émotions entraîne une crise de l'espoir, mais leur répression a le même effet [27](#). Celui qui se coupe de ses émotions devient insensible au monde qui l'entoure. En refusant ses émotions, il refuse de porter des jugements de valeur, c'est-à-dire de décider qu'une chose est meilleure qu'une autre. Il devient donc indifférent à la vie et aux résultats de ses décisions. Il a du mal à engager le dialogue avec les autres. Ses relations en pâtissent. Et son indifférence chronique lui vaut finalement la visite de la dure vérité : si aucune chose n'est plus importante qu'une autre, à quoi bon agir ? Et s'il n'y a aucune raison d'agir, à quoi bon vivre ?

À l'inverse, celui qui s'oppose à son cerveau pensant devient impulsif et égoïste. Il déforme la réalité au gré de ses fantaisies, mais ses désirs ne sont jamais comblés. Lui aussi vit sa crise de l'espoir, car il peut manger, boire, dominer les autres ou baiser autant qu'il veut, ce ne sera jamais suffisant – jamais assez important, jamais assez significatif. Il court sur un tapis de course désespérant où il s'épuise sans jamais avancer. Et dès qu'il s'arrête de courir, la dure vérité le rattrape.

Je sais. J'en fais des tonnes. Mais je suis obligé. Sinon ton cerveau des émotions se lasserait et refermerait ce livre. Car ce n'est pas toi qui es captivé, mais ton cerveau des émotions. Et ton cerveau des émotions veut de l'anticipation et du suspense, il veut éprouver la joie de la découverte et la satisfaction du dénouement.

Bien écrire, c'est savoir parler aux deux cerveaux en même temps.

C'est d'ailleurs le fond du problème : parler aux deux cerveaux, les intégrer dans un tout unifié et coordonné, les faire coopérer. Car si la maîtrise de soi est une illusion de l'amour-propre exagéré du cerveau pensant, la seule solution pour s'en sortir, c'est de s'accepter soi-même – d'accepter ses émotions et de travailler avec elles plutôt que contre elles. Mais pour développer cette acceptation de soi, il faut que le cerveau pensant bosse un peu. J'ai donc deux mots à lui dire.

LETTRE OUVERTE AU CERVEAU PENSANT

Salut, cerveau pensant,

Comment ça va, la vie ? La famille ? Et ta déclaration d'impôts ?

Oh, mais attends ! Peu importe. J'avais oublié, mais je me fiche pas mal de tout ça.

En fait, je sais qu'il y a quelque chose dans ta vie que le cerveau des émotions fout en l'air. Peut-être une relation importante par exemple. Peut-être te pousse-t-il à passer des coups de fil inavouables à 3 heures du matin. Peut-être se dope-t-il constamment avec des substances qu'il ferait mieux d'éviter. Je sais qu'il y a quelque chose que tu voudrais mieux

contrôler dans ta vie. Et j'imagine que ce problème te fait parfois perdre espoir.

Écoute, cerveau pensant : ces choses que tu détestes chez le cerveau des émotions – les envies irrésistibles, les pulsions, les décisions catastrophiques –, tu dois trouver le moyen de les comprendre. Car l'empathie est le seul langage que le cerveau des émotions puisse comprendre. N'oublie pas que c'est une créature sensible, il n'est même rien d'autre que sentiments.

J'aurais aimé que ce soit faux. J'aurais aimé qu'il te suffise d'une feuille de calcul pour lui faire entendre raison. Mais c'est impossible.

Au lieu de le bombarder de données et d'arguments logiques, commence donc par lui demander comment il se sent.

Commence par quelque chose comme : « Salut, cerveau des émotions, que dirais-tu d'aller à la salle de sport aujourd'hui ?

Ou de changer de carrière ? Ou de tout lâcher pour aller vivre à Tahiti ? »

Le cerveau des émotions ne te répondra pas avec des mots. Il est trop rapide pour les mots. Il répondra plutôt par des émotions. Oui, je sais, c'est évident. Mais, toi aussi, cerveau pensant, tu es parfois un peu bête.

Peut-être le cerveau des émotions répondra-t-il par de la paresse ou de l'anxiété, ou par un mélange d'émotions, par exemple de l'excitation et de la colère. Quoi que ce soit, ton devoir de cerveau pensant (c'est-à-dire de seul adulte responsable dans la boîte crânienne) est de ne pas juger les émotions qui jaillissent. Il a la flemme ? Très bien. Ça arrive à tout le monde. Il se déteste ? C'est peut-être l'occasion d'avoir une discussion un peu plus profonde avec lui – ta séance de musculation pourra bien attendre.

Il est important de laisser le cerveau des émotions décharger tous ses sentiments, même les plus atroces, même les plus tordus. Laisse-les juste sortir, qu'ils prennent l'air, car plus tu les laisseras respirer, moins ils auront d'emprise sur le volant de ta voiture-conscience [28](#).

Ensuite, une fois que tu auras écouté le cerveau des émotions, tu pourras t'adresser à lui de la seule manière qu'il comprenne vraiment : par les sentiments. Tu peux par exemple lui parler de tous les avantages qu'il pourra retirer du comportement que tu voudrais adopter. Ou mentionner toutes les choses belles/sexy/amusantes

qui se trouvent là où tu veux aller. Ou encore lui rappeler comme il se sentira bien après la séance de sport, comme il sera à l'aise cet été dans un beau corps musclé, comme il sera fier d'avoir atteint ses buts, comme il sera heureux d'être resté fidèle à ses valeurs et d'offrir un bel exemple à ses proches.

Au fond, tu dois négocier avec lui comme tu le ferais avec un vendeur de tapis marocain : il doit croire qu'il fait une affaire –

sinon tu pourras crier et gesticuler autant que tu veux, ça ne servira à rien. Tu peux par exemple faire des concessions : tu acceptes d'aller dans son sens sur un point s'il veut bien faire un effort sur quelque chose qu'il n'aime pas. Par exemple, il regarde son émission préférée, mais sur le tapis de course de la salle de sport. Ou tu acceptes l'invitation de tes amis, mais seulement si tu as payé toutes les factures du mois [29](#).

Commence en douceur. N'oublie pas que le cerveau des émotions est extrêmement sensible... et complètement déraisonnable.

Quand tu proposes quelque chose de facile avec un avantage émotionnel à la clé (par exemple, se sentir bien après le sport, faire un travail qui a du sens, être admiré et respecté de ses enfants), le cerveau des émotions répond par une autre émotion qui pourra être positive ou négative. Si elle est positive, il sera prêt à avancer un peu dans cette direction – mais seulement un peu, car, rappelle-toi, les émotions ne durent pas. Tu dois donc y aller très progressivement. Pour le sport, par exemple, tu lui demandes seulement de mettre des baskets, rien d'autre. Tu verras bien si ça lui donne envie d'aller plus loin [30](#).

Si sa réponse est négative, tu accueilles simplement l'émotion et tu proposes un autre compromis. Vois comment le cerveau des

émotions réagit. Puis répète l'opération.

Mais quoi que tu fasses, n'entre jamais en conflit avec lui. Ça ne ferait qu'empirer les choses. D'une, tu ne gagneras jamais puisque c'est lui qui conduit. De deux, il se sentirait encore plus mal, donc à quoi bon ? Tu es censé être le plus futé des deux, ne l'oublie pas.

Ce dialogue entre vous deux se poursuivra ainsi, par intermittence, pendant des jours, des semaines ou des mois. Que dis-je, des années ! Ce dialogue demande de la pratique. Pour certains, le plus difficile sera de reconnaître l'émotion qui surgit.

Certains cerveaux pensants ont ignoré le cerveau des émotions pendant si longtemps que réapprendre à l'écouter n'est pas évident.

D'autres connaissent le problème inverse : ils devront entraîner leur cerveau pensant à s'affirmer, à gagner en autonomie, à proposer de nouvelles directions qui n'ont rien à voir avec les désirs du cerveau des émotions. Ils devront se dire qu'il a peut-être tort de ressentir cela, puis trouver des pistes pour l'aider à sortir de l'ornière. Ce sera difficile au début. Mais plus il y aura de dialogue, mieux les deux cerveaux apprendront à s'écouter l'un l'autre. Le cerveau des émotions ne ressentira plus les mêmes choses et le cerveau pensant saura mieux l'aider à ne pas s'égarer.

C'est ce que les psychologues appellent la « régulation émotionnelle ». Pour faire court, il s'agit d'apprendre à poser des glissières et des panneaux de sens unique le long de son chemin de vie pour éviter une sortie de route fatale [31](#). C'est beaucoup de boulot, mais c'est bien la seule chose que tu puisses faire.

Parce que tu ne contrôleras jamais les sentiments, cerveau pensant. La maîtrise de soi est une illusion. Une illusion qui se produit quand les deux cerveaux s'accordent sur la conduite à tenir.

Une illusion conçue pour donner de l'espoir. Quand les deux cerveaux ne s'accordent pas, on se sent impuissant et tout semble bientôt sans espoir. Le seul moyen d'ancrer durablement cette

illusion est de communiquer en permanence pour que les deux cerveaux s'alignent sur les mêmes valeurs. C'est une compétence,

comme jouer au water-polo ou jongler avec des couteaux. Ça demande du travail. Et il y aura des accidents. Tu t'ouvriras peut-être le bras, tu saigneras beaucoup. Mais c'est le prix à payer.

Car c'est tout ce que tu as pour toi, cerveau pensant. Tu ne maîtrises pas les émotions, mais c'est toi qui leur donnes un sens.

C'est ton superpouvoir. Tu peux contrôler la signification de tes émotions et de tes coups de tête. Tu peux les interpréter à ta guise.

C'est toi qui dresses les plans, qui dessines les cartes. Et c'est un grand pouvoir, car le sens qu'on donne aux affects permet bien souvent de modifier les réactions du cerveau des émotions.

C'est comme ça, en interprétant habilement les conneries que le cerveau des émotions t'envoie en pleine face, que tu pourras faire germer l'espoir, l'espoir d'un avenir meilleur. Au lieu de t'assujettir en tentant de justifier ses élans, tu peux les analyser, les remettre en question, modifier leur caractère et leur forme.

C'est au fond ce que fait une bonne thérapie : l'acceptation de soi, l'intelligence émotionnelle et tout le bazar. En fait, tout ce truc d'« apprendre au cerveau pensant à comprendre le cerveau des émotions et à coopérer avec lui au lieu de juger que c'est une merde » est la base de la TCC (thérapie cognitivo-comportementale), de l'ACT (thérapie de l'acceptation et de l'engagement) et de bien d'autres techniques inventées par les psychologues cliniciens pour améliorer nos vies.

Les crises de l'espoir commencent souvent par le sentiment d'avoir perdu le contrôle sur sa vie ou sur sa destinée. On a l'impression d'être la victime du monde environnant ou, pire encore, de son propre esprit. On se bat contre le cerveau des émotions, on essaie de le réduire par la force. Ou bien on fait l'inverse : on le suit sans

réfléchir. Dans tous les cas, c'est à cause de la supposition classique. Et à bien des égards, la prospérité et la connectivité du monde moderne rendent plus douloureuse encore l'illusion de maîtrise de soi.

Ta mission, si tu l'acceptes, sera donc d'engager le dialogue avec le cerveau des émotions. Il te faudra créer un environnement capable de générer chez lui les meilleurs élans et les meilleures

intuitions. Tu devras l'écouter, l'accepter, travailler avec lui plutôt que contre lui, même s'il te crache les pires insanités en pleine figure.

Tout le reste (les jugements, les suppositions, l'autoglorification) n'est qu'illusion. Ça l'a toujours été. Tu n'as pas le contrôle, cerveau pensant, tu ne l'as jamais eu et tu ne l'auras jamais. Mais ne perds pas espoir pour autant.

Antonio Damasio a fini par écrire un livre sur ses expériences avec Elliot. Dans cet ouvrage mondialement connu, *L'Erreur de Descartes*, il explique que le cerveau pensant produit une forme de connaissance logique et factuelle alors que le cerveau des émotions développe un type de savoir porteur de valeurs [32](#). Le cerveau pensant travaille en associant faits, données et observations. Le cerveau des émotions forme ses jugements de valeur en se fondant sur les mêmes données et observations, mais lui décide de ce qui est bon ou mauvais, désirable ou indésirable et, plus important encore, de ce qu'on mérite ou non dans la vie.

Les connaissances du cerveau pensant sont objectives et factuelles, celles du cerveau des émotions, subjectives et relatives.

Et quoi qu'on fasse, il n'est jamais possible de traduire une forme de connaissance dans l'autre [33](#). C'est le vrai problème de l'espoir.

Intellectuellement, à peu près tout le monde sait comment réduire sa consommation de glucides, se lever plus tôt le matin ou arrêter de fumer. Le problème, c'est que, quelque part au fond du cerveau des

émotions, on a décidé qu'on ne le méritait pas. Et ça nous rend terriblement malheureux parce qu'on se sent coupable de ne pas réussir.

Ce sentiment d'indignité est généralement le résultat d'un sale truc subi à un moment ou à un autre de la vie. On a terriblement souffert, et le cerveau des émotions décrète qu'on a mérité ces mauvaises expériences. Il décide donc, en dépit de tous les arguments du cerveau pensant, de répéter la souffrance.

C'est le problème fondamental de la maîtrise de soi. C'est le problème fondamental de l'espoir : non pas un cerveau pensant mal éduqué, mais un cerveau des émotions ayant adopté et accepté une piètre image de soi et du monde. Et c'est le véritable travail de tout

ce qui ressemble de près ou de loin à une guérison psychologique : mettre au clair nos valeurs pour mettre au clair notre rapport au monde.

Le problème, ce n'est pas qu'on ne sait pas éviter les coups de poing en pleine face. Le problème, c'est qu'on s'en est pris, souvent il y a très longtemps, et qu'au lieu de riposter on a décidé qu'on les méritait.

[Chapitre 3](#)

[La mécanique des émotions](#)

SON PREMIER COUP au visage, Isaac Newton le reçut dans un champ.

Son oncle lui expliquait pourquoi il fallait semer le blé en diagonale, mais Isaac ne l'écoutait pas. Il contemplait les rayons de soleil en se demandant de quoi la lumière était faite. Il avait 7 ans 1.

Son oncle le gifla si fort que son identité se brisa sur le sol où son corps tomba. Il perdit un instant toute cohésion personnelle. Les

morceaux de sa psyché se rassemblèrent ensuite, mais une partie secrète de lui-même resta par terre, perdue à jamais.

Le père d'Isaac était mort avant sa naissance. Sa mère l'avait vite abandonné pour épouser un vieil homme riche du village voisin.

Isaac passa donc son enfance ballotté entre ses oncles, ses cousins et ses grands-parents. Personne n'avait particulièrement envie de s'occuper de lui et personne ne savait quoi faire de ce petit garçon. Il était un poids. Il recevait peu, voire pas du tout d'amour.

L'oncle d'Isaac était un ivrogne sans éducation, mais il savait compter les rangs dans les champs. Comme c'était sa seule compétence intellectuelle, il l'utilisait sans doute plus souvent que nécessaire. Isaac avait l'habitude de le suivre dans ses sessions de comptage, car c'était les seuls moments où son oncle lui accordait un peu d'attention. Pour le garçon, cette attention était comme de l'eau dans le désert. Il en avait désespérément besoin.

Il s'est avéré qu'Isaac était un génie. À 8 ans, il savait calculer la quantité de fourrage dont les moutons et les cochons auraient besoin pour la saison suivante. À 9 ans, il pouvait débiter de tête des calculs pour les hectares de blé, d'orge et de patates. À 10 ans, il estima que l'agriculture était une activité stupide et qu'il préférait calculer l'évolution exacte de la trajectoire du Soleil au fil des

saisons. Son oncle se fichait de cette trajectoire : ce n'était pas ça qui leur donnerait de quoi manger – du moins pas directement.

Donc, de nouveau, il frappa Isaac.

L'école n'arrangeait rien. Isaac était pâle, maigrichon et distrait. Il n'avait pas d'amis. Il s'intéressait à des trucs d'intellos comme les cadrans solaires, les plans cartésiens ou la question de savoir si la Lune était vraiment une sphère. Alors que les autres enfants jouaient au cricket ou se couraient après dans les bois, Isaac contemplait les

ruisseaux pendant des heures en se demandant comment le globe oculaire pouvait bien capter la lumière.

L'enfance d'Isaac Newton ne fut qu'une série de blessures. À

chaque coup, la vérité immuable s'ancrait un peu plus profond dans son cerveau des émotions : il y avait quelque chose de mauvais en lui. Sinon, pourquoi ses parents l'auraient-ils abandonné ? Pourquoi ses camarades d'école se seraient-ils moqués de lui ? Pourquoi aurait-il vécu dans cette solitude quasi permanente ? Alors que son cerveau pensant s'occupait à dessiner des graphiques élaborés pour comprendre les éclipses de Lune, son cerveau des émotions faisait sienne l'idée qu'il y avait quelque chose de fondamentalement détraqué chez ce petit garçon anglais du Lincolnshire.

Un jour, il écrivit dans son cahier d'écolier : « Je suis un petit gars pâle et faible. Il n'y a pas de place pour moi. Pas plus à la maison qu'en enfer. Que puis-je faire ? À quoi suis-je bon ? Il ne me reste plus qu'à pleurer [2 . »](#)

Jusqu'ici, tout ce que tu viens de lire sur Newton était vrai, ou du moins plausible. Mais imaginons qu'il existe un univers parallèle où se trouve un autre Isaac Newton qui ressemble en tout point au premier. Lui aussi vient d'une famille brisée et maltraitante. Lui aussi vit dans la colère et la solitude. Lui aussi calcule et mesure prodigieusement tout ce qu'il rencontre. Mais disons qu'au lieu de mesurer et calculer de façon obsessionnelle le monde extérieur et naturel, cet autre Newton décide de mesurer et calculer le monde intérieur de la psyché, le monde de l'esprit et du cœur humain.

Ma proposition n'est pas si fantaisiste, car les victimes de maltraitance sont souvent de très fins observateurs de la nature

humaine. Pour toi et moi, observer les gens est une activité amusante à laquelle on s'adonne par exemple au parc le dimanche, mais, pour les victimes de sévices, c'est une affaire de survie. Pour eux, la violence peut surgir à tout moment. Ils sont donc aux aguets.

Une inflexion dans la voix de quelqu'un, un sourcil qui se lève, un soupir plus profond que d'ordinaire – un rien peut déclencher leur alarme interne.

Donc, imaginons que le caractère obsessionnel de cet autre Newton, de ce « Newton émotionnel », s'oriente vers les gens de son entourage. Disons qu'il note sur ses carnets tous les comportements observables de ses camarades et de sa famille, griffonnant sans relâche, consignait chaque geste et chaque mot, remplissant des centaines de pages de ses observations ineptes sur des détails dont les concernés n'ont même pas conscience. Son raisonnement serait le suivant : si on peut utiliser les mathématiques pour prévoir et contrôler le monde naturel, les configurations du Soleil, de la Lune et des étoiles, alors on devrait pouvoir prévoir et contrôler le monde intérieur et émotionnel.

Grâce à ses observations, ce Newton prendrait conscience d'une vérité douloureuse que tout le monde sait plus ou moins mais veut rarement admettre : les gens sont des menteurs. Nous mentons tous, c'est ancré dans nos habitudes [3](#). Nous mentons sur des choses importantes et sur des broutilles – non par méchanceté, mais parce que nous nous sommes habitués à nous mentir à nous-mêmes [4](#).

Isaac noterait que la lumière se réfracte dans le cœur humain d'une manière dont les gens n'ont même pas conscience, qu'ils disent aimer ceux qu'ils haïssent visiblement, qu'ils prétendent croire à quelque chose alors qu'ils font l'inverse, qu'ils s'imaginent vertueux alors que leurs actes s'avèrent terriblement malhonnêtes et cruels.

Ils sont pourtant sincèrement persuadés que leurs actes sont authentiques et cohérents.

Isaac décréterait qu'on ne peut faire confiance à personne.

Jamais. Il calculerait que sa douleur est inversement proportionnelle à la distance au carré qu'il met entre lui-même et le monde. Il

resterait donc seul, loin de l'orbite des autres, évitant l'attraction gravitationnelle des cœurs humains de son entourage. Il n'aurait aucun ami, et n'en voudrait d'ailleurs aucun. Il conclurait que le monde est un endroit lugubre et misérable et que sa vie ne vaut d'être vécue que pour rassembler des données sur cette misère.

Malgré son caractère renfrogné, cet Isaac n'aurait pas non plus manqué d'ambition. Il aurait voulu connaître la trajectoire des cœurs humains, la vélocité de leur peine. Il aurait cherché à déterminer la force de leurs valeurs et la masse de leurs espoirs. Plus important encore, il aurait voulu comprendre comment ces différents éléments se relient les uns aux autres. Puis, il aurait couché sur le papier ces trois lois de la mécanique des émotions [5](#).

La première loi de l'émotion

Chaque acte engendre une réaction émotionnelle égale et contraire

Imagine que je te frappe au visage. Sans raison. Sans aucune justification. De la pure violence gratuite. Ta réaction instinctive serait sans doute de riposter. La contre-attaque pourrait être physique (tu me rends le coup), verbale (tu m'insultes) ou sociale (tu appelles la police pour qu'on me punisse).

Quelle que soit ta réaction, tu sens jaillir en toi toutes sortes d'émotions négatives à mon égard. Elles sont évidemment justifiées.

Je suis quelqu'un d'horrible. L'idée que je te fasse du mal sans aucune raison, sans que tu mérites cette douleur, génère un sentiment d'injustice. Une sorte de dette morale se creuse entre nous, le sentiment que l'un est intrinsèquement vertueux alors que l'autre est un sale con inférieur [6](#).

La douleur crée des dettes morales. Pas seulement entre les gens. Si un chien te mord, tu auras instinctivement envie de le punir.

Si tu te cognes l'orteil contre une table, tu engueuleras cette foutue table qui n'avait rien à faire là. Si ta maison est ravagée par une inondation, tu seras accablé de chagrin et tu en voudras à Dieu, à l'univers, à la vie elle-même ! À chaque fois, il y a dette morale, le sentiment que quelque chose d'injuste vient de se produire et que toi ou quelqu'un d'autre mérite un dédommagement. Là où il y a souffrance, il y a toujours un sentiment de supériorité/infériorité. Or il y a toujours de la souffrance.

Face à ces dettes morales, on est submergé par des émotions réclamant une compensation : puisque je t'ai frappé, tu as le sentiment que je mérite d'être frappé en retour ou puni d'une manière ou d'une autre. Ce sentiment (que je mérite de souffrir) génère en toi des émotions fortes dirigées à mon encontre (probablement de la colère), ainsi que d'autres émotions liées au sentiment que mon attaque n'était pas justifiée, que tu n'avais rien

fait de mal et que tu mérites d'être mieux traité, par moi comme par les autres. Ces sentiments peuvent se manifester par de la tristesse, de l'apitoiement sur soi-même ou une certaine confusion mentale.

Ce sentiment de « mériter » quelque chose est un jugement de valeur que l'on forme quand une dette morale apparaît. On décide qu'une chose est meilleure qu'une autre, qu'une personne est plus juste ou vertueuse qu'une autre, qu'un événement est moins désirable qu'un autre. Les dettes morales donnent ainsi naissance aux valeurs personnelles.

Maintenant, imaginons que je te présente mes excuses. Je dis :

« Hé, lecteur, j'ai été complètement injuste, mon geste était inadmissible. Je le regrette. Je me sens affreusement coupable. Je te promets que ça ne se reproduira plus. Tiens, je t'ai fait un gâteau pour essayer de me faire pardonner. Oh, et voici un billet de 100

euros. Profites-en bien ! »

Disons que ma réaction te semble satisfaisante. Tu acceptes mes excuses, mon gâteau et le bifton. Tu penses sincèrement que tout va bien, que nous sommes de nouveau à égalité. La dette morale a disparu. J'ai réparé mon tort. Nous sommes quittes : aucun n'est inférieur ou supérieur, aucun ne mérite un meilleur traitement que l'autre. Nous sommes de nouveau au même plan en termes de moralité.

Ce genre de compensation restaure l'espoir. Il signifie qu'il n'y a pas nécessairement quelque chose de mauvais en quelqu'un ou dans le monde. Que tu peux terminer ta journée dans la bonne humeur, avec 100 balles en poche, un bon gâteau à déguster et l'impression d'avoir le contrôle.

Mais imaginons un autre scénario. Cette fois, au lieu de te frapper, je t'ai acheté une maison. Oui, lecteur, je viens de t'acheter une putain de belle baraque. Là encore, une dette morale se creuse entre nous. Mais cette fois, c'est un autre sentiment qui te submerge. Tu veux que je ressente non pas la même douleur que toi, mais la même joie. Tu vas peut-être me serrer dans tes bras, me dire « merci » une centaine de fois, m'offrir un cadeau en échange ou t'engager à garder mon chat dès que j'en aurai besoin.

Si tu es particulièrement bien élevé (et que tu te maîtrises un tant soit peu), tu essaieras même de refuser mon offre parce que tu sais que tu ne pourras jamais compenser la dette que tu contracterais en l'acceptant. Tu diras alors quelque chose comme : « Merci, mais je ne pourrai jamais te rendre la pareille. Je ne peux pas accepter. »

Comme dans le cas des dettes morales négatives, les dettes morales positives donnent l'impression qu'il faut rétablir l'équilibre.

En l'occurrence, que tu me dois quelque chose, que je mérite quelque chose de bien, que tu dois réussir à compenser l'inégalité.

Tu éprouves beaucoup de gratitude et de reconnaissance. Tu pleures peut-être même de joie.

Nous avons naturellement tendance à vouloir restaurer l'équilibre en rendant la pareille : du bon pour du bon, du mal pour du mal. Ce qui nous y pousse, ce sont les émotions. C'est en ce sens que chaque action engendre une émotion égale et contraire. C'est la première loi de l'émotion.

Cette première loi dicte le cours de nos vies. C'est l'algorithme par lequel le cerveau des émotions interprète le monde [7](#). Si un film te fait plus de mal que de bien, il provoquera en toi de l'ennui ou de la colère, et peut-être essaieras-tu de trouver une compensation en réclamant le remboursement de ta place. Si ta mère oublie ton anniversaire, tu essaieras de rééquilibrer la donne en l'ignorant pendant les six mois suivants. Ou, si tu es plus mûr, tu lui feras part de ta déception [8](#). Si ton équipe favorite perd lamentablement, tu seras sérieusement tenté de moins les soutenir lors des matchs suivants. Si tu te découvres un talent pour le dessin, la satisfaction que cette activité te procure te poussera à y investir ton temps et ton énergie, à t'y engager émotionnellement [9](#). Si ton pays élit à sa tête un guignol que tu ne peux pas blairer, tu te sentiras déconnecté de ta nation, de ton gouvernement, et même de tes concitoyens. Et puisque tu devras supporter tant bien que mal sa politique intérieure, tu auras le sentiment de mériter quelque chose en contrepartie.

Le désir de compenser est présent dans toute expérience, car il est l'émotion elle-même. La tristesse est un sentiment d'impuissance qui vient compenser une impression de perte. La colère est le désir

de compenser par la force et l'agression. Le bonheur est le sentiment d'être libéré de la douleur, alors que la culpabilité est le sentiment de mériter une douleur qui n'est jamais venue [10](#).

Ce désir de compensation sous-tend notre sens de la justice. De tout temps, il a été codifié par des lois comme le classique « œil pour œil, dent pour dent » du roi babylonien Hammourabi ou la règle d'or biblique « Fais aux autres ce que tu voudrais qu'ils te fassent ».

En biologie évolutionnaire, c'est ce qu'on appelle l'« altruisme réciproque [11](#) », et dans la théorie des jeux, on parle de stratégie du « donnant-donnant [12](#) ».

La première loi de la mécanique des émotions explique donc la genèse de notre sens moral. Elle sous-tend notre perception de l'équité. C'est le socle de toute culture, mais c'est aussi... le système d'exploitation du cerveau des émotions.

Alors que le cerveau pensant génère une connaissance factuelle à partir d'observations et de raisonnements logiques, le cerveau des émotions crée ses valeurs à partir des expériences pénibles.

Comme ces expériences génèrent dans l'esprit un sentiment de dette morale, le cerveau des émotions en conclut qu'elles sont inférieures et non désirables. Et comme les expériences qui soulagent la douleur créent une dette inverse, il les considère comme supérieures et désirables.

On pourrait dire que le cerveau pensant établit des connexions latérales entre les événements (identité, différences, cause/effet, etc.), alors que le cerveau des émotions établit des liens hiérarchiques (mieux/pire, plus ou moins désirable, moralement supérieur ou inférieur) [13 et](#) raisonne verticalement (en cherchant à déterminer ce qui est mieux/moins bien). Le cerveau pensant décrète comment sont les choses, le cerveau des émotions comment elles devraient être.

Chaque expérience intègre l'échelle de valeurs [14 du](#) cerveau des émotions. Celui-ci forme dans l'inconscient une sorte d'énorme bibliothèque où les meilleures expériences de vie (avec la famille, les amis, les burritos, etc.) sont placées tout en haut et les moins

-
-
-

-
-
-
-
-

désirables (mort, impôts, indigestion) tout en bas. Le cerveau des émotions prend alors ses décisions en recherchant simplement les expériences les plus haut placées.

Les deux cerveaux ont accès à cette échelle de valeurs. Alors que le cerveau des émotions choisit où ranger telle ou telle expérience, le cerveau pensant peut faire des rapprochements entre différents événements et suggérer une réorganisation de la bibliothèque. C'est au fond tout l'objet du développement personnel : réorganiser son échelle de valeurs de façon optimale [15](#).

J'ai par exemple une amie qui était sans doute la plus grande fêtarde que j'aie jamais connue. Elle enchaînait les nuits blanches et allait directement au travail le matin après avoir fait la fête. Elle trouvait complètement nul de se lever tôt le matin ou de rester à la maison un vendredi soir. Voilà à quoi ressemblait son échelle de valeurs :

Super DJ

Bonnes drogues

Travail

Sommeil

On pouvait deviner sa vie en observant son échelle de valeurs : elle préférait travailler plutôt que dormir, faire la fête plutôt que bosser, et la musique occupait une place centrale dans sa vie. Mais quand elle est partie quelques mois à l'étranger faire du bénévolat dans un

orphelinat, tout a changé. L'expérience a été si puissante que son échelle de valeurs en est sortie complètement chamboulée.

Elle ressemblait désormais à cela :

Aide aux enfants en difficulté

Travail

Sommeil

Fête

Et soudain, comme par magie, les fêtes ne lui ont plus semblé amusantes. Pourquoi ? Parce qu'elles parasitaient sa nouvelle valeur essentielle : aider les enfants en souffrance. Elle a donc changé de carrière et s'est investie corps et âme dans son travail.

Elle restait au bureau jusque tard dans la nuit. Elle ne buvait plus, ne prenait plus de drogues. Elle dormait bien (eh oui, c'est qu'il faut être en forme pour sauver le monde !). Ses amis fêtards avaient pitié d'elle. Ils la jugeaient selon leurs propres valeurs, selon ses anciennes valeurs. « La pauvre, se disaient-ils, elle doit se coucher tôt et se lever tous les matins pour aller au boulot. Elle ne peut plus sortir et prendre de la MDMA tous les week-ends. »

Mais ce n'était pas du tout le sentiment de mon amie. Elle n'avait pas du tout l'impression d'avoir perdu au change. Elle ne s'est pas privée pour mieux travailler : les soirées ne l'amusaient tout simplement plus. Quand quelque chose n'a plus de valeur à nos yeux, on ne trouve plus ça intéressant. On n'a donc pas l'impression de perdre quoi que ce soit. Au contraire, on regarde en arrière en se demandant comment on a pu dépenser tant d'énergie dans des activités aussi futiles et insignifiantes. Ces pointes de regret ou d'embarras sont une bonne chose : elles signalent qu'on a progressé, que nos espoirs se sont réalisés.

La deuxième loi de l'émotion

L'estime de soi est égale à la somme de toutes les émotions éprouvées au cours de la vie

Reprenons l'exemple du coup en pleine face. Mais disons que, cette fois, un champ de force magique me préserve de toute conséquence. Tu ne peux pas me frapper en retour. Tu ne peux rien me dire. Tu ne peux même pas parler de l'agression à quelqu'un d'autre. Je suis un sale enfoiré omniscient et tout-puissant qui jouit d'une impunité totale.

La première loi de l'émotion énonce que si quelqu'un (ou quelque chose) nous fait du mal, cela crée une dette morale que le cerveau des émotions tente de compenser en mobilisant des affects désagréables pour nous pousser à chercher un dédommagement.

Mais que se passe-t-il si la compensation n'a pas lieu ? Si quelqu'un (ou quelque chose) nous fait terriblement mal, mais qu'on ne peut pas riposter ni se réconcilier ? Si on se sent impuissant, incapable de faire quoi que ce soit pour rétablir l'équilibre ou arranger les choses ? Que se passe-t-il si mon champ de force est simplement trop puissant pour toi ?

Quand une dette morale persiste assez longtemps, elle finit par devenir la norme [16](#). Elle s'intègre à l'échelle de valeurs. Si quelqu'un nous frappe et qu'on ne peut jamais retourner le coup, le cerveau des émotions finit par tirer la conclusion suivante : « Je mérite d'être frappé. »

Si je ne le méritais pas, l'équilibre aurait pu être rétabli. Le fait de ne pas pouvoir obtenir de compensation signifie qu'il y a quelque chose d'intrinsèquement inférieur en moi, et/ou qu'il y a quelque chose d'intrinsèquement supérieur chez celui qui me frappe.

Si le rééquilibrage semble impossible, le cerveau des émotions fait ce qu'il peut pour garder malgré tout espoir : il cède, il accepte la

défaite, il se juge inférieur et se dit qu'il est une merde. Quand

quelqu'un nous blesse, notre réaction immédiate est généralement de penser que l'agresseur est un salaud. Mais si on ne peut pas rétablir l'équilibre ni prouver qu'on ne le méritait pas, le cerveau des émotions finit par souscrire à la seule autre explication possible :

« Je suis une merde. Il est quelqu'un de bien [17.](#) »

Cette capitulation devant une dette morale persistante est l'un des principes fondamentaux du fonctionnement du cerveau des émotions. C'est la seconde loi de la mécanique des émotions. Elle explique comment on en arrive à juger de la valeur des choses en fonction de la somme des émotions éprouvées au cours de la vie.

Cette capitulation, cette acceptation d'une infériorité intrinsèque est souvent appelée « honte » ou « sentiment de faible valeur personnelle ». On peut lui donner tous les noms, le mécanisme reste toujours le même : la vie s'acharne contre nous, on a le sentiment de ne rien pouvoir y faire, et le cerveau des émotions en déduit qu'on l'a mérité.

Évidemment, cela vaut aussi pour l'injustice morale inverse. Si la vie nous fait trop de cadeaux (inflation des notes à l'école ou médailles d'or pour la neuvième position), on en arrive à se croire meilleur qu'on ne l'est vraiment. On s'imagine intrinsèquement supérieur. Notre valeur personnelle est hypertrophiée. Bref, on devient un connard prétentieux.

L'estime de soi est contextuelle. Si on s'est moqué de tes grosses lunettes et de ton gros nez pendant ton enfance, ton cerveau des émotions « saura » que tu es un blaireau (même si tu es entre-temps devenu un mec hypersexy). Chez les gens élevés dans un cadre religieux très strict où les pulsions sexuelles étaient sévèrement punies, le cerveau des émotions « sait » que le sexe est quelque chose de mal (même si le cerveau pensant a depuis longtemps découvert que c'était naturel et que ça faisait du bien).

Qu'elle soit faible ou hypertrophiée, l'estime de soi est toujours biaisée. Qu'on se croie meilleur ou moins bon que les autres, c'est toujours la même chose : on s'imagine être quelqu'un de spécial, quelqu'un qui se distingue du reste du monde.

Celui qui croit mériter un traitement de faveur parce qu'il est formidable n'est pas si différent de celui qui pense mériter un traitement de faveur parce qu'il est complètement nul. Tous les deux sont narcissiques. Tous les deux pensent être spéciaux. Tous les deux croient que le monde devrait faire des exceptions et satisfaire leurs valeurs et leurs désirs avant ceux des autres.

Les narcissiques oscillent entre sentiment de supériorité et sentiment d'infériorité [18](#). Soit tout le monde les aime, soit tout le monde les déteste. Soit tout est génial, soit tout est pourri. Un événement est soit le meilleur moment de leur vie, soit carrément traumatisant. Avec eux, il n'y a pas d'entre-deux, car reconnaître toutes les nuances de la réalité exigerait de renoncer à l'idée qu'ils ont quelque chose de spécial. Mais, en réalité, la seule chose qui les distingue vraiment des autres est leur caractère insupportable : il faut toujours que tout tourne autour d'eux.

Si tu ouvres l'œil, tu verras partout ces revirements entre très grande et très faible confiance en soi : dictateurs, auteurs de massacres, enfants pleurnichards, vieille tante infecte qui gâche toutes les fêtes de Noël, etc. Hitler pensait que le monde avait maltraité l'Allemagne après la Première Guerre mondiale parce qu'il redoutait la supériorité germanique [19](#). Plus récemment, en Californie, un tireur a expliqué avoir voulu massacrer les membres d'une association d'étudiantes parce que ces filles, en sortant avec des mecs « inférieurs », l'avaient condamné à rester puceau [20](#).

Si tu es un peu honnête avec toi-même, tu verras aussi ce phénomène à l'œuvre chez toi. Plus on manque de confiance sur un point, plus on a tendance à osciller entre sentiment de supériorité («

Je suis le meilleur ! ») et sentiment d'infériorité (« Je suis une merde ! »). Dans un extrême ou dans l'autre, c'est du pur délire.

L'estime de soi est une illusion [21](#). C'est une construction psychique bâtie par le cerveau des émotions pour tenter de prévoir ce qui pourra l'aider ou au contraire lui faire du mal. En fait, nous avons besoin de ressentir quelque chose à propos de nous-mêmes pour pouvoir ressentir quelque chose à propos du monde. Sans ces sentiments, il est impossible de trouver l'espoir.

Tout le monde est plus ou moins narcissique. C'est inévitable, car toutes nos connaissances, c'est nous qui les avons amassées, toutes nos expériences, c'est nous qui les avons vécues. Tout passe par nous. Et puisque nous sommes au centre de toutes nos expériences, il est plutôt logique que nous nous prenions pour le centre du monde [22](#).

Chacun surestime ses compétences et ses intentions tout en sous-estimant celles des autres. La plupart des gens croient être plus intelligents et plus compétents que la moyenne dans presque tous les domaines, en particulier quand ce n'est pas le cas [23](#). On a tous tendance à croire qu'on est plus honnête et intègre qu'on ne l'est vraiment [24](#). Et on a vite fait de croire que ce qui est bon pour soi le sera aussi pour les autres [25](#). Quand on se rate, on a tendance à se dire que c'était un accident [26](#); mais si c'est l'autre qui merde, alors on s'empresse de l'accabler de tous les torts [27](#).

Ce léger narcissisme est naturel, mais il est sans doute à l'origine de bon nombre de nos problèmes sociopolitiques. Ce n'est pas une question de droite ou de gauche, d'ancienne ou de nouvelle génération, d'Orient ou d'Occident. C'est une question d'humanité.

Toutes les institutions se dégradent et se corrompent. Chaque personne, si on lui donne du pouvoir, aura tendance à en profiter pour servir ses intérêts personnels. Chaque individu a tendance à ne

pas voir ses propres défauts tout en repérant facilement ceux des autres. Bienvenue sur Terre. Je vous souhaite un bon séjour !

Le cerveau des émotions déforme la réalité pour nous faire croire, même si tout prouve le contraire, que nos soucis et notre peine ont quelque chose de spécial et d'unique au monde. Nous avons tous besoin de cette dose minimum de narcissisme parce que c'est notre dernière ligne de défense contre la dure vérité. Car, il faut bien être honnête, on est des gros nazes et la vie est excessivement difficile et imprévisible. La plupart d'entre nous improvisent, les autres s'égarerent. Si l'on ne se croyait pas supérieur (ou inférieur), si l'on ne se voilait pas la face en croyant être extraordinaire au moins sur un point, on ferait tous la queue pour se jeter du pont le plus proche.

Sans cette pointe d'illusion narcissique, sans ce mensonge perpétuel qu'on se raconte à soi-même pour se persuader qu'on est quelqu'un de spécial, on tomberait dans le désespoir.

Mais ce narcissisme a un prix. Qu'on croie être le meilleur ou le pire, on se situe à part, à l'écart du monde. Et cette distinction perpétue en fin de compte des souffrances inutiles [28](#).

La troisième loi de l'émotion

L'identité personnelle reste intacte jusqu'à ce qu'une nouvelle expérience vienne la contredire

Voici une histoire très commune. Un mec trompe une fille. Elle est dévastée, désespérée. Le mec la quitte, la fille en souffre pendant des années. Elle se sent nulle. Et pour que son cerveau des émotions garde quand même espoir, son cerveau pensant doit choisir l'une des deux explications possibles : soit tous les garçons sont des merdes, soit c'est elle qui est nulle [29](#).

Bien sûr, aucune de ces explications n'est la bonne. Mais elle décide d'opter pour la première, « tous les mecs sont des merdes », car elle

doit bien s'aimer un minimum pour supporter la vie. Son choix n'est évidemment pas conscient. C'est juste l'explication qui lui vient [30](#).

Quelques années passent. Elle rencontre un autre mec. Lui, ce n'est pas une merde. C'est même tout l'opposé. Ce type déchire. Il est doux et il tient à elle, vraiment.

Mais pour la fille, c'est un vrai casse-tête. Comment un tel mec peut-il exister ? Comment peut-il être vrai ? Elle sait bien que ce sont tous des salauds. Elle sait que c'est vrai, ses cicatrices émotionnelles sont là pour le prouver.

Tristement, son cerveau des émotions est incapable d'accepter le fait que ce mec ne soit pas une merde. Donc, elle cherche la petite bête, elle fouine à la recherche de la moindre imperfection. Elle note chaque mot, chaque geste déplacé, chaque caresse maladroite. Elle se concentre sur les erreurs les plus insignifiantes jusqu'à ce qu'elles se transforment dans son esprit en un grand panneau qui clignote en affichant ces mots : « Enfuis-toi ! Sauve ta peau ! »

C'est donc ce qu'elle fait. Elle s'enfuit. Elle s'enfuit de la pire façon qui soit. Elle le quitte pour un autre. Si tous les mecs sont des

-
-
-
-

merdes, on peut bien en changer comme de chemise. Ça n'a aucune importance.

Le mec est dévasté, désespéré. La douleur persiste des années et se transforme en honte. Cette honte le met dans une position inconfortable, car son cerveau pensant doit faire un choix : soit toutes les filles sont des merdes, soit c'est lui qui est naze.

Nos valeurs ne sont pas seulement des collections d'affects, ce sont aussi des histoires. Quand le cerveau des émotions ressent quelque chose, le cerveau pensant se met au travail en élaborant un récit pour expliquer tout ça. Si tu perds ton emploi, par exemple, il va élaborer toute une histoire autour de l'expérience : ton boss t'a licencié après des années de bons et loyaux services. Tu t'es donné corps et âme pour cette entreprise ! Et voilà ce que tu obtiens en retour !

Ces récits sont tenaces, ils s'accrochent à l'esprit et collent à l'identité comme des vêtements mouillés. On les traîne partout avec soi. Ce sont eux qui nous définissent. On en fait part aux autres et on se rapproche de ceux dont les histoires collent avec les nôtres.

Ce seront nos « amis », nos « alliés », des « gens bien ». Et ceux dont les récits contredisent les nôtres ? On les considère comme « mauvais » ou « inintéressants ».

Au fond, ces récits à propos de soi-même et du monde portent (a) sur la valeur de quelqu'un ou de quelque chose, et (b) sur la question de savoir si ce quelqu'un ou ce quelque chose mérite cette valeur. Tous les récits sont construits de la même manière : Un sale truc arrive à quelqu'un et ce n'est pas mérité.

Une bonne chose arrive à quelqu'un et ce n'est pas mérité.

Un sale truc arrive à quelqu'un et c'est mérité.

Une bonne chose arrive à quelqu'un et c'est mérité.

Tous les livres, tous les mythes, toutes les fables et toutes les histoires ne sont qu'un assemblage de tous ces petits récits porteurs de valeur [31](#). Ces récits qu'on s'invente à propos de ce qui est ou non important, de ce qui est ou non méritant, ces histoires qu'on se raconte nous collent à la peau et nous définissent. Elles déterminent la façon de s'inscrire dans le monde et d'interagir avec lui. Elles

déterminent l'image de soi – si l'on mérite ou non une belle vie, si l'on mérite ou non d'être aimé, si l'on mérite ou non de réussir – et elles définissent ce que l'on sait et comprend de soi-même.

Ce réseau de récits porteurs de valeurs forme l'identité. Si tu te dis que tu es un excellent capitaine de bateau, c'est un récit que tu as élaboré pour te définir et mieux te connaître. C'est le composant de ton identité que tu présentes aux autres et que tu affiches sur ta page Facebook. Tu es un bon capitaine, tu mérites donc de bonnes choses.

Mais ce qui est bizarre avec ces petits récits qu'on élabore pour se définir, c'est qu'on les défend comme s'ils faisaient partie intégrante de soi-même. Celui qui ose dire que tu es un mauvais capitaine produit une réaction émotionnelle aussi violente que celui qui te frappe en pleine figure, car tout le monde protège son corps métaphysique exactement comme il le ferait pour son corps physique.

L'identité s'étoffe au cours de la vie en accumulant toujours plus de valeurs et de sens. Tu es proche de ta mère pendant l'enfance, et cette relation t'apporte de l'espoir. Tu élabores donc une histoire qui en vient à définir une part de ton identité, au même titre que tes cheveux épais, tes yeux bruns ou tes ongles de pieds tordus. Ta mère représente beaucoup dans ta vie. Ta mère est une femme étonnante. Tu lui dois tout... (et autres conneries du même genre que les gens racontent aux Oscars). Tu protèges donc cette part de ton identité comme si c'était une part de toi-même. Si quelqu'un ose dire du mal de ta mère, tu pètes un plomb et te mets à tout casser autour de toi.

Cette expérience crée un nouveau récit et une nouvelle valeur. Tu décrètes que tu as un problème avec la colère, en particulier pour tout ce qui a trait à ta mère. Cette colère devient une autre part de ton identité. Et ainsi de suite jusqu'à la mort.

Plus une valeur est ancienne et profondément ancrée, plus elle joue un rôle important dans l'image qu'on se fait de soi-même et du monde. Comme les intérêts d'un prêt bancaire, nos valeurs s'accumulent au fil du temps, deviennent plus fortes et influencent

les expériences futures. Ce n'est pas seulement le harcèlement que tu as subi en primaire qui fout ta vie en l'air. C'est aussi toute la haine de toi et le narcissisme qu'il a causés, et qui gâchent tes relations amoureuses depuis des dizaines d'années.

Les psychologues ne sont pas sûrs de grand-chose [32](#), mais s'il y a un truc qu'ils peuvent affirmer avec certitude, c'est que les traumatismes infantiles bousillent la vie [33](#). Les expériences de l'enfance, bonnes ou mauvaises, influencent durablement l'identité, car elles génèrent les grandes valeurs qui détermineront en fin de compte une bonne partie de la vie adulte. Les valeurs primordiales prennent leur source dans les premières années de la vie. Et si nos valeurs primordiales sont mauvaises, elles créent un effet domino carrément craignos qui s'aggrave au fil des ans en infectant toutes les expériences.

Pendant l'enfance, l'identité est très fragile. On n'a pas encore beaucoup vécu. On est complètement dépendant de ceux qui s'occupent de nous et qui, inévitablement, font des conneries. La négligence et les blessures peuvent causer des réactions émotionnelles extrêmes et engendrer un déséquilibre moral qui ne pourra jamais être rectifié. Que Papa s'en aille, et le petit cerveau des émotions d'à peine 3 ans décide qu'il n'a jamais été digne d'amour. Que Maman l'abandonne pour épouser un homme riche, et il décide qu'on ne peut jamais faire confiance à personne.

Pas étonnant que Newton soit devenu un vieil ours grincheux [34](#).

Le pire de tout, c'est que plus ces récits sont anciens, moins on en a conscience. Ils sont comme le bruit de fond de nos pensées, la décoration intérieure de notre psyché. Même s'ils sont arbitraires et grotesques, ils nous semblent parfaitement naturels [35](#).

Les valeurs qu'on choisit au cours de la vie se sédimentent au-dessus de la personnalité [36](#). La seule façon de changer de valeurs est de vivre des expériences qui viennent les contredire. Mais toute tentative de se libérer de ces valeurs par de nouvelles expériences est source de peine et de malaise [37](#). C'est pour cela qu'il n'y a pas de changement sans souffrance, pas de progrès sans malaise

temporaire. C'est pour cela qu'il est impossible de devenir quelqu'un de neuf sans pleurer la disparition de celui qu'on a été.

Quand on perd ses valeurs, on doit faire le deuil des récits identitaires qui formaient une part de notre identité. On pleure cette disparition comme on pleurerait la mort d'un être cher, la fin d'une amitié, la perte de la foi, d'un emploi, d'une maison ou d'une communauté. Ces récits nous définissaient. Quand on en est privé, l'espoir qu'ils offraient nous est également arraché, ce qui nous expose, là encore, à la dure vérité.

En fait, il y a deux façons de progresser (c'est-à-dire de remplacer les vieilles valeurs par de nouvelles, plus saines). La première est de revenir sur les expériences passées pour réécrire les récits qui les entourent : est-ce qu'il m'a frappé parce que j'étais une mauvaise personne ? N'était-ce pas plutôt lui la mauvaise personne ?

En réexaminant les récits de sa vie, on s'offre une seconde chance, celle de vraiment décider par soi-même : « Je n'étais peut-

être pas un si bon capitaine, après tout, et c'est très bien comme ça. » Avec le temps, on comprend souvent que ce que l'on croyait essentiel n'a en fait aucune espèce d'importance. D'autres fois, on prolonge l'histoire pour mieux comprendre ce qui s'est passé :

« Mais oui ! Elle m'a quitté parce qu'un connard l'avait quittée et qu'elle se sentait indigne d'amour. » D'un coup, la rupture est bien plus facile à avaler.

L'autre façon de changer de valeurs est d'écrire l'histoire de son futur moi, d'imaginer à quoi pourrait ressembler sa vie avec d'autres valeurs. En visualisant l'avenir qu'on veut pour soi-même, on permet au cerveau des émotions de tester ces nouvelles valeurs, de voir comment il se sentirait avec. Au bout d'un certain temps, il finit par s'habituer et commence à y croire.

Cette idée de se projeter dans le futur est généralement très mal présentée. On dit aux gens : imaginez que vous êtes milliardaire et que vous possédez une flotte de yachts, et votre rêve deviendra réalité [38](#) !

Dans ce genre de visualisation, la valeur malsaine (le matérialisme) n'est pas remplacée par quelque chose de mieux. On continue de se masturber sur la même valeur. Pour qu'un vrai changement se produise, il faudrait plutôt imaginer ce que ça ferait de ne plus vouloir de yacht.

Une visualisation efficace est donc nécessairement un peu dérangeante. Elle doit nous mettre à l'épreuve, être difficile à imaginer. Sinon, cela signifie que rien ne change.

Le cerveau des émotions ne sait pas faire la différence entre le passé, le présent et le futur [39](#). L'une des stratégies du cerveau pensant pour le pousser à aller dans le bon sens consiste donc à lui poser des questions qui commencent par « et si ? » : Et si tu détestais les bateaux et que tu passais plutôt du temps à aider des enfants handicapés ? Et si tu n'avais rien à prouver aux autres pour qu'ils t'aiment ? Et si les gens n'avaient vraiment pas le temps, si leur indisponibilité n'avait rien à voir avec toi ?

D'autres fois, tu peux simplement raconter à ton cerveau des émotions des histoires pas nécessairement vraies, mais qui offrent au moins un semblant de vérité. Un ancien commandant de la Navy, Jocko Willink, écrit dans l'un de ses livres qu'il se réveille tous les matins à 4 heures 30 parce qu'il s'imagine que son ennemi est là,

dehors, quelque part dans le monde [40](#). Il ne sait pas précisément où, mais il suppose qu'il veut le tuer et qu'il aura l'avantage s'il se lève avant lui. Willink a élaboré ce récit pendant la guerre en Irak, alors que des ennemis en chair et en os voulaient bel et bien sa peau. Et de retour à la vie civile, l'histoire est restée.

Objectivement, elle n'a aucun sens. Mais émotionnellement, c'est incroyablement puissant. Son cerveau des émotions y croit toujours dur comme fer, et c'est ce qui le pousse à se lever tous les matins à l'heure où d'autres n'ont pas encore fini leur soirée. Voilà ce qu'on appelle l'« illusion de la maîtrise de soi ».

Sans vision claire de l'avenir qu'on désire, des valeurs qu'on veut épouser, des identités qu'on souhaite abandonner ou adopter, on se condamne à répéter indéfiniment les échecs passés. Les histoires de notre passé définissent notre identité. Les histoires de notre

avenir définissent nos espoirs. Et la capacité à s'engager dans ces nouvelles histoires, à les vivre, à en faire une réalité, est ce qui donne du sens à la vie.

LA GRAVITATION ÉMOTIONNELLE

Newton était seul dans sa chambre, assis à son bureau. Il faisait nuit. Il ne savait pas depuis combien de temps il n'avait pas fermé les yeux ni quel jour on était. Cela faisait des semaines qu'il travaillait seul. Il avait laissé moisir devant sa porte la nourriture que sa famille avait déposée.

Il prit une feuille de papier vierge où il dessina un grand cercle.

Puis il traça des points le long du cercle avant d'indiquer par des lignes en pointillés l'attraction de chaque point vers le centre. En dessous, il écrivit : « Nos valeurs exercent une attraction émotionnelle : nous attirons dans notre orbite ceux qui ont les mêmes valeurs que nous et repoussons instinctivement, par une sorte de magnétisme inverse, ceux dont les valeurs s'opposent aux nôtres [41](#). Cette force d'attraction forme de larges orbites de personnes partageant les mêmes idées, où chacun suit le même chemin en tournant en rond autour de la même valeur adorée. »

Puis il traça un autre cercle juste à côté du premier. Là où ils se touchaient presque, il dessina des lignes de tension. Ici, l'attraction s'exerçait dans les deux directions en dérangeant la parfaite symétrie de chaque orbite. Il légenda :

« De larges pans de la population s'unissent en formant des tribus et des communautés soudées par des évaluations similaires des histoires émotionnelles de chacun. Un homme apprécie la science.

Moi aussi. Il y a donc magnétisme émotionnel entre nous. Nos valeurs s'attirent si bien que nous retombons toujours dans l'orbite de l'autre, comme dans une danse métaphysique d'amitié. Nos valeurs s'accordent, nos causes ne font plus qu'une !

Mais, disons que je suis anglican, lui, puritain. Nous évoluons dans deux orbites étroitement liées mais différentes, de sorte que chacun perturbe l'orbite de l'autre, cause des tensions dans son

échelle de valeurs, remet en question son identité, générant donc des émotions négatives qui finissent par semer la discorde et nous séparer.

Cette gravitation émotionnelle est au fondement de toutes les entreprises humaines et de tous les conflits. »

Après quoi Isaac prit une autre feuille pour y dessiner une série de cercles de différentes tailles. « Plus une valeur est importante à nos yeux, écrivit-il, c'est-à-dire plus nous sommes persuadés qu'une chose est supérieure ou inférieure à toute autre, plus la force d'attraction est forte et plus l'orbite est serrée, donc plus il sera difficile pour les forces extérieures de perturber son cours [42.](#) »

Nos plus fortes valeurs réclament donc soit l'affinité soit l'antipathie d'autrui – plus il y a d'individus partageant une même valeur, plus ces individus auront tendance à s'agglomérer en un tout cohérent autour de cette valeur : les scientifiques avec les scientifiques, les religieux avec les religieux. C'est simple : les gens qui aiment ou détestent la même chose s'aiment les uns les autres.

Ceux qui n'aiment ou ne détestent pas la même chose ne s'apprécient pas les uns les autres. Toutes les sociétés atteignent finalement l'équilibre en formant des constellations de systèmes de valeurs partagées auxquelles les individus tendent à se conformer.

Les gens se rassemblent, modifiant leurs récits personnels jusqu'à ce qu'ils ne fassent plus qu'un et que l'identité individuelle se change en identité de groupe.

Peut-être aurez-vous envie de répondre : « Mais, mon cher Newton ! La plupart des gens n'accordent-ils pas de la valeur aux mêmes choses ? La plupart des gens ne veulent-ils pas simplement de quoi manger et un lieu sûr où dormir la nuit ? » Et à cela, je répondrais que vous avez entièrement raison.

Les peuples sont plus proches qu'ils ne sont différents. Au fond, la plupart des êtres humains aspirent aux mêmes choses. Mais les différences, aussi légères soient-elles, génèrent des émotions qui les induisent en erreur. Elles leur font croire que leurs différences sont bien plus déterminantes que leurs similitudes. Et, c'est là toute

la tragédie, ces légères différences les condamnent au conflit perpétuel [43.](#)

Cette théorie de la gravitation émotionnelle et de l'attraction des valeurs semblables explique toute l'histoire des peuples [44](#). Chaque région est soumise à une réalité géographique différente. Une contrée dure et accidentée sera naturellement bien protégée des envahisseurs. Son peuple en viendra donc à apprécier la neutralité et l'isolement, valeurs qui formeront son identité de groupe. Un autre territoire, qui donne de la nourriture et du vin en abondance, mettra en avant l'hospitalité, la fête et la famille. Ces valeurs constitueront dès lors son identité. Dans une autre région encore, aride et inhospitalière mais offrant de grands panoramas ouverts qui la relie à des contrées lointaines, la population valorisera l'autorité, un pouvoir militaire fort et la domination absolue, qui seront alors des valeurs constitutives de son identité [45](#).

Or les groupes, les communautés, les tribus défendent leur identité exactement de la même manière que les individus : à l'aide de croyances, de justifications et de préjugés [46](#). Ces groupes finissent par se consolider en devenant des nations, qui à leur tour s'étendent en attirant de plus en plus de peuples sous les auspices de leurs systèmes de valeurs. Finalement, les nations se heurtent les unes aux autres, et leurs valeurs contradictoires entrent en conflit.

La plupart des individus ne se placent pas plus haut que les valeurs de leur culture. Ils sont donc souvent prêts à mourir pour leurs valeurs primordiales – pour leur famille, leurs proches, leur nation, leur dieu. Voilà pourquoi les conflits culturels se transforment inévitablement en guerres [47](#).

La guerre n'est rien d'autre qu'une manière de mettre l'espoir à l'épreuve de la réalité. Les vainqueurs sont toujours les pays ou les groupes dont les valeurs maximisent le plus efficacement les ressources et les espoirs de la population. Plus une nation conquiert les peuples voisins, plus elle a le sentiment que sa domination est méritée et plus elle considère ses valeurs comme les plus justes

pour l'humanité. Ainsi perdure la suprématie des valeurs victorieuses. On chante leurs louanges dans les livres d'histoire et on brode autour des récits qu'on transmettra aux générations futures pour leur donner de l'espoir. Puis, quand ces valeurs perdent de leur efficacité, elles sont supplantées par celles d'une autre nation. Une nouvelle ère s'ouvre alors, et l'histoire se répète. Je soutiens que cela est la forme du progrès humain.

Newton mit un point final à son texte, rangea sa théorie de la gravitation émotionnelle à côté de ses trois lois de l'émotion, puis prit quelques instants pour réfléchir à ses découvertes. Dans le calme de la nuit, alors qu'il contemplait les cercles tracés sur la page, Isaac Newton prit soudain conscience d'une réalité bouleversante : il n'avait pas d'orbite. Pendant toutes ces années d'exclusion et de mauvais traitements, il s'était volontairement séparé des autres, telle une étoile isolée suivant sa propre trajectoire sans qu'aucun système ne puisse influencer son cours.

Il comprit qu'il n'accordait de valeur à personne – pas même à lui-même – et se sentit pris d'un terrible accès de solitude et de chagrin.

La logique et l'intelligence ne pourraient jamais contrebalancer le désespoir qui rongait son cerveau des émotions. Il était incapable de faire germer l'espoir. J'aurais aimé raconter que ce Newton émotionnel finit par surmonter sa tristesse, qu'il finit par apprendre à s'aimer et à aimer les autres. Mais comme le vrai Newton, notre Newton émotionnel devait passer le restant de ses jours dans la solitude et la misère.

Les questions auxquelles les deux Newton ont répondu pendant l'été 1665 ont rendu perplexes des générations de philosophes et de scientifiques. Pourtant, en seulement quelques mois, ce jeune homme de 25 ans revêche et asocial avait percé le mystère, il avait résolu l'énigme.

Mais il jeta ses conclusions dans un coin de son bureau exigü, et c'est là que restèrent ses formidables découvertes, prenant la poussière dans un village paumé à une journée de cheval de Londres, dissimulées aux yeux du monde [48](#).

[Chapitre 4](#)

[Comment faire de tous ses rêves une réalité](#)

IMAGINE UN PEU : il est 2 heures du matin, tu es encore sur ton canapé à regarder la télé d'un œil trouble, l'esprit embrumé. Pourquoi ? Tu ne sais même pas. C'est juste la force de l'inertie : il est plus simple de rester assis devant la télé que de se lever pour aller au lit. Donc, tu regardes la télé.

Parfait. C'est comme ça que je t'aurai : quand tu te sens apathique et perdu, complètement passif face à ton destin. Personne ne regarde la télé jusqu'à 2 heures du mat' s'il a quelque chose d'important à faire le lendemain. Personne ne met des heures à trouver la force de lever son cul du canapé s'il n'y a pas une sorte de crise de l'espoir qui fait rage au fond de lui. Et c'est précisément de cette crise que je veux parler.

J'apparais sur l'écran du téléviseur. Je suis un tourbillon d'énergie.

Il y a d'affreuses couleurs criardes et des effets sonores ringards. On dirait que je ne regarde que toi. Je crie presque :

« Et si je te disais que je peux résoudre tous tes problèmes ? »

Tu soupères. *Pitié ! Tu connais pas la moitié de mes problèmes, mec !*

« Et si je te disais que je sais comment réaliser tous tes rêves ? »

Oui, bien sûr, et moi je suis la reine d'Angleterre.

« Écoute, je sais ce que tu ressens », je poursuis.

Personne ne sait ce que je ressens, tu te dis, surpris par le côté machinal de cette pensée qui surgit tout à coup.

« Moi aussi, je me suis senti perdu. Moi aussi, je me sentais seul, isolé et sans espoir. Moi aussi, je restais éveillé jusque tard dans la nuit sans raison particulière, en me demandant si j'avais un

problème et quelle était cette force invisible qui m'empêchait d'atteindre mes rêves. Je sais que tu te poses ces questions. Je sais que tu as perdu quelque chose, mais que tu ne sais pas ce que c'est. »

Je te parle de ça parce que je sais que tout le monde vit la même chose. C'est la réalité de la condition humaine : on se sent impuissant, incapable de neutraliser la culpabilité inhérente à notre existence. Tout le monde souffre, tout le monde est plus ou moins une victime, surtout dans l'enfance. Et tout le monde passe le reste de la vie à tenter de réparer cette douleur. Dans les moments où la vie ne nous fait pas de cadeaux, c'est complètement désespérant.

Mais, comme la plupart des gens qui ont des soucis, tu es si préoccupé par ta douleur que tu en oublies à quel point elle est commune. Tu oublies que ton combat n'est pas seulement le tien.

Qu'il est universel. Voilà pourquoi tu as l'impression que je ne parle qu'à toi, comme si un pouvoir surnaturel me permettait de plonger dans ton âme pour lire ce qui se trouve dans ton cœur. Voilà pourquoi tu te redresses et tends l'oreille.

« Parce que, je le répète, j'ai la solution à tous tes problèmes. Je peux faire de tous tes rêves une réalité. » Je pointe maintenant un doigt qui paraît gigantesque sur l'écran de ton téléviseur. « J'ai toutes les réponses, j'ai le secret du bonheur durable et de la vie éternelle, et c'est... »

Je poursuis avec des paroles si étranges et ridicules, si perverses et cyniques que tu te dis que je pourrais bien dire vrai. Le problème, c'est que tu veux me croire. Tu as besoin de me croire. Je représente l'espoir et le salut dont ton cerveau des émotions a cruellement besoin. Donc, lentement, ton cerveau pensant en arrive à la conclusion que mon idée est si folle qu'elle pourrait bien marcher.

Et pendant que la publicité s'éternise, ce besoin existentiel de trouver du sens quelque part, n'importe où, commence à vaincre tes défenses psychologiques. Tu es troublé par la justesse de mes propos. J'ai su prouver que je comprenais ta souffrance, que je connaissais ton secret, que je savais lire dans ton cœur. Et là, tu

réalises que les mots prononcés à travers mes dents étincelantes de blancheur t'ont parlé : j'étais comme toi, complètement foutu... mais j'ai réussi à m'en sortir.

Je poursuis sur ma lancée. Le monteur enchaîne les plans à toute vitesse, vue de face, de profil, zoom avant, zoom arrière. Soudain on voit le public en studio. Les gens sont captivés par mes paroles. Une femme pleure. Un homme reste bouche bée. Toi aussi. Je tape en plein dans le mille. Je vais te donner l'épanouissement perpétuel, putain de merde ! Je vais combler tous les vides. Tu n'as plus qu'à signer. Combien ça vaut, le bonheur, pour toi ? Et l'espoir ? Vas-y, connard. Signe aujourd'hui. Qu'est-ce que t'attends ?

Là-dessus, tu t'empares de ton téléphone. Tu te connectes au site Internet. Tu tapes les chiffres de ta carte bleue. À toi le salut et la vérité, le bonheur à tout jamais ! Ça arrive enfin ! Tu es prêt ?

-
-
-

Comment fonder ta propre religion

Introduction à un système ayant fait ses preuves pour atteindre le bonheur suprême et le salut éternel !

(satisfait ou remboursé)

Bienvenue, et toutes mes félicitations pour ton engagement dans cette première étape vers la réalisation de tes rêves ! À la fin de la formation, tu auras résolu tous les problèmes de ta vie. Tu vivras dans l'abondance et la liberté, entouré d'amis affectueux et d'une famille aimante. Tout est garanti !

C'est très simple, tu verras. Aucun niveau d'étude n'est requis.

Tout ce qu'il te faut, c'est une connexion Internet et un clavier en état de marche. Tu pourras alors créer ta propre religion.

Oui, tu m'as bien entendu. Tu peux, toi aussi, créer dès maintenant ta propre religion et tirer profit des milliers de disciples stupidement dévoués qui te couvriront de cadeaux financiers, d'amour inconditionnel et de *likes* à ne plus savoir qu'en faire.

Dans ce programme en 6 étapes à la portée de tous, nous aborderons les thèmes suivants :

Systèmes de croyances. Veux-tu une religion spirituelle ou profane ? Orientée vers le passé ou le futur ? Violente ou non violente ? Ce sont des questions importantes mais, ne t'inquiète pas, je suis le seul à avoir les réponses.

Comment trouver tes premiers disciples. Et plus important encore : quel genre de disciples veux-tu ? Des riches ? Des pauvres ? Des hommes ? Des femmes ? Des véganes ? J'ai toutes ces infos en exclusivité !

Rites, rites, rites ! Mangez ceci. Récitez cela. Levez-vous, prosternez-vous, agenouillez-vous, frappez dans vos mains.

Faites la ronde et un tour sur vous-même. C'est aussi simple que ça ! Le plus agréable dans la religion, c'est d'inventer des trucs idiots et de s'accorder à dire que ça a du sens. Je te fournirai un

-
-

guide complet pour développer les rites les plus cool du quartier.

Tous les gosses en parleront – ils n'auront pas le choix.

Comment choisir ses boucs émissaires. Aucune religion n'est complète sans un ennemi commun sur lequel projeter ses tourments intérieurs. La vie est compliquée, mais pourquoi batailler avec ses propres problèmes quand on peut accuser quelqu'un d'autre ? Tu découvriras le meilleur moyen de choisir un épouvantail et de persuader tes disciples de le détester. Il n'y a pas de meilleur liant social que la haine d'un ennemi commun.

Prépare tes fusils d'assaut !

Et, enfin, comment s'enrichir. Pourquoi lancer une religion si elle ne rapporte rien ? Mon guide te donnera tous les trucs et astuces pour presser tes disciples comme des citrons. Que tu cherches l'argent, la gloire, le pouvoir ou l'orgie de sang, j'ai tout ce qu'il te faut.

On a tous besoin d'une communauté d'appartenance pour trouver l'espoir. Et on a tous besoin d'espoir pour ne pas devenir dingue au point de sniffer des sels de bain. Les religions sont la base de cet espoir commun. Et nous allons apprendre comment en fonder une à partir de rien.

La religion est une belle chose. Quand on rassemble assez de gens autour des mêmes valeurs, ils ne se comportent plus du tout de la même manière que s'ils étaient seuls. Leur espoir s'amplifie par une sorte d'effet de réseau, et la validation sociale obtenue par le biais

du groupe détourne leur cerveau pensant en donnant tout le contrôle au cerveau des émotions [1.](#)

Les religions soudent les groupes pour que leurs membres se valident mutuellement et se sentent importants. C'est un grand accord implicite : si une même raison d'être nous rassemble, on se sent digne et important, donc la dure vérité est d'autant mieux tenue à distance [2.](#)

C'est très satisfaisant psychologiquement. Les gens deviennent complètement tarés. Mieux encore, ils deviennent facilement manipulables. Paradoxalement, ce n'est que dans un cadre où

l'individu n'a aucun contrôle qu'il peut avoir l'impression d'être parfaitement maître de lui.

Mais le danger de cet accès immédiat au cerveau des émotions, c'est que les groupes ont tendance à faire des conneries complètement irrationnelles. D'un côté, les gens jouissent d'un sentiment de plénitude, ils se sentent compris et aimés. Mais de l'autre, ils se transforment parfois en foules assassines et hargneuses [3.](#)

Ce guide te fournira toutes les informations nécessaires pour fonder ta propre religion et tirer profit de milliers de disciples influençables. Commençons donc dès maintenant.

Comment fonder ta propre religion **Étape 1 : Vendre l'espoir aux désespérés**

Je n'oublierai jamais le jour où l'on m'a dit pour la première fois que j'avais du sang sur les mains. Je m'en rappelle comme si c'était hier.

C'était en 2005, une matinée fraîche et ensoleillée à Boston, dans le Massachusetts. J'étais sur le chemin de la fac quand j'ai vu un groupe de jeunes avec des panneaux montrant des images des attaques du 11 septembre avec une légende qui disait :

« L'Amérique l'a bien mérité. »

Je suis loin d'être un grand patriote, mais ces panneaux me donnaient quand même envie de leur envoyer mon poing en pleine face. Je me suis arrêté et j'ai entamé la conversation avec eux en leur demandant ce qu'ils foutaient là. Ils avaient disposé une poignée de tracts sur une petite table. Sur l'un d'eux, on voyait Dick Cheney avec des cornes de diable et les mots « meurtrier de masse ». Sur un autre, George W. Bush affublé de la moustache d'Hitler.

Les étudiants faisaient partie du LaRouche Youth Movement, un groupe fondé dans le New Hampshire par l'idéologue d'extrême droite Lyndon LaRouche. Ses acolytes passaient des heures et des heures sur les campus universitaires du nord-est des États-Unis à distribuer des tracts à des gosses crédules. Quand je les ai rencontrés, il m'a suffi de quelques secondes pour comprendre à quoi j'avais affaire : une religion.

C'était une religion idéologique : une religion antigouvernementale, anticapitaliste, antivieux et anti-establishment. Elle soutenait que l'ordre mondial était complètement corrompu, que la guerre d'Irak servait uniquement à engraisser les copains de Bush, que le terrorisme et les massacres aux armes à feu n'existaient pas, que c'était des coups montés par le gouvernement pour contrôler la population. Amis de droite, sachez que, quelques années plus tard, ils allaient dessiner la même moustache hitlérienne sur le visage

d'Obama (je dis ça au cas où ça pourrait vous rassurer, même si ça ne devrait pas).

Le système du LaRouche Youth Movement (LYM) est du pur génie. Ils trouvent des étudiants insatisfaits et agités (en général des mecs), qui sont à la fois effrayés et en colère (effrayés par la responsabilité qui leur échoit soudain et en colère de voir à quel point l'âge adulte est décevant et contraignant), puis ils délivrent un message très simple : « Ce n'est pas ta faute. »

Eh oui, jeune homme, tu croyais que c'était la faute à papa et maman, mais non, ce n'est pas leur faute. Tu croyais que c'était la faute à tes professeurs de merde et à ton école hors de prix, mais ce n'est pas non plus à cause d'eux. Tu croyais même sûrement que c'était la faute au gouvernement. Là, tu y étais presque, mais ce n'est toujours pas ça. C'est la faute au système, tu vois, à cette vague entité dont tu as toujours entendu parler.

Voici donc la croyance que le LYM vendait aux jeunes : si seulement on pouvait renverser le « système », tout irait nettement mieux. Il n'y aurait plus de guerres, plus de souffrances, plus d'injustices.

N'oublie pas que, pour avoir de l'espoir, on a besoin de sentir qu'un meilleur avenir est possible (valeurs), de se sentir capable d'avancer vers ce meilleur avenir (maîtrise de soi) et de trouver d'autres personnes qui partagent les mêmes valeurs et soutiennent nos efforts (communauté).

Le début de la vie adulte est une période où beaucoup bataillent avec tout ça, les valeurs, le contrôle et le groupe. Pour la première fois de leur vie, les gosses peuvent décider de ce qu'ils veulent devenir. Veulent-ils faire médecine ? Étudier le commerce ? Prendre des cours de psychologie ? Cette infinité de choix peut s'avérer paralysante [4](#). Et la frustration est inévitable, ce qui pousse beaucoup de jeunes à remettre en question leurs valeurs et à perdre espoir.

En plus, la maîtrise de soi est particulièrement compliquée pour les jeunes adultes [5](#). Pour la première fois de leur vie, il n'y a plus de figure d'autorité qui les surveille vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

D'un côté, c'est une libération, ils trouvent ça excitant. Mais d'un autre côté, ça veut dire qu'ils sont désormais responsables de leurs décisions. S'ils n'étudient pas assez, s'ils n'arrivent pas à s'extraire du lit à temps pour être à l'heure en cours ou au boulot, ils doivent

bien admettre qu'ils n'ont plus personne d'autre à accuser qu'eux-mêmes.

Enfin, les jeunes sont particulièrement préoccupés par la question de la communauté. Ils ont besoin d'appartenir à un groupe [6](#). Non seulement c'est important pour leur développement émotionnel, mais ça les aide aussi à définir et à asseoir leur identité personnelle

[7](#).

Les types comme Lyndon LaRouche savent très bien tirer profit de cette jeunesse perdue et désœuvrée. Il justifie leur insatisfaction par une explication politique alambiquée qui lui confère un semblant de sens. Il leur donne une illusion de contrôle et de puissance en prétendant avoir trouvé le moyen de changer le monde. Enfin, il leur offre une communauté d'appartenance qui leur permet de savoir qui ils sont. Il leur donne ainsi de l'espoir [8](#).

« Vous ne trouvez pas que vous allez un peu trop loin ?, ai-je demandé ce jour-là aux étudiants LYM en montrant les images du World Trade Center sur leurs tracts [9](#).

– Pas du tout, mec. On ne va jamais assez loin ! a répliqué l'un des mecs.

– J'ai pas voté pour Bush et je ne suis pas d'accord avec la guerre d'Irak non plus, mais...

– Peu importe pour qui tu as voté ! Si tu votes, tu soutiens le système corrompu qui nous opprime. Tu as du sang sur les mains !

– Quoi ? »

Je ne sais même pas donner un coup de poing, mais j'ai senti mes ongles s'enfoncer dans mes paumes. Pour qui ce type se prenait-il ?

« En participant au système, tu le perpétues, a poursuivi le type, tu es donc complice du meurtre de millions de civils innocents dans le monde. Tiens, lis ça. »

Il m'a tendu un tract. J'y ai jeté un œil avant de le reposer à l'envers sur la table.

« C'est complètement stupide », j'ai dit.

Notre « discussion » a encore duré quelques minutes. Je ne savais pas grand-chose à l'époque. Je pensais que ce genre de trucs était une affaire de raisonnement et de preuves, pas de sentiments et de valeurs. En fait, c'est par l'expérience, jamais par le raisonnement logique, qu'on peut faire évoluer les valeurs.

Finalement, après m'être copieusement énervé, j'ai décidé de partir. Alors que je m'éloignais, un mec a essayé de me convaincre de participer à un séminaire gratuit en me lançant : « Tu dois avoir l'esprit plus ouvert, mec, la vérité fait peur. » J'ai répondu par une citation de Carl Sagan que j'avais lue sur un forum Internet : « Je crois que ton esprit est si ouvert que ton cerveau en est tombé ! [10](#). »

Je me croyais plus malin que lui. Lui devait aussi se sentir supérieur.

Rien n'a changé chez l'un ou chez l'autre ce jour-là.

C'est quand tout va mal qu'on est le plus influençable [11](#). Car quand tout s'effondre dans notre vie, ça signifie que nos valeurs sont défaillantes. On tâtonne alors dans le noir à la recherche de nouvelles valeurs auxquelles se raccrocher. Une religion s'effondre en laissant place à la suivante. Ceux qui perdent la foi, qui ne croient plus en leur dieu spirituel, se tournent vers un dieu terrestre. Ceux qui perdent leur famille se donnent tout entiers à leur « race », à leur croyance religieuse ou à leur nation [12](#).

Ce n'est pas pour rien que toutes les grandes religions ont envoyé des missionnaires dans les coins les plus pauvres du monde : les

gens qui meurent de faim sont prêts à croire à toutes les conneries possibles et imaginables pour peu qu'on leur apporte à manger.

Pour ta nouvelle religion, l'idéal est donc de prêcher ton message à ceux qui ont la vie la plus pourrie : les pauvres, les exclus, les maltraités, les oubliés ou ceux qui passent tout leur temps sur Facebook [13](#).

Jim Jones a attiré ses disciples en prêchant auprès des sans-abri et des minorités marginalisées un message qui mixait socialisme et

interprétation personnelle (complètement barge) de la doctrine chrétienne. D'ailleurs, Jésus-Christ a fait exactement la même chose

[14](#). Bouddha aussi. Moïse aussi. Les leaders religieux s'adressent aux pauvres, aux opprimés ou aux esclaves en leur disant qu'ils méritent le royaume des cieux – et que les élites corrompues de l'époque peuvent aller se faire foutre. Il va sans dire que ce message n'a aucun mal à remporter leur adhésion.

Aujourd'hui, il est plus facile que jamais d'attirer les désespérés. Il suffit d'ouvrir un compte sur les réseaux sociaux. Ensuite, il n'y a qu'à poster des conneries. L'algorithme se charge du reste. Plus barge ou extrême sera ton message, plus tu attireras l'attention et plus les désespérés afflueront vers toi comme les mouches sur une bouse de vache. C'est aussi simple que ça.

Mais, attention, tu ne peux pas non plus dire tout et n'importe quoi.

Ton message doit être (semi) cohérent et visionnaire. Parce qu'il est facile d'attiser la colère – les médias d'information font d'ailleurs leur beurre avec ça –, mais, pour faire germer l'espoir, les gens ont besoin de sentir qu'ils intègrent un mouvement de grande ampleur, qu'ils vont rejoindre le camp des futurs vainqueurs. Et pour ça, tu dois leur donner la foi.

Comment fonder ta propre religion **Étape 2 : Choisis ta foi**

Tout le monde a besoin de croire en quelque chose. Sans foi, pas d'espoir. Les non-croyants se hérissent au mot « foi », mais la foi est inévitable. La science se fonde sur l'expérience passée. L'espoir, sur l'expérience future. Il faut toujours avoir un minimum de foi pour croire qu'une chose se reproduira [15](#). Tu rembourses ton emprunt immobilier parce que tu crois que l'argent est réel, que le crédit est réel, que la banque qui te prend ton fric est réelle [16](#). Tu dis à tes gosses de faire leurs devoirs parce que tu crois que leur éducation est importante, qu'elle les aidera à devenir des adultes plus heureux.

Tu crois que le bonheur existe, qu'il est possible. Tu fais des efforts pour rester en sécurité et en bonne santé parce que tu crois que cela vaut la peine de vivre plus longtemps. Tu crois que l'amour est important, que ton boulot est important, que tous ces trucs ont de l'importance.

Les athées n'existent pas. Enfin, pas vraiment. Tout dépend de ce qu'on entend par « athée [17](#) ». Ce que je veux dire, c'est qu'on croit tous en quelque chose. Même si tu es nihiliste, tu crois que rien n'est plus important qu'autre chose. Au bout du compte, c'est toujours une histoire de foi [18](#). Mais la vraie question, la voici : « En quoi veux-tu croire ? En quoi décides-tu d'avoir foi ? »

Quelle que soit la valeur essentielle choisie par le cerveau des émotions, ce sommet branlant de l'échelle de valeurs personnelle devient le prisme au travers duquel on interprète toutes les autres valeurs. Appelons cette valeur essentielle « valeur-dieu [19](#) ». Pour certains, ce sera l'argent. Ils verront alors tout le reste (famille, amour, prestige, politique) au travers du prisme de l'argent. Ils pensent que personne ne les aimera s'ils n'en gagnent pas assez.

Tous les conflits, les soucis, les frustrations, les jalousies se résumeront dès lors à des histoires de fric [20](#).

Pour d'autres, la valeur-dieu est l'amour. Ils envisagent toutes les autres valeurs au travers de ce prisme, si bien qu'ils s'opposent à

toute forme de conflit, à tout ce qui sépare et divise.

Évidemment, beaucoup adoptent Jésus-Christ, Mahomet ou Bouddha comme valeur-dieu. Ils interprètent alors toutes leurs expériences en se fondant sur les préceptes de leur maître spirituel.

Pour certains, la valeur-dieu n'est autre qu'eux-mêmes – ou plutôt leur propre plaisir et leur propre puissance. C'est ce qu'on appelle du

« narcissisme », ou la « religion de l'autoglorification [21](#) ». Ces personnes se croient bien sûr méritantes et supérieures.

Pour d'autres encore, c'est un proche. C'est ce qu'on appelle la

« codépendance [22](#) ». Ces personnes trouvent l'espoir dans le lien noué avec un autre individu. Elles se sacrifient pour lui. Elles fondent tous leurs comportements, décisions et croyances sur ce qui, selon elles, ferait plaisir à l'autre – qui est au fond leur petit dieu personnel.

En général, cela conduit à des relations franchement malsaines avec... je te le donne en mille : des narcissiques ! La valeur-dieu du narcissique, c'est lui-même, et celle du codépendant, c'est le narcissique. Donc leur relation fonctionne tant bien que mal, mais elle est franchement toxique.

Toute religion doit s'établir sur une valeur-dieu fondée sur la foi.

Peu importe ce que c'est. Vénérer les chats, croire à la diminution des impôts, ne jamais laisser les enfants sortir de la maison – quoi que ce soit, c'est toujours une valeur qui donne de l'espoir parce qu'elle est fondée sur la croyance que cette chose en particulier produira le meilleur avenir possible. Ensuite, on organise sa vie, et toutes les autres valeurs, autour de cette valeur essentielle. On cherche des activités pour la mettre en œuvre, des idées pour la soutenir et, plus important encore, une communauté qui partage cette valeur centrale.

Certains des lecteurs à l'esprit scientifique vont maintenant lever la main pour remarquer qu'il y a des choses appelées « faits » et qu'on ne manque pas de preuves pour démontrer leur existence, qu'on n'a donc pas besoin d'avoir la foi pour savoir que certaines choses sont bien réelles.

•

D'accord, mais les preuves ne changent absolument rien. Les preuves sont du domaine du cerveau pensant, alors que les valeurs relèvent du cerveau des émotions. On ne peut pas vérifier les valeurs. Elles sont par définition subjectives et arbitraires. On peut se disputer des heures à propos des faits, mais c'est complètement vain parce qu'on interprète toujours nos expériences au travers du prisme de nos valeurs [23](#).

Si une météorite tombe sur une ville en tuant la moitié de sa population, le croyant traditionnel considérera que la catastrophe a eu lieu à cause de tous les pécheurs qu'elle abritait. L'athée, de son côté, y verra la preuve qu'il n'y a pas de dieu (ce qui n'est d'ailleurs qu'une autre croyance fondée sur la foi), car comment un être bienveillant et tout-puissant pourrait-il laisser de telles atrocités se produire ? L'hédoniste, lui, se dira que si on peut tous mourir d'un moment à l'autre, c'est une bonne raison de plus de faire la fête.

Enfin, le capitaliste réfléchira aux moyens d'investir dans l'industrie de la protection antimétéorite.

Les preuves servent les intérêts de la valeur-dieu, jamais l'inverse.

La seule exception, c'est quand les preuves elles-mêmes sont érigées au rang de valeur-dieu. La religion bâtie autour du culte des preuves est plus généralement connue sous le nom de « science », et c'est sans doute la meilleure chose que l'humanité ait jamais produite. Mais nous parlerons de la science et de ses ramifications dans le chapitre suivant.

L'idée, ici, c'est que toutes les valeurs sont des croyances fondées sur la foi. Donc, que tout espoir (par conséquent, toute religion) est fondé sur la foi, sur la croyance que quelque chose peut être important, précieux et juste, même s'il n'y aura jamais aucun moyen de le prouver avec certitude.

Pour des raisons pratiques, j'ai défini trois catégories de religions, chacune fondée sur un type particulier de valeur-dieu : **Les religions spirituelles** trouvent l'espoir dans le surnaturel, dans des choses qui existent en dehors du monde physique ou matériel. Ces religions cherchent un avenir meilleur en dehors de ce bas monde et de la vie sur Terre. C'est par exemple le cas du

-
-

christianisme, de l'islam, du judaïsme, de l'animisme et de la mythologie grecque.

Les religions idéologiques trouvent l'espoir dans le monde naturel. Elles cherchent le salut et la croissance en développant des croyances en lien avec le monde et la vie terrestre. On peut par exemple citer le capitalisme, le communisme, l'écologie, le libéralisme, le fascisme et le libertarianisme.

Les religions interpersonnelles trouvent l'espoir dans d'autres personnes. On peut citer l'amour romantique, mais aussi l'adoration des enfants, de certains champions, leaders politiques ou célébrités.

Les religions spirituelles sont risquées mais extrêmement profitables. Ce sont, de très loin, celles qui exigent le plus de compétences et de charisme. Mais elles rapportent beaucoup en termes de fidélité des disciples et de bénéfices pécuniaires – vois un peu le Vatican : une débauche de luxe ! En plus, si tu t'y prends bien, elle perdurera longtemps après ta mort.

Les religions idéologiques se situent au niveau intermédiaire. Leur création demande beaucoup d'efforts, mais elles sont assez communes, donc la compétition est rude. On les décrit souvent comme des « tendances » culturelles. Rares sont celles qui durent plus de quelques années ou décennies. Seules les meilleures traversent les siècles.

Enfin, les religions interpersonnelles correspondent au niveau

« facile ». Elles sont on ne peut plus communes. Tout le monde, ou presque, à un moment ou un autre de sa vie, s'offre entièrement à un autre individu. Il s'agit parfois d'un type d'amour adolescent et naïf, le genre de conneries qui fait énormément souffrir mais qu'on doit nécessairement traverser pour mûrir.

Commençons par les religions spirituelles, car ce sont sans doute les plus importantes dans l'histoire de l'humanité, et c'est là que les enjeux sont les plus gros.

LES RELIGIONS SPIRITUELLES

La majorité de l'histoire humaine a été dominée par des croyances surnaturelles (des rites animistes aux grandes religions monothéistes en passant par les dieux païens de l'Antiquité) et, plus important encore, par l'espoir que certaines actions ou croyances entraîneraient des récompenses dans la vie suivante.

Ce souci de la vie après la mort s'est développé pour la simple et bonne raison que la vie était complètement merdique et que 99 % de la population n'avait aucun espoir de voir une quelconque amélioration de son vivant. Si tu crois que le monde va mal aujourd'hui, songe aux épidémies de peste qui décimaient un tiers de la population sur tout un continent [24](#) ou aux guerres qui réduisaient à l'esclavage des dizaines de milliers de pauvres [25](#). La vie était si atroce que le seul moyen d'éviter que tout le monde pète un câble était de promettre un meilleur sort dans l'au-delà. Les religions à l'ancienne soudaient les sociétés en assurant aux

masses populaires que leurs souffrances avaient un sens, que Dieu les regardait et qu'elles seraient dûment récompensées dans l'au-delà.

Au cas où tu ne l'aurais pas remarqué, les religions spirituelles sont incroyablement tenaces. Elles durent des centaines, voire des milliers d'années. La raison en est sans doute que les croyances surnaturelles ne peuvent être prouvées ni réfutées. Dès lors qu'un individu érige une croyance surnaturelle au rang de valeur-dieu, il est quasiment impossible de la descendre de son piédestal.

Si les religions spirituelles sont puissantes, c'est aussi parce qu'elles placent souvent l'espoir dans la mort, ce qui a le grand avantage de rendre les gens prêts à mourir pour leur croyance invérifiable. Difficile de rivaliser avec ça.

LES RELIGIONS IDÉOLOGIQUES

Les religions idéologiques font germer l'espoir en soutenant que certaines idées produiraient un monde meilleur si elles étaient appliquées par l'ensemble de la population. Les idéologies sont généralement des mots en « -isme » : libertarisme, nationalisme,

matérialisme, racisme, sexisme, véganisme, communisme, capitalisme, socialisme, fascisme, cynisme, scepticisme, etc.

Contrairement aux religions spirituelles, les idéologies sont plus ou moins vérifiables : on peut théoriquement vérifier si une banque centrale produit un système financier à peu près stable, si la démocratie rend la société plus juste, si l'éducation raréfie les tueries. Mais passé un certain point, la plupart des idéologies reposent quand même sur des croyances. Il y a deux raisons à cela.

La première, c'est que certaines choses sont incroyablement difficiles, sinon impossibles à vérifier. La seconde, c'est que beaucoup d'idéologies impliquent, pour être vérifiées, que tout le monde dans la société ait foi en la même chose.

Par exemple, on ne peut pas prouver scientifiquement que l'argent a en soi de la valeur. Mais comme on y croit tous, il en a [26](#). On ne peut pas non plus prouver que la nationalité ou l'appartenance ethnique est une réalité [27](#). Ce ne sont que des croyances sociales auxquelles tout le monde adhère plus ou moins.

Le problème, avec les preuves et les idéologies, c'est que les êtres humains ont tendance à se contenter de quelques données avérées pour les généraliser à des populations entières, voire à toute la planète [28](#). C'est le narcissisme humain qui est ici à l'œuvre

– le besoin de se sentir important, les cerveaux des émotions qui partent en vrille. Donc, même si les idéologies sont susceptibles d'être vérifiées et prouvées, nous ne sommes pas très doués pour ce genre d'analyse [29](#). L'humanité est si vaste et complexe que nos pauvres petits cerveaux ont du mal à l'envisager dans son ensemble. Il y a trop de variables en jeu. Le cerveau pensant prend donc inévitablement des raccourcis pour maintenir ses croyances merdiques. Si de mauvaises idéologies comme le racisme ou le sexisme perdurent, c'est à cause de l'ignorance plutôt que de la méchanceté. Et les gens s'accrochent à ces mauvaises idéologies parce que, malheureusement, elles offrent à ceux qui y adhèrent un peu d'espoir.

Bien qu'elles soient plus difficiles à fonder, les religions idéologiques sont nettement plus nombreuses que les religions

spirituelles. Il suffit de trouver une explication apparemment sensée à tous ses problèmes, puis d'extrapoler pour que ça parle à de larges pans de la société, tu as ta religion idéologique. Si tu es né il y a plus de vingt ans, tu as sans doute déjà observé ce phénomène plusieurs fois. En ce qui me concerne, j'ai vu la naissance des mouvements en faveur des droits LGBT, de la recherche sur les cellules-souches et de la dépénalisation des drogues. En réalité, une bonne partie de ce qui nous fait péter un plomb aujourd'hui est due au fait que les idéologies traditionalistes, nationalistes et populistes

prennent le pouvoir partout dans le monde et qu'elles tentent de démanteler l'essentiel du travail accompli par les idéologies néolibérales, féministes et écolos de la fin du XX e siècle.

LES RELIGIONS INTERPERSONNELLES

Tous les dimanches, des millions de personnes se rassemblent devant un rectangle d'herbe vide. Des lignes blanches y sont peintes et tous ces gens s'accordent à croire qu'elles ont un sens. Puis des dizaines d'hommes ou de femmes musclé·e·s entrent sur le terrain et prennent place selon un arrangement apparemment arbitraire avant de lancer une boule de cuir. Selon l'endroit où atterrit la boule de cuir, un groupe crie de joie, tandis que l'autre s'énerve.

Les sports sont une forme de religion. Ce sont des systèmes de valeurs arbitraires conçus pour donner de l'espoir. Envoie la balle là-

bas, et tu deviens un héros. Envoie-la un peu à côté, et tu seras un loser. Le sport déifie certains individus et en diabolise d'autres. Ted Williams est le meilleur frappeur de baseball de tous les temps, donc, selon certains, un héros américain, une icône, un homme exemplaire. D'autres athlètes sont diabolisés parce qu'ils ont échoué, gaspillé leur talent ou trahi leurs supporters [30](#).

Mais il y a un exemple de religion interpersonnelle encore plus flagrant que le sport : la politique. Partout dans le monde, les gens se regroupent autour d'un ensemble de valeurs similaires et décident de conférer l'autorité à un petit groupe de personnes.

Comme les lignes d'un terrain de foot, les systèmes politiques sont une pure création de l'esprit, les positions de force étant entièrement

déterminées par la foi de la population. Qu'il s'agisse de démocratie ou de dictature, le résultat est toujours le même : un petit groupe de dirigeants se trouve idolâtré et glorifié (ou diabolisé) par la conscience sociale [31](#).

Dans les religions interpersonnelles, l'espoir naît de la croyance qu'un autre être humain nous apportera le salut et le bonheur, qu'un individu (ou un groupe d'individus) est supérieur aux autres. Les religions interpersonnelles incorporent parfois des croyances surnaturelles et idéologiques qui produiront leur lot de parias, de martyrs, de héros et de saints. Beaucoup de religions interpersonnelles se développent autour des leaders. Un président charismatique ou une célébrité qui semble tout comprendre des épreuves qu'on traverse pourra devenir une valeur-dieu, et l'essentiel de ce que l'on estime bon ou mauvais dépendra dès lors de l'avis du cher maître à penser.

Les fan-clubs sont d'une manière générale une sorte de religion de bas étage. Les fans de Will Smith, de Katy Perry ou d'Elon Musk imitent tout ce que fait leur idole, boivent ses paroles et en viennent à le considérer comme un être béni des dieux qui a toujours raison.

En vénérant la célébrité, le fan espère un meilleur avenir, quand bien même ce ne serait qu'un film, un album ou une invention à venir.

Mais les plus importantes religions interpersonnelles se trouvent dans les relations familiales ou amoureuses. Si les croyances et les émotions qu'elles génèrent sont par nature en perpétuelle évolution, elles n'en sont pas moins fondées sur la foi [32](#). Chaque famille est une paroisse en miniature, un ensemble de personnes convaincues que leur appartenance au groupe apportera du sens et de l'espoir à leur vie. L'amour romantique, bien sûr, est une expérience quasi spirituelle [33](#). On a l'impression de se perdre dans l'être aimé et on élabore des récits sur la signification cosmique de la relation.

Pour le meilleur ou pour le pire, la civilisation moderne nous a largement éloignés de ces petites tribus et religions interpersonnelles, les remplaçant pas de grandes religions idéologiques nationales et internationales [34](#). C'est une bonne nouvelle pour tous ceux qui veulent fonder leur propre religion, car

ça veut dire moins de liens intimes à briser pour s'attirer des disciples.

Comme nous allons bientôt le voir, la religion est en effet une affaire d'attachement émotionnel. Et le meilleur moyen de créer cet attachement est d'annihiler l'esprit critique des individus.

-
-
-
-
-
-

Comment fonder ta propre religion

Étape 3 : Mesures préventives pour invalider toute critique ou tout questionnement venu du dehors Maintenant que ta jeune religion a ses grands principes, tu dois trouver le moyen de la protéger des critiques auxquelles elle sera inévitablement confrontée. Le secret est d'adopter une croyance qui renforce la dichotomie « nous contre eux » – de sorte que quiconque

« nous » critique ou « nous » remet en question soit immédiatement rangé dans la case « eux ». Cela peut sembler compliqué, mais c'est en fait assez simple. Voici quelques exemples :

Quiconque s'oppose à la guerre apporte son soutien aux terroristes.

Dieu a créé la science pour mettre notre foi à l'épreuve. Par conséquent, tout ce qui contredit la Bible n'est qu'une manière d'éprouver notre foi en Dieu.

Quiconque critique le féminisme est sexiste.

Quiconque critique le capitalisme est communiste.

Quiconque critique le président est un traître.

Quiconque pense que Kobe Bryant était meilleur que Michael Jordan n'a rien compris au basket, ce qui signifie que ses opinions ne valent rien.

Le principe de la dichotomie « nous contre eux » est d'interrompre tout raisonnement ou toute discussion avant que tes disciples n'aient le temps de se mettre à réfléchir. Elle présente aussi l'avantage de souder le groupe autour d'un ennemi commun.

Les ennemis communs sont extrêmement importants. On aime tous à penser qu'on préférerait vivre dans un monde de paix et d'harmonie parfaite. Mais, sincèrement, un tel monde ne pourrait pas durer plus de quelques minutes. L'ennemi commun unit le groupe.

Les boucs émissaires, justifiés ou non, sont indispensables, car ils permettent de garder espoir en les accusant de tous nos maux [35](#).

L'opposition « nous contre eux » est donc essentielle : elle nous offre les ennemis dont on a désespérément besoin.

Tu dois donc broser un portrait simple, voire simpliste de la réalité : il y a ceux qui comprennent et les autres, ceux qui ne comprennent pas. Les premiers vont sauver le monde. Les autres vont le détruire. Fin de la discussion. Ce qu'il y a à comprendre dépend de la croyance que tu vends – Jésus, Mahomet, le libertarianisme, le régime sans gluten, le jeûne intermittent, dormir dans des caissons hyperbares ou se nourrir exclusivement de glaces à l'eau. Mais, attention, dire à tes disciples que les non-croyants sont mauvais ne suffit pas. Tu dois les diaboliser. Affirmer qu'ils entraînent la ruine de tout ce qui est bon et sacré, qu'ils gâchent tout, qu'ils sont l'incarnation du mal.

Tu dois ensuite convaincre tes disciples que tous ceux qui n'ont pas compris doivent être systématiquement écartés. Tes adeptes doivent bien comprendre que les gens sont soit tout en haut de l'échelle de valeurs, soit tout en bas, qu'il n'y a pas d'entre-deux [36](#).

Plus ils auront peur, mieux ce sera. N'hésite pas à mentir un peu si nécessaire – rappelle-toi que les gens veulent avoir l'impression de mener une croisade, ils veulent croire qu'ils sont les saints guerriers de la justice, de la vérité et du salut. Donc, dis-leur tout ce qu'ils veulent entendre. Donne-leur cette impression de droiture et de vertu qui permettra à ta religion de perdurer.

C'est là que les théories conspirationnistes te seront utiles. Le problème, ce n'est pas simplement que les vaccins provoquent l'autisme, mais que l'industrie médicale et pharmaceutique s'engraisse en détruisant les familles ! Ce n'est pas simplement que les partisans de l'avortement ont une vision différente du fœtus humain, mais qu'ils sont envoyés par Satan pour détruire les bonnes familles chrétiennes ! Quant au changement climatique, c'est une mystification créée par le gouvernement chinois pour ralentir l'économie américaine et dominer le monde [37](#).

Comment fonder ta propre religion **Étape 4 : Le sacrifice rituel pour les nuls – si simple que c'est à la portée de tous !**

J'ai grandi au Texas, région où Jésus et le football étaient les seuls dieux importants. Et si j'ai appris à aimer le foot malgré mes piètres performances sportives, toute l'histoire de Jésus ne m'a jamais paru sensée. Jésus était vivant. Puis il est mort. Puis il a ressuscité. Puis il est mort encore une fois. C'était un homme, mais en même temps un dieu, et depuis il est une sorte d'homme-dieu-esprit qui aime tout le monde pour l'éternité (sauf peut-être les homos, selon la grande personne à qui je demandais). Tout ça me semblait assez arbitraire et j'avais l'impression – comment dire ? – que les gens s'inventaient des histoires.

Bien sûr, j'étais plutôt d'accord avec la morale du Christ : être gentil, aimer son prochain et tout le toutim. Et puis on se marrait bien dans les camps de jeunes chrétiens (c'est sans doute l'activité estivale la plus sous-estimée !). En plus, il y avait des biscuits cachés dans l'église le dimanche matin pour les gosses. On était tout excité de partir à leur recherche.

Mais pour être totalement honnête, être chrétien ne me plaisait pas, et la raison de mon désamour était complètement stupide : je détestais la tenue ridicule que mes parents me forçaient à porter le dimanche. C'est donc à cause d'une histoire de bretelles et de nœud papillon que j'ai remis en question la foi de ma famille pour devenir athée à l'âge 12 ans.

Je me rappelle avoir demandé à mon père : « Si Dieu sait déjà tout et s'il m'aime quoi qu'il arrive, pourquoi s'intéresse-t-il aux habits que je porte le dimanche ? » Mon père me faisait taire. « Mais papa, si Dieu nous pardonne pour tous nos péchés, pourquoi ne pas mentir et tricher et voler tout le temps ? » Il m'ordonnait de me taire.

« Mais, papa... »

Toutes ces histoires de bon Dieu ne m'ont jamais vraiment touché.

Je ramenaient déjà des tee-shirts de Nine Inch Nails au caté alors que mes couilles n'étaient pas encore complètement descendues.

Quelques années plus tard, je déchiffrais tant bien que mal mon premier livre de Nietzsche. À partir de là, tout s'est gâté. Je déconnais. Je m'éclipsais du caté pour aller fumer des cigarettes dans le parking voisin. C'était fini, j'étais devenu un vrai petit païen.

Mes remises en question et mon scepticisme affichés sont devenus si gênants que le prof de caté m'a pris à part un matin pour me proposer un deal : il me mettrait une bonne note et dirait à mes parents que j'étais un élève modèle si j'arrêtais de souligner les

incohérences de la Bible devant tous les autres gamins. J'ai accepté.

Je ne vais pas te surprendre en disant que je ne suis pas très porté sur la spiritualité – les croyances surnaturelles, très peu pour moi, merci ! Je prends un malin plaisir à vivre dans le chaos et l'incertitude. Cela me condamne à batailler sans cesse avec la dure vérité. Mais c'est une part de moi-même que j'ai appris à accepter.

Pourtant, maintenant que je suis plus vieux, je comprends mieux cette histoire d'habits du dimanche. En fait, ce n'était pas mes parents (ni Dieu) qui me torturaient. C'était une affaire de respect.

Pas de respect envers Dieu, mais envers la communauté, la religion.

Bien s'habiller le dimanche est un signe de vertu qu'on adresse aux autres fidèles, une façon de leur montrer qu'on prend toute cette histoire de Jésus au sérieux. Ça fait partie de la dynamique « nous contre eux ». Ça signale qu'on est l'un des leurs et qu'on doit être traité comme tel.

Ensuite, il y a les robes... As-tu déjà remarqué que les moments les plus importants de la vie étaient toujours accompagnés de quelqu'un vêtu d'une robe ? Mariage, funérailles, procès, opération à cœur ouvert, baptême et, bien sûr, sermon à l'église.

C'est à la fin de mes études que j'en ai pris conscience. Le jour de la remise des diplômes, j'avais pas mal picolé la veille et dormi à peine trois heures. Écroulé sur mon siège, j'ai jeté un regard circulaire dans la salle et me suis dit : « Merde alors ! La dernière

fois que j'ai vu autant de gens en robes réunis dans un même endroit, c'était à l'église. Puis j'ai baissé les yeux et réalisé avec horreur que j'étais l'un d'entre eux. »

La robe est un symbole important qui fait partie intégrante des rites. Tout le monde a besoin de rites, car ce sont eux qui rendent nos

valeurs tangibles. Pour accorder de la valeur à quelque chose, la pensée ne suffit pas. On doit vivre sa valeur. On doit en faire l'expérience. Et l'un des moyens d'aider les gens à faire l'expérience d'une valeur est de leur préparer de jolies tenues et des discours pompeux à prononcer – bref, de leur donner des rites. Les rites sont des représentations visuelles et mises en acte de ce que l'on considère important. C'est pourquoi toutes les religions en proposent.

Rappelle-toi que les émotions sont des actes, que les deux sont indissociables. Pour modifier (ou renforcer) l'échelle de valeurs du cerveau des émotions, tu dois donc trouver des gestes simples, mais uniques et parfaitement identifiables, que tout le monde pourra facilement répéter. C'est là que les rites entrent en scène.

Les rites sont conçus pour durer dans le temps, ce qui leur confère d'ailleurs encore plus de poids : ce n'est pas tous les jours qu'on peut accomplir exactement les mêmes gestes qu'il y a cinq cents ans. C'est du lourd ! Les rites sont aussi symboliques. En tant que représentation des valeurs, ils doivent incarner une histoire, un récit porteur de sens. Les églises ont leurs types en robes qui donnent à manger aux fidèles du pain trempé dans du vin (ou du jus de raisin) pour représenter le corps du Christ. C'est une façon de symboliser le sacrifice du Christ (il ne le méritait pas !) pour notre rédemption (nous non plus, c'est pour ça que le message est si percutant !).

Les pays créent des rites pour célébrer leur naissance ou leurs grandes victoires (éventuellement leurs défaites). On parade, on agite des drapeaux, on fait de beaux feux d'artifice, et on a l'impression que tout ça a du sens et de la valeur. Les couples mariés aussi ont leurs petits rites et leurs *private jokes* qui leur servent à réaffirmer la valeur de leur relation, à asseoir leur petite

religion interpersonnelle. Les rites nous relient au passé. Ils nous relient à nos valeurs et nous permettent d'affirmer qui nous sommes.

En général, les rites ne vont pas sans quelques sacrifices. Les prêtres et les chefs des temps anciens tuaient des victimes sur l'autel, arrachant parfois leurs cœurs encore battants tandis que les gens criaient et gesticulaient en frappant leurs tambours [38](#).

Ces sacrifices servaient à apaiser la colère des dieux, à assurer une bonne récolte, une victoire sur les champs de bataille ou la réalisation de tout autre souhait. Mais la vraie raison des rites sacrificiels était plus profonde.

Les êtres humains sont des créatures facilement rongées par la culpabilité. Imagine que tu trouves un portefeuille contenant 100

euros mais aucune pièce d'identité ni aucun indice pour retrouver son propriétaire. Comme il n'y a personne dans les parages, tu le gardes. La première loi de la mécanique des émotions stipule que chaque acte produit une réaction émotionnelle égale et contraire.

Dans ce cas, il t'arrive quelque chose de bien alors que tu ne le mérites pas. Résultat, tu te sens coupable.

Prenons maintenant les choses sous un autre angle : tu existes et tu n'as rien fait pour le mériter. Tu ne sais même pas pourquoi ton existence a commencé. Elle a simplement commencé. Bam ! D'un coup, tu as une vie. Et tu n'as aucune idée d'où elle vient ni de pourquoi tu l'as. Si tu crois que Dieu te l'a donnée, alors, bon sang, tu lui dois tout ! Et même si tu ne crois pas en Dieu, tu as quand même la chance d'être en vie ! Qu'est-ce que tu as fait pour mériter la vie ? Comment peux-tu la rendre utile ? C'est la grande question, aussi perpétuelle qu'indébrouillable, de la condition humaine, et c'est aussi la raison pour laquelle la culpabilité est la pierre angulaire de toutes les religions spirituelles.

Les sacrifices des vieilles religions servaient à donner l'impression de rembourser cette dette, de mener une vie qui valait la peine d'être vécue. À l'époque, on sacrifiait des êtres humains – une vie pour une vie –, mais les gens ont quand même fini par comprendre qu'on

pouvait sacrifier symboliquement une vie (celle de Jésus ou de n'importe qui d'autre) pour le salut de toute l'humanité. Plus besoin de nettoyer sans cesse le sang sur l'autel, et fini les mouches ! [39](#)

(Bon Dieu, les mouches, ne me lancez pas sur ce thème !) La plupart des pratiques religieuses sont conçues pour alléger le sentiment de culpabilité. On pourrait même dire que toutes les prières n'ont pas d'autre but que de soulager la culpabilité. On ne prie pas Dieu pour dire : « Putain ! Qu'est-ce que je suis génial ! »

Non, la prière est plutôt l'équivalent traditionnel des cahiers de gratitude actuels : « Merci, mon Dieu, de me laisser exister même si la vie n'est pas toujours rose. Pardon d'avoir eu de mauvaises pensées. Pardon d'avoir fait des conneries. » Et voilà ! Fini la culpabilité ! (Au moins pour un moment.)

Les religions idéologiques abordent la question de la culpabilité bien plus efficacement que leurs consœurs spirituelles. Les nations, par exemple, orientent le sentiment de culpabilité existentielle vers la notion de service : « Notre pays vous a tout donné, alors enfiler ton uniforme, mec, et combats pour le protéger. » Dans les idéologies de droite, on doit généralement se sacrifier pour son pays et sa famille.

Dans les idéologies de gauche, on se sacrifie plutôt pour le bien de la société dans son ensemble.

Enfin, dans les religions interpersonnelles, le sacrifice sert à créer un sentiment d'amour et de fidélité. (Songe au mariage, avec les futurs époux devant l'autel qui promettent de donner leur vie à l'autre.) Tout le monde bataille un jour ou l'autre avec le sentiment de ne pas mériter l'amour. Même celui qui a eu des parents géniaux se demande parfois ce qu'il a fait pour les mériter. Les religions interpersonnelles proposent donc toutes sortes de rites et de sacrifices pour donner aux gens l'impression qu'ils méritent d'être aimés. Bagues, cadeaux, anniversaires de mariage (ou, plus prosaïquement, nettoyer la lunette des chiottes quand on a mal visé)

: ces petits gestes s'ajoutent les uns aux autres pour montrer à l'être cher qu'il a bien mérité notre amour.

Comment fonder ta propre religion **Étape 5 : Promets le paradis, donne l'enfer**

Si tu es arrivé à cette étape, cela signifie que tu t'es déjà constitué ton groupe de fidèles qui évitent désespérément la dure vérité en étudiant le ramassis de conneries que tu as inventé, en ignorant leurs amis et en envoyant balader leur famille. Il est maintenant temps de passer aux choses sérieuses.

Ce qu'il y a de beau dans la religion, c'est que plus tu feras miroiter le salut, l'illumination, la paix dans le monde, le bonheur parfait ou n'importe quelles autres foutaises, moins les fidèles se montreront à la hauteur et moins ils réussiront à concrétiser tes promesses. Plus ils échoueront, plus ils s'accuseront et se sentiront coupables. Et plus ils se sentiront coupables, plus ils seront prêts à faire tout ce que tu veux pour tenter de se racheter. Certains pourraient parler de violence psychologique. Mais ne laissons pas ces termes calomnieux gâcher notre plaisir.

Les opérations pyramidales nous offrent un parfait exemple. Tu donnes à un salaud de l'argent contre des produits dont tu n'as pas besoin, puis tu passes les trois mois suivants à tenter de récupérer ta mise en cherchant désespérément de nouveaux membres prêts à acheter et vendre de la camelote dont personne n'a besoin. Bien sûr, ça ne marche pas. Mais au lieu de reconnaître l'évidence (c'est une grosse arnaque), tu t'accuses, tu te sens responsable – parce que le mec en haut de la chaîne, lui, il roule en Ferrari ! Et toi aussi tu veux une Ferrari. C'est donc bien toi qui as un problème, pas vrai ?

Heureusement, ce mec en Ferrari t'a généreusement offert un stage de formation pour t'aider à vendre plus de merdes dont personne ne veut à des gens qui vont à leur tour essayer de vendre des merdes dont personne ne veut à d'autres qui vont essayer de vendre... et

ainsi de suite. Et pendant ce stage, on vous motive avec de la musique, des chants et surtout la création d'une dichotomie

« nous contre eux » : « Les gagnants ne baissent jamais les bras ! »,

« Seuls les perdants croient que ça ne va pas marcher pour eux ! »

Tu sors du stage vraiment motivé, gonflé à bloc, mais tu ne sais toujours pas vendre, encore moins des merdes dont personne ne veut. Et au lieu de t'énerver contre la religion fondée sur le fric à laquelle tu as adhéré, tu t'énerves contre toi-même. Tu t'accuses de ne pas être à la hauteur de ta valeur-dieu en oubliant que ta valeur est complètement pourrie.

Le même scénario désespérant se joue dans tous les domaines.

Les programmes de remise en forme et de perte de poids, les plans financiers, aller voir ta grand-mère pendant les vacances, etc. Le message est toujours le même : plus tu le fais, plus on te dit que tu dois le faire pour ressentir enfin la satisfaction promise. Mais la satisfaction ne vient jamais.

Bien, c'est le moment de faire une pause. Je vais être celui qui va t'annoncer la mauvaise nouvelle : la douleur humaine ressemble au jeu de la taupe. À chaque fois que tu viens à bout d'une douleur, une autre surgit aussitôt. Et plus vite tu la démolis, plus vite les autres reviennent.

La douleur peut s'alléger, changer de forme, être à chaque fois un peu moins atroce, mais elle est toujours là. Elle fait partie de nous [40](#)

. Elle est nous.

Beaucoup de prédicateurs se font des couilles en or en prétendant qu'ils pourront anéantir la douleur une bonne fois pour toutes. Mais en vérité, la douleur est sans fin. Plus vite tu l'abats, plus vite elle revient. C'est comme ça que tous les connards du jeu religieux

poursuivent leurs activités si longtemps : au lieu de reconnaître que les dés sont pipés, que l'humanité est fondamentalement destinée à souffrir, ils t'accusent de ne pas réussir. Ou, pire encore, ils accusent les autres, « eux », cette vague entité responsable de tous nos maux : « Si on se débarrasse d'eux, je vous assure que vous ne souffrirez plus, promis juré ! [41](#) » Inutile de préciser que c'est faux.

Ils ne font que transférer la souffrance d'une population à une autre.

Parce que, sérieusement, si quelqu'un pouvait vraiment résoudre tous les problèmes de l'humanité, ils mettraient tous la clé sous la porte (ou seraient démis de leurs fonctions) la semaine prochaine.

Les leaders ont besoin que leurs fidèles soient perpétuellement insatisfaits. C'est bon pour les affaires. Si tout était parfait et formidable, il n'y aurait pas de raison de les suivre. Aucune religion ne peut offrir la paix et le bonheur permanents. Aucun pays ne sera jamais complètement juste et sûr. Aucune philosophie politique ne résoudra pour de bon les problèmes de tout le monde. L'égalité parfaite n'existera jamais. Il y aura toujours quelqu'un, quelque part, qui se fera entuber. La vraie liberté n'existe pas non plus, car on doit tous sacrifier une certaine part de notre autonomie pour s'assurer un minimum de stabilité. Personne, même s'il aime et qu'il est aimé, ne sera jamais complètement libéré de sa culpabilité d'exister. C'est la merde. Ça l'a toujours été et ça le sera toujours. Il n'y a pas de solution, seulement des mesures palliatives, des améliorations minimales, des formes de merditude légèrement meilleures que les autres. Il est temps d'arrêter de se voiler la face et d'accepter enfin cet état de fait [42](#). Le monde est un désastre et nous sommes des gros nazes.

Comment fonder ta propre religion **Étape 6 : Prophète pour le profit !**

Te voilà parvenu à la dernière étape. Maintenant que tu as ta religion, il est temps d'en récolter tous les bénéfices. Tu as trouvé

des fidèles prêts à te donner leur argent et à tondre ta pelouse. Ça y est ! Tu peux enfin avoir tout ce dont tu as toujours rêvé !

Tu veux une dizaine d'esclaves sexuels ? Il te suffit d'un mot.

Explique à tes fidèles que « l'étape 6 de l'illumination lamantine » ne peut être atteinte que par l'orgasme du prophète. Tu veux un immense terrain au milieu de nulle part ? Dis simplement à tes disciples que tu es le seul à pouvoir construire leur paradis, que celui-ci doit être vraiment éloigné de la civilisation – et, accessoirement, qu'ils doivent payer pour l'avoir. Tu veux le pouvoir et le prestige ? Dis à tes disciples de voter pour toi aux élections ou, mieux encore, de renverser le gouvernement par la force. Si tu fais bien ton boulot, ils seront prêts à sacrifier leur vie pour toi.

Vraiment, les opportunités sont infinies. Fini la solitude. Fini les difficultés en amour. Fini les problèmes d'argent. Tu peux réaliser tes rêves les plus fous. Pour y parvenir, tu n'as qu'à piétiner les espoirs et les rêves de milliers d'autres personnes.

Oui, mon ami, tu as travaillé dur pour arriver jusqu'ici. Tu mérites donc tous ces avantages. Ne te prends pas la tête avec des questionnements sur la justice sociale, l'éthique et autres trucs du genre. Quand tu fondes ta propre religion, c'est toi qui détermènes ce qui est éthique, c'est toi qui décides de ce qui est juste et vertueux.

Peut-être que toute cette histoire de religion te fait frémir. Mais, désolé de te l'apprendre, tu en as déjà une. Que tu en aies conscience ou non, tu as nécessairement adopté les croyances et les valeurs d'un groupe, tu participes à ses rites, tu fais des sacrifices, tu dessines une frontière entre « eux » et « nous », tu t'isoles intellectuellement. Tout le monde le fait. Les croyances religieuses et les comportements tribaux qui vont avec font partie

intégrante de la nature humaine [43](#). On ne peut pas vivre sans. Si tu te crois au-dessus de toute religion, si tu crois user uniquement de la logique et de la raison pure, je suis désolé de te le dire, mais tu te

voiles la face : tu es comme tous les autres, mon gars [44](#). Et même si tu te crois particulièrement bien informé et instruit, je vais encore te décevoir : tu es aussi naze que les autres [45](#).

On doit tous croire en quelque chose, accorder de la valeur à quelque chose. C'est le seul moyen de survivre et de s'épanouir psychiquement. C'est le seul moyen de trouver l'espoir. Et même si tu t'imagines un bel avenir, tu ne peux pas faire cavalier seul. C'est trop difficile. Pour réaliser tes rêves, tu as besoin d'un réseau de soutien. Pour des raisons tant émotionnelles que logistiques, il te faut littéralement une armée.

Ce sont nos échelles de valeurs (telle qu'elles s'expriment dans les récits religieux partagés par des milliers, voire des millions de personnes) qui organisent et font avancer les systèmes humains dans une sorte de compétition darwinienne. Les religions se disputent les ressources. Celles qui sortent gagnantes sont simplement celles dont les valeurs utilisent le plus efficacement travail et capital. Quand une religion l'emporte sur les autres, elle prouve qu'elle est intéressante pour un large pan de la population, si bien que de plus en plus de gens adoptent son échelle de valeurs.

Elle devient ainsi la religion dominante qui sera au fondement de la culture [46](#).

Le problème, c'est qu'à chaque fois qu'une religion l'emporte sur les autres, à chaque fois qu'elle diffuse largement son message et qu'elle en arrive à dominer une énorme partie des émotions et des entreprises humaines, ses valeurs changent et les principes qui l'ont inspirée disparaissent. Sa valeur-dieu évolue lentement pour finalement se résumer à la préservation de la religion elle-même : ne pas perdre les avantages acquis.

C'est là que la corruption commence. Quand les valeurs fondatrices de la religion (du mouvement, de la révolution) sont renversées, pour

maintenir le *statu quo* , on en arrive à une sorte de narcissisme institutionnel. C'est ainsi qu'on passe de Jésus aux

croisades, du marxisme au goulag, du mariage à la procédure de divorce. Cette corruption des valeurs initiales gangrène la masse des adeptes, si bien que de nouvelles religions réactionnaires apparaissent, qui finiront par l'emporter sur la première en répétant le même processus.

C'est en ce sens que le succès est plus précaire que l'échec.

D'abord, parce que plus on gagne, plus on a gros à perdre, mais aussi parce que plus on a gros à perdre, plus il est difficile de garder espoir. Et peut-être surtout parce qu'en réalisant nos espoirs, on les perd. On constate que nos belles visions d'avenir, une fois réalisées, ne sont pas si parfaites, que nos rêves et nos aspirations sont eux-mêmes pleins de défauts et de sacrifices imprévus. La seule chose qui puisse vraiment détruire un rêve, c'est sa réalisation.

[Chapitre 5](#)

[L'espoir est foutu](#)

UN BEL ÉTÉ de la fin du XIX e siècle, dans les Alpes suisses, un philosophe hermétique autoproclamé dynamiteur de l'esprit et de la pensée descendit de sa montagne pour publier un livre à compte d'auteur. L'ouvrage était son don à l'humanité, un don fièrement posé au seuil du monde moderne, apportant la parole qui ferait sa renommée jusqu'à nos jours. Il disait : « Dieu est mort ! » – et bien plus encore. Il annonçait que la mort de Dieu ouvrirait une nouvelle ère, une ère pleine de dangers qui nous mettrait tous à l'épreuve.

Ses mots sonnaient comme un avertissement. Il parlait comme s'il veillait sur nous. Il parlait pour nous tous. Mais le livre se vendit à moins de quarante exemplaires [1](#).

Meta von Salis se réveilla avant l'aube pour allumer le feu et faire bouillir de l'eau pour préparer le thé du philosophe. Elle alla chercher de la glace pour refroidir ses articulations douloureuses. Elle prépara un bouillon avec les os du dîner de la veille pour apaiser son estomac. Elle lava à la main ses draps souillés. Elle se dit qu'elle devrait bientôt lui couper les cheveux et tailler sa moustache, mais qu'elle avait oublié d'aller chercher un nouveau rasoir.

C'était le troisième été qu'elle consacrait à Friedrich Nietzsche et probablement, pensa-t-elle, le dernier. Elle l'aimait d'un amour fraternel. (Quand un ami commun leur avait suggéré de se marier, ils avaient tous deux éclaté de rire. L'idée leur donnait des haut-le-cœur !) Mais la charité de Meta von Salis avait ses limites. Elle n'en pouvait plus.

Elle avait rencontré Nietzsche lors d'un dîner. Elle l'écoutait jouer du piano, plaisanter, raconter ses folles virées avec son vieil ami compositeur, Richard Wagner. Nietzsche ne ressemblait pas à ses écrits, c'était dans la vie un homme doux et poli. Il aimait la poésie et pouvait réciter de mémoire des dizaines de vers. Il aimait chanter et jouer avec les mots pendant des heures. Nietzsche était d'un génie désarmant. L'esprit si aiguisé qu'il lui suffisait de quelques mots pour couper un salon en deux. Ses aphorismes, qui deviendraient mondialement célèbres, semblaient sortir de sa bouche comme les petits nuages formés dans l'air froid par le souffle. « Parler beaucoup de soi-même peut aussi être un moyen de se cacher [2](#) », lançait-il soudain en réduisant aussitôt la salle au silence.

Meta von Salis restait souvent sans voix en sa présence, non pas que des émotions l'envahissaient, mais parce qu'elle avait toujours l'impression que son esprit était à la traîne et avait besoin d'un temps d'arrêt pour rattraper son retard. Pourtant, Meta était une intellectuelle, et pas des moindres : la première femme à avoir obtenu son doctorat en Suisse, et l'une des grandes autrices et activistes féministes de son temps. Elle avait beaucoup voyagé. Elle

parlait quatre langues et avait publié partout en Europe des articles plaidant pour une idée radicale à l'époque, les droits des femmes.

Elle était brillante et obstinée [3](#). Et quand elle découvrit le travail de Nietzsche, elle eut l'impression que ses idées l'aideraient à rendre possible la libération des femmes dans le monde.

Voilà un homme qui prônait la responsabilisation de l'individu, une responsabilité personnelle radicale ! Voilà un homme convaincu que l'aptitude individuelle comptait plus que tout, que chaque être humain non seulement méritait la réalisation de son plein potentiel, mais avait le devoir de travailler en ce sens. Nietzsche mettait en mots des idées et des cadres conceptuels qui, croyait Meta von Salis, donneraient aux femmes assez de force pour enfin rompre leur sempiternelle servitude.

Le seul problème, c'est que Nietzsche n'était pas féministe. Il trouvait même toute cette histoire de libération féminine complètement ridicule.

Mais Meta von Salis ne se découragea pas pour autant : puisqu'il était un homme de raison, elle pourrait le convaincre, elle l'aiderait à se libérer de ses préjugés. Elle prit donc l'habitude de lui rendre

visite régulièrement, et ils devinrent bientôt des amis proches, des compagnons intellectuels. Ils passaient l'été en Suisse, l'hiver en France et en Italie, avec des incursions à Venise et de courts séjours en Allemagne avant le retour en Helvétie.

Mais les années passant, Meta découvrit que derrière les yeux pénétrants et la gigantesque moustache de Nietzsche se cachait un amas de contradictions. Il écrivait de façon obsessionnelle sur la puissance alors qu'il était lui-même chétif et faible. Il prônait la responsabilité et l'autonomie radicale alors qu'il était complètement dépendant des soins de ses amis (surtout de sexe féminin) et de sa famille. Il maudissait les universitaires et les critiques inconstants qui

descendaient ses travaux ou refusaient de les lire tout en expliquant fièrement que son manque de popularité était la preuve de son génie

– comme il le prétendit un jour : « Je ne suis pas encore d'actualité, certains naissent d'une façon posthume [4](#). »

En fait, Nietzsche était tout ce qu'il prétendait haïr : faible, dépendant, subjugué par les femmes indépendantes et complètement assujéti à elles. Dans son œuvre, il faisait l'apologie de la force individuelle et de l'autonomie, mais il était dans la vie un lamentable misogyne. Sa dépendance de toujours vis-à-vis des femmes semblait brouiller le regard qu'il leur portait. C'était la faille éclatante dans la vision de cet homme par ailleurs prophétique.

S'il y avait un panthéon des hommes ayant le plus souffert, Nietzsche serait l'un des premiers que j'introniserais. Enfant, il était sans arrêt malade : les médecins appliquaient des sangsues sur son cou et ses oreilles en lui imposant de longues heures d'immobilité. Il avait hérité d'un trouble neurologique qui lui vaudrait de terribles migraines tout au long de sa vie (et le rendrait fou sur la fin). Il était aussi extrêmement sensible à la lumière et ne pouvait sortir au grand jour sans ses épais verres teintés en bleu. Il s'est d'ailleurs retrouvé aveugle dès l'âge de 30 ans.

Dans sa jeunesse, il avait rejoint les rangs pour servir brièvement dans la guerre franco-prussienne. Là-bas, la diphtérie et la dysenterie avaient presque eu sa peau. Les lavements acides alors utilisés comme traitements avaient détruit son tube digestif, le

condamnant à souffrir de douleurs gastriques aiguës et à s'interdire tout gros repas jusqu'à la fin de sa vie, avec en sus quelques périodes d'incontinence. Une blessure, autre souvenir de son passage dans la cavalerie, avait raidi certaines parties de son corps.

Dans les mauvaises périodes, il ne pouvait plus les bouger du tout. Il avait souvent besoin d'aide pour se relever et passait parfois des mois cloué au lit, incapable d'ouvrir les yeux à cause de la douleur.

En 1880, « une mauvaise année », comme il en parlerait plus tard, il devait passer pas moins de 260 jours alité. Il migrait des Alpes suisses en été vers la côte française l'hiver, car il avait besoin d'un temps doux pour soulager ses douleurs osseuses et articulaires.

Meta von Salis allait bientôt découvrir qu'elle n'était pas la seule intellectuelle fascinée par le personnage. Un défilé de femmes venait s'occuper de lui pendant des semaines ou des mois. Comme elle, c'était des femmes géniales, des professeures, de riches propriétaires terriennes ou des entrepreneuses. Elles étaient éduquées, multilingues et farouchement indépendantes. C'était aussi des féministes, les premières de l'histoire.

Elles aussi avaient saisi le message libérateur présent dans l'œuvre de Nietzsche. Il écrivait que les structures sociales handicapent l'individu. Les féministes aussi soutenaient que l'organisation sociale de l'époque les emprisonnait. Il accusait l'Église de récompenser les faibles et les médiocres. Les féministes aussi dénonçaient l'Église, qui les forçait à se marier et à rester assujetties aux hommes. Et il osait réécrire l'histoire humaine en la considérant non plus comme un progrès de l'humanité se hissant au-dessus de la nature pour la dominer, mais comme un déclin vers une ignorance grandissante de sa propre nature. Il affirmait que l'individu devait se responsabiliser pour atteindre des niveaux toujours plus élevés de conscience et de liberté. Ces femmes voyaient le féminisme comme l'étape suivante de cette libération.

Nietzsche les remplissait d'espoir, et elles se succédaient pour prendre soin de cet homme abîmé et brisé, espérant que son prochain livre serait celui qui ouvrirait les vannes. Mais pendant

l'essentiel de sa vie, l'œuvre du philosophe fut presque entièrement ignorée.

Puis Nietzsche annonça la mort de Dieu, et il passa du rang de professeur d'université raté à celui de paria. Il était inemployable et,

pour ainsi dire, sans abri. Personne ne voulait avoir affaire à lui : aucune université, aucun éditeur, pas même bon nombre de ses amis. Il dut donc quémander de l'argent pour publier son livre à compte d'auteur, empruntant à sa mère et à sa sœur pour survivre. Il dépendait de ses amis pour s'en sortir dans la vie. Et par malheur son livre ne se vendit pas.

Mais, malgré tout, ces femmes ne le lâchaient pas. Elles le lavaient, le nourrissaient, le portaient. Elles croyaient voir chez cet homme décrépît quelque chose qui pourrait changer le cours de l'histoire. Elles patientèrent donc.

UNE BRÈVE HISTOIRE DU MONDE, D'APRÈS NIETZSCHE

Disons qu'on abandonne un groupe de personnes sur un territoire aux ressources limitées et qu'ils doivent fonder une civilisation à partir de rien. Voici ce qui se produit :

Certains sont naturellement plus doués que les autres. Certains sont plus intelligents, d'autres plus grands et plus forts. Certains sont plus charismatiques, d'autres plus aimables et sociables. Certains travaillent plus dur et ont de meilleures idées.

Ceux qui bénéficient d'atouts naturels vont accumuler plus de ressources que les autres. Et comme ils ont plus de ressources, ils auront plus de pouvoir au sein de la nouvelle société. Ils utiliseront ce pouvoir pour amasser encore plus de ressources et de privilèges, et ainsi de suite – tu sais, la vieille rengaine des riches qui deviennent toujours plus riches. Que ça se poursuive pendant plusieurs générations et on se retrouve bientôt avec une hiérarchie sociale comprenant une petite élite au sommet et des masses injustement traitées en bas de l'échelle. Depuis l'avènement de l'agriculture, toutes les sociétés humaines sont confrontées à cette

tension qui émerge entre une élite privilégiée et les masses désavantagées [5](#).

Nietzsche appelle l'élite les « maîtres » de la société, car elle exerce un contrôle presque total sur les richesses, la production et le pouvoir politique. Il appelle les masses travailleuses les

« esclaves », car l'employé qui travaille toute sa vie pour un maigre salaire n'est pour lui pas très différent de l'esclave [6](#).

C'est là que ça devient intéressant. Nietzsche affirme que les maîtres de la société en arriveraient à considérer qu'ils méritent leurs privilèges. C'est-à-dire qu'ils élaborent des récits pour justifier leur statut d'élite. Pourquoi ne seraient-ils pas récompensés ? C'est une bonne chose qu'ils soient au sommet. Ils le méritent. Ils sont les plus intelligents, les plus forts, les plus talentueux, donc aussi les plus vertueux. Nietzsche appelle « morale des maîtres » ce système de valeur qui considère comme méritants ceux qui sont parvenus au sommet. C'est la croyance morale selon laquelle les gens ont ce qu'ils méritent : les plus forts sont toujours les meilleurs, et les avantages obtenus par le travail ou l'ingéniosité sont toujours mérités. Personne ne peut ni ne devrait le leur reprendre. Ils sont les meilleurs, et parce qu'ils ont démontré leur supériorité, ils doivent être récompensés.

Inversement, Nietzsche soutient que les « esclaves » de la société créent leur propre code moral. Pour les maîtres, le gage de dignité morale et de vertu est la puissance. Mais pour les esclaves, c'est au contraire la faiblesse. Dans la morale des esclaves, les gens qui ont le plus souffert, les plus désavantagés, les plus exploités méritent un meilleur traitement du fait de leur souffrance.

La morale des maîtres croit en la vertu de la force et de la domination, alors que la morale des esclaves croit en la vertu du sacrifice et de la soumission. La morale des maîtres croit en la nécessité de la hiérarchie, la morale des esclaves croit en la nécessité de l'égalité. La morale des maîtres est généralement représentée par les croyances politiques de droite, la morale des esclaves se retrouve plutôt dans les croyances de gauche [7](#).

Nous avons tous ces deux morales au fond de nous. Imagine que tu es encore à l'école et que tu travailles dur pour être le meilleur.

Comme tu as les meilleures notes, tu obtiens certains avantages.

Ceux-ci te semblent moralement justifiés, car tu t'es donné de la peine, tu les as mérités, tu es un « bon élève », donc un « bon élément ». Voilà pour la morale des maîtres.

Maintenant, imagine que tu as une camarade de classe qui a une ribambelle de frères et sœurs que sa mère doit élever seule. Elle fait des petits boulots pour aider sa famille. Elle ne peut jamais étudier parce qu'elle doit littéralement nourrir sa fratrie. Elle échoue donc à l'examen que tu as passé haut la main. Est-ce juste ? Non. Tu aurais sans doute le sentiment qu'elle mérite un traitement de faveur en raison de sa situation – peut-être une seconde chance ou plus de temps pour réviser. Elle le mérite parce que, du fait de ses sacrifices et de ses désavantages, elle est une « bonne » personne. Voilà pour la morale des esclaves.

En termes newtoniens, la morale des maîtres est le désir intrinsèque de créer une séparation morale entre soi-même et le monde. C'est le désir de créer une dette morale, entendu qu'on est toujours le créancier. La morale des esclaves est au contraire le désir intrinsèque d'égaliser, de compenser et de soulager la souffrance. Les deux sont essentielles pour le cerveau des émotions. Car les deux génèrent et perpétuent des émotions fortes.

Et les deux nous donnent de l'espoir.

Nietzsche soutient que les cultures antiques (grecque, romaine, égyptienne, indienne, etc.) étaient dominées par la morale des maîtres. Elles étaient organisées pour glorifier la force et l'excellence aux dépens de millions d'esclaves ou de sujets. C'était des civilisations guerrières qui célébraient le courage, la gloire et les effusions de sang. Nietzsche affirme aussi que les principes judéo-chrétiens de charité, de pitié et de compassion ont placé la morale

des esclaves au premier plan, et que celle-ci continue de dominer la civilisation occidentale. Pour Nietzsche, ces deux échelles de valeurs sont constamment en tension et en opposition. Elles sont

selon lui la cause de tous les conflits politiques et sociaux de l'histoire. Et, avertit-il, le conflit est sur le point de s'aggraver.

Chaque religion est une tentative fondée sur la foi d'expliquer la réalité de façon à prodiguer un flot régulier d'espoir. Dans une sorte de compétition darwinienne, les religions les plus efficaces pour mobiliser, coordonner et inspirer les foules finissent par l'emporter et se propager dans le monde [8](#).

Dans l'Antiquité, les religions païennes construites sur la morale des maîtres justifiaient la domination des souverains qui avaient pris le contrôle des territoires et des peuples aux quatre coins du globe.

Puis, il y a environ deux mille ans, les religions fondées sur la morale des esclaves ont émergé et lentement pris le dessus. Ces nouvelles religions, généralement monothéistes, ne se limitaient pas à une nation ni à un groupe ethnique. Elles s'adressaient à tous parce qu'elles prêchaient l'égalité : pour elles, soit tous les hommes naissent purs avant d'être corrompus, soit ils naissent tous pécheurs. Dans les deux cas, ils ont besoin d'être sauvés. Chacun, quelle que soit sa nationalité, son appartenance ethnique ou ses croyances, doit se convertir au nom du seul vrai Dieu [9](#).

Puis, au XVII^e siècle, une nouvelle religion a vu le jour en Europe, une religion qui allait libérer des forces d'une puissance sans précédent.

Chaque religion est tôt ou tard confrontée au problème épineux des preuves. On peut raconter aux gens tout un tas de belles histoires sur Dieu, les anges, ou que sais-je encore, mais si toute la ville est ravagée par un incendie ou que ton gosse perd un bras dans un accident de pêche, tu te poseras forcément des questions.

Où Dieu avait-il la tête pour laisser de pareilles horreurs se produire ?

Tout au long de l'histoire, les autorités ont déployé beaucoup d'efforts pour dissimuler le manque de preuves étayant leur religion et/ou punir quiconque osait remettre en question la validité de leurs valeurs fondées sur la foi. C'est pour cette raison que Nietzsche, comme la plupart des athées, détestait les religions spirituelles.

Les scientifiques, ou les « philosophes naturels », comme on les appelait du temps de Newton, ont donc décrété que les croyances les plus fiables étaient celles qui avaient le plus de preuves pour les étayer. Les preuves sont ainsi devenues une valeur-dieu. Toute croyance qui n'avait pas de preuves à faire valoir devait être revue afin de prendre en compte la réalité nouvellement observée. Cette mouvance a produit une nouvelle religion : la science.

La science est une religion particulièrement efficace. C'est la première à avoir été capable d'évoluer et de progresser. Elle est ouverte à n'importe qui. Elle n'est pas rattachée à un livre en particulier, ni à des principes immuables, ni à une terre ou à un peuple, ni à un esprit surnaturel dont l'existence est invérifiable.

C'est un faisceau de preuves en perpétuelle évolution – des croyances libres de changer au gré des nouvelles données rassemblées.

Plus que toute autre religion, la science a révolutionné le monde [10](#)

. Elle a refaçonné la planète, tiré des milliards d'hommes de la misère, amélioré leur santé et tous les autres aspects de leur vie [11](#).

On peut dire sans exagérer que la science est peut-être la seule chose indéniablement bonne que l'humanité ait jamais produite.

(Merci, Francis Bacon, merci, Isaac Newton, vous êtes vraiment des monstres sacrés !) On doit à la science les plus grandes inventions

et les plus grands progrès de l'histoire humaine, de la médecine à l'agriculture en passant par l'éducation et le commerce.

Mais la science a fait quelque chose d'encore plus spectaculaire : elle a introduit un concept jusque-là inconnu : la croissance. Avant, les changements s'opéraient si lentement que tout le monde mourait dans des conditions à peu près identiques à celles de sa naissance.

La croissance dont l'individu moyen d'il y a deux siècles faisait l'expérience tout au long de sa vie représentait à peine six mois d'évolution actuelle [12](#). Les gens mouraient sans que rien ou presque n'ait changé autour d'eux – pas d'inventions, pas de nouvelles techniques, rien. Ils naissaient et mouraient sur la même terre, entourés des mêmes personnes, en utilisant les mêmes outils, sans que rien ne se soit amélioré dans leur quotidien. Pire encore, la

peste, la famine et les abrutis qui étaient à la tête d'immenses armées aggravaient souvent la situation. C'était une vie éreintante et misérable.

Privés de toute perspective d'amélioration ici-bas, les gens trouvaient l'espoir dans la promesse d'une vie meilleure dans l'au-delà. Les religions spirituelles ont donc pris une telle ampleur qu'elles en sont venues à dominer le quotidien de la population. Tout tournait autour de l'église (ou de la synagogue, du temple, de la mosquée, etc.). Les prêtres et les saints hommes étaient les arbitres de la vie sociale parce qu'ils étaient les arbitres de l'espoir. Eux seuls étaient capables de dire ce que Dieu voulait, et Dieu seul pouvait promettre le salut ou un meilleur avenir. Ces saints hommes dictaient donc l'échelle de valeurs de la société.

Puis la science est arrivée, et là c'est devenu complètement dingue. Microscopes et presses d'imprimerie, moteurs à combustion interne, égreneuse, thermomètre, médocs qui marchaient vraiment... Soudain, la vie s'est améliorée. Plus important encore, les gens pouvaient sentir la différence. Ils utilisaient de meilleurs outils,

mangeaient mieux, étaient en meilleure santé et gagnaient plus d'argent. Ils pouvaient enfin se revoir dix ans plus tôt et penser :

« Waouh ! Et dire qu'on vivait encore dans de telles conditions à l'époque ! »

Et cette capacité à se remémorer le passé, à faire l'expérience du progrès et de la croissance, a changé l'image que les gens se faisaient de l'avenir et d'eux-mêmes. Elle l'a changée pour toujours.

Ils n'étaient plus obligés d'attendre la mort pour espérer voir leur sort amélioré. Ils pouvaient l'améliorer ici et maintenant. Et ça avait plein d'effets merveilleux. La liberté, d'abord, puisqu'on pouvait enfin choisir comment évoluer. Mais aussi la responsabilité, puisqu'on pouvait contrôler un tant soit peu son destin. Et enfin, bien sûr, l'égalité, car si le grand Dieu patriarcal n'était plus là pour décréter qui méritait quoi, ça voulait dire soit que personne ne méritait rien, soit que tout le monde méritait tout.

C'était des concepts dont on n'avait jamais parlé jusque-là. Avec tant de croissance et de changements ici-bas, les gens n'avaient

plus besoin de chercher l'espoir dans des croyances spirituelles sur l'au-delà. Ils préféraient inventer ou suivre les religions idéologiques de leur temps.

Ça a tout changé. La doctrine de l'Église s'est assouplie. Les gens restaient chez eux le dimanche. Les monarques cédaient un peu de pouvoir à leurs sujets. Les philosophes doutaient ouvertement de Dieu – et n'étaient pas brûlés vifs pour leurs propos blasphématoires. C'était l'âge d'or de la pensée et du progrès. Et, étonnamment, le progrès entamé à cette époque s'est poursuivi et même accéléré jusqu'à nos jours.

La révolution scientifique a sapé les religions spirituelles pour asseoir la domination de leurs consœurs idéologiques. C'est ce qui inquiétait Nietzsche. Car, malgré tous les progrès, toute la richesse,

tous les avantages qu'offrent les religions idéologiques, elles manquent de quelque chose que les religions spirituelles possèdent toujours : l'infaillibilité.

Dès lors qu'on y croit, la divinité surnaturelle est insensible aux affaires de ce monde. Ta ville peut être complètement brûlée. Ta mère peut perdre les millions qu'elle vient de gagner. La guerre ou la maladie peuvent tout ravager autour de toi. Aucune de ces expériences ne contredira directement ta croyance, car le surnaturel n'a que faire du réel. Les athées y voient le signe d'une faille dans le système, mais c'est en réalité ce qui fait sa force : même si tout part en sucette dans la vie du croyant, sa stabilité psychologique est préservée. L'espoir reste intact parce que Dieu reste toujours intact

13.

On ne peut pas en dire autant des idéologies. Si tu passes dix ans de ta vie à faire du lobbying pour une réforme gouvernementale et que celle-ci entraîne finalement la mort de dizaines de milliers de personnes, c'est ta faute. L'espoir qui t'a animé pendant des années est anéanti, ton identité aussi. Bonjour ténèbres !

Comme les idéologies sont sans cesse remises en question, modifiées, confirmées, puis infirmées, elles offrent trop peu de stabilité psychologique pour bâtir un espoir durable. Et quand les

fondements idéologiques de nos systèmes de croyance sont ébranlés, on tombe tout droit dans la gueule de la dure vérité.

Nietzsche le savait avant tout le monde. Il avertit ses lecteurs du malaise existentiel que la croissance technologique ne manquera pas de produire. C'est d'ailleurs tout l'objet de son message sur la

« mort de Dieu ». Sa proclamation de la mort de Dieu n'est pas la jubilation malveillante d'un athée qu'on y voit souvent aujourd'hui.

Non, c'est une lamentation, un avertissement, un appel au secours.

Qui sommes-nous pour déterminer le sens de notre propre existence ? Qui sommes-nous pour décider de ce qui est bien et juste dans le monde ? Comment pourrions-nous supporter ce fardeau ?

Nietzsche, comprenant que l'existence est par nature confuse et mystérieuse, croit que les individus ne sont pas psychiquement équipés pour expliquer leur signification cosmique. Pour lui, la recrudescence des religions idéologiques déclenchée par les Lumières (démocratie, nationalisme, communisme, socialisme, colonialisme, etc.) n'est qu'un moyen de retarder l'inévitable crise existentielle de l'humanité. Il les déteste toutes. Il trouve la démocratie naïve, le nationalisme stupide, le communisme effroyable et le colonialisme agressif [14](#).

Car, par une sorte de bouddhisme inversé, Nietzsche croit que tout attachement matériel aux choses de ce monde – le genre, la race, l'appartenance ethnique, la nationalité, l'histoire, etc. – est un mirage, une construction imaginaire fondée sur la foi, conçue pour nous suspendre au-dessus de l'abîme de la dure vérité par une fine corde de sens. Il pense que toutes ces constructions finiront par entrer en conflit et par causer bien plus de violence qu'elles n'en avaient endigué [15](#).

Nietzsche annonce les conflits à venir entre les idéologies fondées sur la morale des maîtres et celles fondées sur la morale des esclaves [16](#). Il croit que ces conflits causeront des dégâts sans précédent dans le monde. Il prédit que cette destruction ne se limitera pas à un pays ni à certains groupes ethniques, mais qu'elle transcendera les frontières et les peuples. Car ce ne seront pas des

guerres menées *pour* Dieu. Ce seront des guerres *entre* les dieux.

Et ces dieux ne seront autres que nous.

LA BOÎTE DE PANDORE

Dans la mythologie grecque, il n'y a d'abord que des hommes [17](#).

Des hommes qui boivent beaucoup et qui ne travaillent pas. Le monde est une sorte de grande fête fraternelle qui ne s'arrête jamais. C'est ce que les Grecs anciens appelaient le « paradis ».

Mais si tu veux mon avis, je dirais que ça s'apparentait plutôt à l'enfer.

Les dieux, trouvant l'état du monde plutôt ennuyeux, décidèrent de pimenter la situation. Ils voulaient créer quelqu'un qui attirerait l'attention des hommes, qui ajouterait de la complexité et de l'incertitude à leurs vies de patachons passées à tirer sur des canettes de bières et à jouer au baby-foot. Ils décidèrent donc de créer la première femme.

Tous les dieux importants mirent alors la main à la pâte. Aphrodite lui donna la beauté, Athéna, la sagesse, Héra, la capacité à fonder une famille et Hermès, une façon de parler charismatique. Les uns après les autres, les dieux pourvurent la femme de dons et de talents en tous genres. Leur travail d'équipe donna Pandore.

Les dieux l'envoyèrent sur terre pour introduire la compétition, le sexe, les bébés et les disputes à propos de la lunette des toilettes.

Mais ils ne s'arrêtèrent pas en si bon chemin, ils lui confièrent aussi une boîte. Une belle boîte décorée à l'or de motifs délicats. Ils lui dirent de la donner aux hommes, mais précisèrent qu'il ne faudrait en aucun cas l'ouvrir.

Attention, *spoiler* : les êtres humains sont des gros nazes.

Quelqu'un ouvrit la boîte de Pandore (évidemment, on accusa la femme) et tous les maux se répandirent sur terre : la mort, la maladie, la haine, l'envie et Twitter. Le barbecue bucolique n'était plus. Les hommes pouvaient désormais s'entre-tuer. Plus important encore, ils avaient une bonne raison de le faire : les femmes, et les ressources susceptibles de les séduire. Ainsi commença le grand

concours international de la plus grosse bite, aussi connu sous le nom d'« histoire humaine ».

Les royaumes et les rivalités virent le jour, des guerres éclatèrent, des hommes furent réduits à l'esclavage. Les empereurs partirent à la conquête du monde en laissant dans leur sillage des centaines de milliers de morts. Des villes entières furent bâties et détruites. Les femmes étaient traitées comme des biens personnels, vendues et troquées par les hommes comme des chèvres de luxe [18](#). En gros, l'humanité devint l'humanité. Et elle était foutue. Mais au fond de cette boîte était resté un bel objet brillant. L'espoir.

Il existe de nombreuses interprétations du mythe de Pandore, la plus commune étant de considérer que les dieux, en accablant l'humanité de tous les maux, lui offraient aussi leur parfait antidote : l'espoir. On pourrait dire que c'est le *yin* et le *yang* du combat éternel de l'humanité : c'est la merde, mais plus c'est la merde, plus on génère d'espoir pour surmonter la merditude du monde. C'est pourquoi les héros comme Witold Pilecki nous inspirent : leur capacité à rassembler assez d'espoir pour surmonter le mal nous rappelle que nous sommes tous capables de résister.

La maladie se propage peut-être, mais son remède aussi, car l'espoir est contagieux. Et l'espoir sauve le monde.

Mais voici une interprétation moins populaire du mythe de la boîte de Pandore. Elle soutient que l'espoir n'est pas l'antidote au mal, qu'il est au contraire une autre forme du mal [19](#). Car l'espoir n'a pas seulement donné du courage à Pilecki. Il a aussi motivé les révolutions communistes ou l'Holocauste. Hitler espérait obtenir une race humaine supérieure en exterminant les Juifs. Les Soviétiques espéraient que la révolution internationale unirait le monde dans une véritable égalité. Et, soyons honnêtes, la plupart des atrocités commises par les sociétés occidentales et capitalistes au cours des derniers siècles l'ont été au nom de l'espoir : l'espoir d'une plus

grande prospérité et d'une plus grande liberté économique dans le monde.

Comme le scalpel d'un chirurgien, l'espoir peut sauver la vie mais peut aussi l'ôter. Il peut nous élever comme il peut nous détruire. De

même qu'il y a des formes saines et malsaines de confiance ou d'amour, il y a des formes saines et malsaines d'espoir. Et la différence entre les deux n'est pas toujours évidente.

Jusqu'ici, j'ai expliqué que l'espoir était un aspect fondamental de la psychologie humaine et que nous avons besoin (a) d'avoir quelque chose à espérer, (b) de nous croire assez maîtres de notre destin pour faire en sorte que cet espoir se concrétise, et (c) de trouver un groupe de pairs avec qui le réaliser. Quand l'un ou plusieurs de ces éléments nous font défaut pendant trop longtemps, nous perdons espoir et tombons dans l'abîme de la dure vérité.

Les expériences génèrent des émotions. Les émotions génèrent des valeurs. Les valeurs génèrent des récits chargés de sens. Et les gens qui partagent des récits similaires se rassemblent pour créer des religions.

Plus efficace sera la religion, plus zélés et disciplinés seront ses adeptes. Et plus zélés et disciplinés seront ses adeptes, plus elle aura de chances de séduire d'autres personnes en leur donnant une impression de maîtrise de soi et de l'espoir. Tandis qu'elle se développe et s'étend, la religion définit le « nous » par opposition à

« eux », créant des rites et des tabous pour alimenter le conflit avec les groupes aux valeurs opposées. Ces conflits sont nécessaires, car ils donnent un but et un sens à la vie des membres du groupe.

C'est donc le conflit qui maintient l'espoir.

Autrement dit, nous avons tout faux : que ce soit la merde n'exige pas l'espoir ; c'est l'espoir qui exige que ce soit la merde.

Les sources d'espoir donnent du sens à la vie, mais produisent aussi les divisions et la haine. L'espoir qui apporte le plus de joie est aussi celui qui recèle les plus grands dangers. L'espoir le plus fédérateur est souvent celui qui nous déchire le plus.

L'espoir est donc destructeur. L'espoir repose sur le rejet de ce qui existe ici et maintenant. Car l'espoir exige que quelque chose soit cassé. L'espoir exige de renoncer à une part de soi-même et/ou à une partie du monde. Il exige d'être *contre* quelque chose.

Je sais, je dresse un portrait lugubre de la condition humaine, car cela veut dire que notre constitution psychologique ne nous laisse pas d'autre choix que le conflit perpétuel ou le nihilisme – le tribalisme ou l'isolement, la guerre de religion ou la dure vérité.

Nietzsche croyait qu'aucune des idéologies produites par la révolution scientifique ne tiendrait sur le long terme. Il croyait que, les unes après les autres, elles s'entre-tueraient et/ou s'effondreraient de l'intérieur, puis, qu'au bout d'un ou deux siècles, la vraie crise existentielle commencerait. La morale des maîtres serait corrompue. Celle des esclaves aurait imploré. Nous serions déçus de nous-mêmes. L'être humain comprendrait que ses faiblesses sont telles que tout ce qu'il produit est nécessairement éphémère et peu fiable.

Nietzsche croyait plutôt que nous devons voir plus loin que l'espoir, plus loin que les valeurs. Que nous devons évoluer « par-delà le bien et le mal ». Pour lui, cette morale du futur devait commencer par quelque chose qu'il appelait *amor fati*, « l'amour de son propre destin ». Voici ce qu'il écrit : « Ma formule pour ce qu'il y a de grand dans l'homme est *amor fati* : ne rien vouloir d'autre que ce qui est, ni devant soi, ni derrière soi, ni dans les siècles des siècles. Ne pas se contenter de supporter l'inéluctable, et encore moins se le dissimuler – tout idéalisme est une manière de se mentir devant l'inéluctable –, mais l'aimer [20.](#) »

L' *amor fati* , pour Nietzsche, signifie l'acceptation inconditionnelle de toutes les expériences de la vie : ses hauts et ses bas, son sens et son absurdité. Cela veut dire aimer sa souffrance, l'accueillir, combler l'écart entre ses désirs et la réalité non pas en cherchant à assouvir toujours plus de désirs, mais en désirant simplement la réalité.

Au fond, cela signifie qu'il ne faut rien espérer. Ou du moins n'espérer que ce qui est déjà là, car l'espoir est en définitive complètement creux. Ce que l'esprit peut conceptualiser est fondamentalement imparfait et limité, donc néfaste si on lui voue une adoration sans borne. N'espère pas davantage de bonheur.

N'espère pas moins de douleur. N'espère pas améliorer ton caractère. N'espère pas éliminer tes défauts.

Espère plutôt l'infini des opportunités et de l'oppression présentes à chaque instant. Espère la souffrance qui va avec la liberté. La souffrance qui vient du bonheur. La sagesse qui vient de l'ignorance.

La force qui vient de la capitulation. Puis agis malgré tout.

C'est notre défi, notre vocation : agir sans espoir. Ne pas espérer mieux, mais *être* mieux. À cet instant. Au suivant. Puis encore au suivant.

C'est la merde. Et l'espoir est à la fois la cause et l'effet de cette merditude. C'est dur à avaler, parce que se sevrer du doux nectar de l'espoir revient à arracher une bouteille des mains d'un alcoolique.

On se dit que, sans espoir, on retombera dans le vide pour finir englouti dans l'abîme. La dure vérité fait peur, donc on préfère la tenir à distance en imaginant des histoires et des valeurs, des mythes et des légendes à propos de soi et du monde.

Pourtant, la seule vérité qui libère, la voilà : toi et moi, comme tous les autres, nous savons que nous allons mourir et qu'à peu près rien

de ce que nous faisons n'aura jamais une quelconque importance cosmique. Certains ont peur que cette vérité les libère de toute responsabilité, qu'ils se mettent à sniffer 3 grammes de coke par jour et à jouer sur l'autoroute, mais, en réalité, cette vérité les effraie surtout parce qu'elle les libère et les rend donc responsables. Elle signifie qu'il n'y a aucune raison de ne pas s'aimer ou de ne pas aimer ses prochains, qu'il n'y a aucune raison de ne pas accorder de respect à soi-même ou à la planète, qu'il n'y a aucune raison de ne pas vivre chaque instant de sa vie comme si on devait le vivre éternellement [21](#).

Dans la seconde moitié de ce livre, nous tenterons de comprendre à quoi pourrait ressembler une vie sans espoir. La première chose que je tiens à dire, c'est que ce n'est pas si horrible qu'on pourrait le penser. Je crois même que c'est bien mieux que l'autre option.

Cette seconde partie dresse aussi un bilan honnête du monde d'aujourd'hui et de tout ce qu'il a de merdique. C'est une évaluation faite dans l'espoir non pas d'améliorer le monde, mais d'apprendre à l'aimer. Car nous devons sortir du cercle vicieux des conflits religieux. Nous devons sortir de nos cocons idéologiques. Nous devons laisser le cerveau des émotions ressentir tout ce qu'il veut, mais lui refuser les histoires chargées de sens et de valeurs qu'il a désespérément envie d'entendre. Nous devons dépasser la notion de bien et de mal. Nous devons apprendre à aimer ce qui est.

A MOR FATI

C'était le dernier jour de Meta von Salis à Sils Maria, et elle comptait le passer au grand air. Friedrich aimait se promener sur la rive est du lac de Silvaplana, à un demi-kilomètre de la ville. Le lac scintillant, cristallin à cette époque de l'année, était couronné par les montagnes dont les pics blancs se découpaient à l'horizon. C'est lors de ces promenades autour du lac que lui et Meta von Salis avaient noué leurs premiers liens quatre étés plus tôt. C'était donc là

qu'elle voulait passer sa dernière journée avec lui. C'était le souvenir qu'elle voulait garder de lui.

Ils partirent peu après le petit déjeuner. Le soleil brillait, l'air était soyeux. Elle marchait devant. Il la suivait avec sa canne en boitillant.

Ils passèrent des granges, des prés et une petite plantation de betterave sucrière. Friedrich plaisantait en disant qu'après le départ de Meta, les vaches seraient ses compagnes intellectuelles. Les deux amis riaient et chantaient tout en ramassant quelques noix sur le chemin.

À midi, ils s'arrêtèrent pour déjeuner sous un mélèze. C'est en reprenant la marche en sens inverse que Meta commença à s'inquiéter. Ils avaient parcouru du chemin, bien plus que prévu. Et elle voyait que Friedrich avait du mal à la suivre.

Le chemin du retour fut difficile pour lui. Il se traînait. La perspective du départ de Meta le lendemain matin s'abattait sur eux comme une mauvaise lune, étouffant leurs mots sous un drap mortuaire. Il était devenu grognon. Ses douleurs l'obligeaient à faire des pauses fréquentes. Il se mit à marmonner dans sa barbe.

Pas dans cet état, pensait Meta, elle ne voulait pas le quitter dans cet état. Mais elle n'avait pas le choix. C'était déjà la fin de l'après-midi. Le soleil commençait à descendre sur l'horizon, l'air était devenu lourd. Meta avançait Friedrich d'une bonne vingtaine de mètres, mais elle savait qu'elle ne devait pas s'arrêter pour l'attendre s'ils voulaient avoir une chance d'être rentrés avant la tombée de la nuit. Ils passèrent devant la même exploitation de betterave sucrière, la même grange et les mêmes vaches, ses nouvelles compagnes.

« Que disiez-vous ? Où est allé Dieu ? » cria soudain Friedrich.

Meta se retourna en devinant ce qu'elle découvrirait : Friedrich, agitant sa canne en l'air, criant comme un fou à un petit groupe de vaches qui rumaient en face de lui.

« Je veux vous le dire, dit-il, le souffle court, brandissant sa canne pour montrer les montagnes à l'horizon, nous l'avons tué – vous et moi, nous tous, nous sommes ses assassins ! Mais comment avons-nous fait cela ? »

Les vaches rumaient d'un air placide. L'une d'elles écrasa une mouche de sa queue.

« Comment avons-nous pu boire l'océan ? Qui nous a donné l'éponge avec laquelle nous avons effacé tout l'horizon ? Qu'avons-nous fait en détachant cette terre de son soleil ? Ne tombons-nous pas, à présent, d'une chute ininterrompue ? N'errons-nous pas à travers un néant infini ? [22](#)

– Friedrich, ne fais pas l'idiot » dit Meta en tirant sur sa manche pour qu'il reprenne sa marche. Mais il se libéra d'un coup sec. Il y avait de la folie dans ses yeux [23](#).

« Où est Dieu ? Dieu est mort ! Dieu reste mort ! Et c'est nous qui l'avons tué ! hurla-t-il.

– Je t'en prie, Friedrich, arrête tes sottises. Viens, rentrons à la maison.

– Comment nous consolerons-nous, nous, assassins entre les assassins ? Nos couteaux ont saigné à mort le saint des saints, le tout-puissant : qui va nous laver de ce sang ? »

Meta secoua la tête. C'était peine perdue. Leur histoire se finirait comme ça. Elle s'éloigna.

« Avec quelle eau nous purifierons-nous ? Quelles fêtes expiatoires, quels jeux sacrés nous faudra-t-il inventer ? La grandeur de cet acte n'est-elle pas trop grande pour nous ? Ne devons-nous pas devenir nous-mêmes des dieux, ne serait-ce que pour paraître dignes de l'avoir accompli ? »

Silence. Un beuglement dans le lointain.

« L'homme est une corde tendue entre le singe et le surhomme, une corde au-dessous de laquelle il y a un abîme, une corde où il est difficile d'avancer ou de reculer. Ce qui est grand dans l'homme, c'est qu'il est un pont et non un but : ce que l'on peut aimer dans l'homme, c'est qu'il est une transition vers quelque chose de plus grand [24 . »](#)

Frappée par ces mots, elle se retourna et le regarda droit dans les yeux. C'était cette idée – que l'humain soit une porte vers quelque chose de plus grand – qui l'avait séduite chez Nietzsche des années plus tôt. C'était cette pensée qui l'avait attirée car, pour elle, le féminisme et la libération des femmes (sa propre religion idéologique) étaient ce « quelque chose de plus grand ». Mais elle avait ensuite compris que ce n'était à ses yeux qu'une construction de plus, un concept, une faillite humaine, un autre dieu mort.

Meta von Salis allait continuer sa route sans lui et accomplir de grandes choses. En Allemagne et en Autriche, elle organiserait des marches pour le suffrage féminin et finirait par l'obtenir. Elle encouragerait des milliers de femmes, partout dans le monde, à lutter pour leurs propres dieux, leur propre rédemption, leur propre libération. Elle allait tranquillement, anonymement, changer le monde. Elle allait libérer et affranchir plus d'êtres humains que Nietzsche et la plupart des autres « grands » hommes, mais elle le ferait en restant dans l'ombre, dans les coulisses de l'histoire.

Aujourd'hui, on la connaît surtout pour avoir été l'amie de Friedrich Nietzsche – pas une figure de la libération féminine, mais un personnage secondaire dans l'histoire de l'homme visionnaire qui avait prédit un siècle de destruction idéologique. À peine remarquée

et vite oubliée, elle contribuerait néanmoins, tel un fil invisible, à maintenir l'unité du monde. Elle persévérerait. Elle savait qu'elle persévérerait. Elle devait persévérer et, comme tout le monde, tenter

de franchir l'abîme : vivre pour les autres sans être capable de vivre pour soi.

« Meta, dit Nietzsche.

– Oui ?

– J'aime ceux qui ne savent pas vivre, car ce sont eux qui vont au-delà d'eux-mêmes. »

Deuxième partie

Tout est foutu

Chapitre 6

L'impératif de l'humanité

LE PHILOSOPHE EMMANUEL KANT était soit l'être le plus ennuyeux au monde, soit le fantasme ambulante des mordus de productivité, tout dépend des points de vue. Pendant quarante ans, il se leva tous les matins à 5 heures pour écrire pendant précisément trois heures.

Puis il donnait son cours à l'université pendant quatre heures avant d'aller déjeuner, toujours dans le même restaurant. L'après-midi, il faisait une longue promenade dans le parc en suivant un itinéraire immuable et rentrait chez lui à une heure bien précise. Tous les jours, pendant quarante ans, il suivit exactement la même routine 1.

Kant était l'incarnation de l'efficacité. Sa routine était si bien calée que ses voisins disaient en plaisantant pouvoir régler leurs horloges en le voyant quitter son appartement. Il entamait sa promenade quotidienne à 15 h 30, dînait avec le même ami la plupart du temps et, après avoir encore un peu travaillé le soir, se couchait toujours précisément à la même heure.

Sa vie pouvait sembler atrocement rasoir, mais Kant fut l'un des plus importants penseurs de tous les temps. Et dans son studio de Königsberg, en Prusse, il fit plus pour diriger le monde que la plupart des monarques, présidents, premiers ministres ou généraux avant et après lui.

Si tu vis dans une société démocratique qui protège les libertés individuelles, tu le dois en partie à Kant. Il fut l'un des premiers à soutenir que tous les individus possédaient une dignité intrinsèque qui devait être reconnue et respectée [2](#). Il fut le premier à imaginer un organisme international capable de garantir la paix dans le monde (idée qui devait finalement inspirer la formation de l'ONU) [3](#).

Ses descriptions de notre façon de percevoir l'espace et le temps allaient plus tard inspirer Einstein et sa théorie de la relativité [4](#). Il fut l'un des premiers à suggérer la possibilité des droits animaux [5](#). Il réinventa la philosophie de l'esthétique et de la beauté [6](#). En quelques centaines de pages, il clôtura un débat philosophique de deux siècles entre le rationalisme et l'empirisme [7](#). Et comme si ça ne suffisait pas, il revit de fond en comble la philosophie morale et en renversant des idées qui étaient au fondement de la civilisation occidentale depuis Aristote [8](#).

Kant était une machine à penser. Si le cerveau pensant avait eu des biceps, celui de Kant aurait été le monsieur Univers de l'univers intellectuel.

Sa vision du monde était à l'image de sa vie quotidienne, rigide et sans compromis. Il se faisait une idée claire et arrêtée du bien et du mal. Selon lui, il existait un système de valeurs transcendant les sentiments humains et les jugements formés par le cerveau des émotions [9](#). Il mettait d'ailleurs en pratique ce qu'il prêchait. Les rois tentaient de le censurer. Le clergé le condamnait. Les universitaires l'enviaient. Mais personne ne put l'arrêter.

Kant n'en avait rien à foutre. Je suis très sérieux quand je dis ça [10](#)

. Il est à ma connaissance le seul penseur à avoir évité l'espoir (et les valeurs humaines boiteuses sur lesquelles il se fonde), le seul à s'être confronté à la dure vérité en refusant d'accepter ses horribles implications, le seul à avoir contemplé l'abîme sans rien d'autre que la raison et la logique pure, le seul à avoir défié les dieux... et à les avoir d'une certaine manière vaincus [11](#).

Mais pour comprendre le combat herculéen de Kant, nous devons d'abord faire un détour par les questions du développement psychologique et de la maturité adulte [12](#).

COMMENT GRANDIR

Quand j'avais à peu près 4 ans, j'ai posé mon doigt sur la gazinière brûlante malgré les avertissements de ma mère. Ce jour-là, j'ai appris quelque chose d'important : les objets très chauds sont dangereux. Ils brûlent. On n'a pas envie de renouveler l'expérience.

À la même époque, j'ai fait une autre découverte importante avec la crème glacée rangée dans le congélateur à un étage facilement accessible en se hissant sur la pointe des pieds. Un jour, alors que ma mère ne me surveillait pas (ma pauvre petite maman !), je suis allé chiper un pot de glace et me suis assis par terre pour la manger avec les mains.

J'allais devoir attendre encore une dizaine d'années avant de me rapprocher à ce point de l'orgasme. S'il y avait un paradis, je l'avais trouvé : mon petit Élysée personnel dans un pot de divinité congelée. Tandis que la glace commençait à fondre, j'en étais une autre portion sur mon visage et la laissais lentement couler sur ma chemise. Tout se passait au ralenti, bien sûr. Je baignais pour ainsi dire dans cette bonté douce et savoureuse. *Oh oui ! Splendide lait sucré, partage avec moi tes secrets ! Aujourd'hui, je connaîtrai la grandeur !* Puis maman est entrée dans la cuisine, et là je suis tombé en enfer – un enfer qui comprenait entre autres un bain grandement nécessaire.

J'ai appris pas mal de choses ce jour-là. D'une part, que voler de la glace pour en maculer son corps et le sol de la cuisine rendait les mères furieuses. D'autre part, que les mères furieuses, ça craint : elles crient et te punissent. Cette expérience, comme celle de la gazinière, m'a appris ce qu'il ne fallait pas faire.

Mais j'ai appris encore autre chose, une de ces choses qui sont tellement évidentes qu'on ne les remarque même pas quand elles se produisent, une chose bien plus importante que toutes les autres : manger de la glace est bien meilleur que se brûler.

Cette grande leçon était importante parce qu'il s'agissait d'un jugement de valeur. *La glace est meilleure que le feu des gazinières.*

Je préfère les douceurs dans la bouche aux brûlures sur la main.

C'était la découverte d'une préférence, donc d'un ordre de priorité.

Mon cerveau des émotions avait décidé qu'une chose était meilleure qu'une autre, il construisait ainsi les prémices de mon échelle de valeurs.

L'un de mes amis a un jour décrit la parentalité comme le fait de

« suivre un gosse pendant deux décennies en veillant à ce qu'il ne se tue pas », précisant que « les gamins étaient incroyablement inventifs pour trouver des moyens de mourir accidentellement. »

Le jeune enfant cherche inlassablement de nouveaux moyens de se tuer parce que son moteur psychologique est l'exploration. Et si l'instinct le pousse à explorer le monde, c'est parce que son cerveau des émotions a besoin de collecter des informations sur ce qui lui fait du bien ou du mal, ce qui est agréable et désagréable, ce qui vaut la peine d'être recherché et ce qu'il vaut mieux éviter. Il construit ainsi son échelle de valeurs, et c'est en découvrant quelles sont ses valeurs primordiales qu'il peut commencer à se faire une idée de ce qu'il pourrait espérer [13](#).

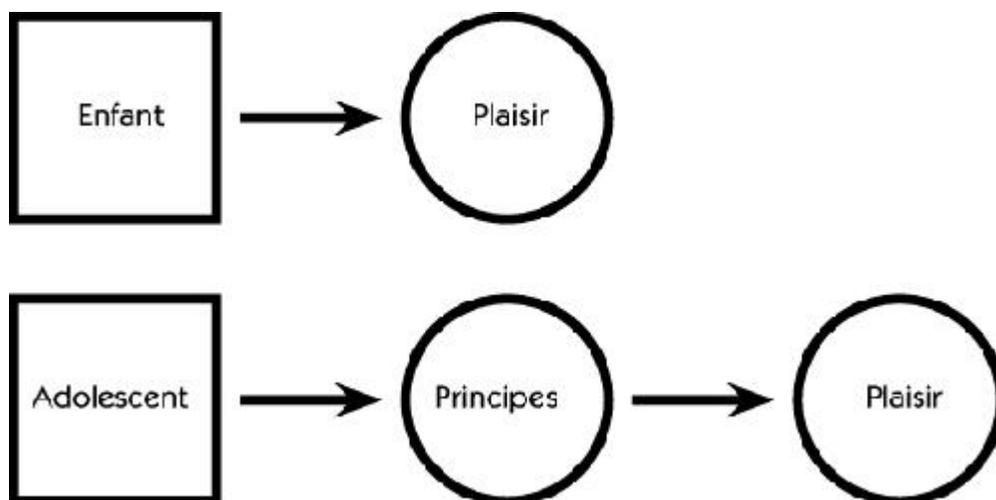
Un jour, la phase exploratrice s'achève. Non qu'il n'y ait plus rien à explorer, mais parce qu'en grandissant, on commence à comprendre qu'il y a bien trop à explorer. On ne peut pas toucher et goûter à tout.

On ne peut pas rencontrer tout le monde. On ne peut pas tout voir. Il y a trop d'expériences possibles et l'ampleur de l'existence humaine nous dépasse, nous intimide.

Les deux cerveaux préfèrent donc cesser de tout essayer pour au contraire développer des règles qui permettent de mieux naviguer dans l'infinie complexité du monde. La plupart de ces règles viennent des parents et professeurs, mais les autres sont le fruit de l'expérience personnelle. Il faut par exemple avoir assez souvent fait le con avec le feu pour en conclure que *toutes* les flammes sont dangereuses, pas seulement celles de la gazinière. Et il faut avoir vu sa mère se fâcher plusieurs fois pour comprendre que voler des desserts dans le congélateur est *toujours* mal, pas seulement quand il s'agit de crème glacée [14](#).

Certains principes généraux émergent ainsi dans notre esprit : faire attention aux choses dangereuses pour éviter de nous blesser ; être honnêtes avec nos parents pour qu'ils nous traitent bien ; partager avec nos frères et sœurs pour qu'ils partagent avec nous.

Ces nouvelles valeurs, comme l'équité ou la prudence, sont plus complexes parce qu'abstraites. Les jeunes enfants se disent : « La



glace, c'est délicieux. J'en veux. » Les adolescents pensent aussi que la glace est délicieuse, mais ils savent que leurs parents s'énerveront et qu'ils seront punis s'ils vont en chiper dans le congélateur. Ils s'abstiennent donc de le faire. L'adolescent prend ses décisions en appliquant les règles en « Si... alors... ». Il comprend les rapports de cause à effet alors que le jeune enfant en est incapable.

L'adolescent apprend donc qu'il aura des problèmes s'il ne cherche qu'à assouvir ses désirs en évitant la souffrance. Il sait que ses actes ne sont pas sans conséquences. Qu'il doit négocier ses désirs avec ceux des autres. Qu'il doit respecter les règles pour être récompensé. C'est ce qu'on appelle la « maturité ». On développe des valeurs plus élevées et plus abstraites pour améliorer ses prises de décision dans tous les domaines de la vie. C'est ainsi qu'on s'adapte au monde, qu'on apprend à gérer les variantes apparemment infinies de l'expérience. C'est un bond cognitif majeur pour l'enfant, nécessaire pour devenir un adulte sain et épanoui.

Figure 6.1 : L'enfant ne pense qu'à son propre plaisir, alors que l'adolescent apprend à négocier avec les règles et les principes pour atteindre ses buts.

Les jeunes enfants sont comme des petits tyrans [15](#). Ils ont du mal à concevoir tout ce qui est au-delà de leur plaisir ou déplaisir

immédiat. Ils ne comprennent pas ce que ressentent les autres. Tout ce qu'ils savent, c'est qu'ils ont terriblement envie de manger de la glace [16](#).

L'identité du jeune enfant est donc infime et très fragile. Elle est simplement constituée de ce qui lui donne du plaisir et de ce qui lui épargne la souffrance. Susie aime le chocolat. Elle a peur des chiens. Elle aime colorier. Elle est souvent méchante avec son frère.

Son identité se résume à peu près à cela, parce que son cerveau pensant n'a pas encore fabriqué assez de sens pour créer des récits cohérents. Ce n'est qu'à l'âge où elle pourra se demander à quoi sert le plaisir, à quoi sert la souffrance, qu'elle pourra concocter des récits porteurs de sens et forger ainsi son identité.

Plaisir et déplaisir sont toujours présents à l'adolescence. Mais ils ne dictent plus les décisions [17](#). Ils ne sont plus les seuls fondements des valeurs personnelles. Pour prendre une décision, le grand enfant évalue ses sentiments personnels au regard de ce qu'il comprend des règles, des compromis nécessaires et de l'ordre social. C'est ce qui lui confère une identité plus forte et plus profonde

[18](#). Comme le jeune enfant dans sa découverte de l'agréable et du désagréable, l'adolescent progresse cahin-caha dans sa compréhension des règles et des rôles de la société où il évolue.

Est-ce que j'aurai l'air cool si je porte cette veste ? Est-ce qu'on m'aimera si je parle comme ça ? Est-ce que je serai plus populaire si j'écoute ce genre de musique ? [19](#)

Il progresse, mais il y a encore une certaine faiblesse dans cette approche adolescente de la vie. Tout est vu comme un compromis.

L'adolescent voit la vie comme une série de transactions : je fais ce que dit mon boss pour gagner de l'argent. J'appelle ma mère pour ne pas me faire engueuler. Je fais mes devoirs pour ne pas bousiller mon avenir. Je mens et fais mine d'être gentil pour ne pas avoir à

gérer de conflit. Rien n'est une fin en soi. Tout est calculé, et souvent motivé par la peur des répercussions négatives. Tout n'est finalement qu'un moyen d'obtenir un résultat agréable [20](#).

Le problème avec les valeurs adolescentes, c'est qu'elles ne permettent jamais de se battre pour autre chose que son propre plaisir. L'adolescent est peut-être un peu plus mûr et intelligent, mais il garde au fond sa mentalité d'enfant. Il ne cherche toujours rien d'autre qu'à maximiser le plaisir et minimiser la souffrance.

L'adolescent a simplement assez de jugeote pour mieux calculer son coup.

Au bout du compte, les valeurs adolescentes sont contre-productives. Difficile de vivre ainsi jusqu'à la fin de ses jours. Ça empêche de vivre vraiment sa vie, car on ne fait au fond que négocier avec les désirs de son entourage. Pour devenir un individu émotionnellement sain, il faut mettre fin à ce marchandage constant où les autres sont considérés comme des moyens d'atteindre nos buts. Nos principes directeurs doivent être plus élevés, plus abstraits.

COMMENT ÊTRE ADULTE

Si tu tapes « comment être adulte » sur Google, tu obtiendras principalement des conseils sur les entretiens d'embauche, la gestion des finances personnelles, les tâches ménagères et les règles à suivre pour ne pas être un connard fini. C'est très bien, et il est vrai que ce sont des choses qu'on attend d'une grande personne. Mais ça ne fait pas de nous des adultes, ça nous évite simplement d'être des gamins, ce qui n'est pas exactement la même chose.

La plupart des gens jouent le jeu, mais ce n'est pour eux qu'un moyen d'atteindre des buts superficiels. Ils préparent leurs entretiens d'embauche parce qu'ils veulent décrocher un bon boulot. Ils apprennent à nettoyer leur maison parce que c'est bien vu. Ils gèrent

leur budget pour ne pas finir à la rue. C'est en négociant ainsi avec les règles qu'on devient des adultes performants.

Mais on finit tôt ou tard par comprendre que les choses essentielles de la vie ne s'obtiennent pas ainsi. On ne peut pas négocier l'amour de son père, ni l'affection de ses amis, ni le respect de son patron. On sent bien que c'est nul à chier de marchander

avec les gens pour obtenir leur amour ou leur respect. Ça casse tout. Si tu dois convaincre quelqu'un de t'aimer, cela signifie qu'il ne t'aime pas. Si tu dois couvrir quelqu'un de flatteries pour gagner son respect, il ne te respectera jamais. Si tu dois persuader un autre de te faire confiance, tu n'auras jamais vraiment sa confiance.

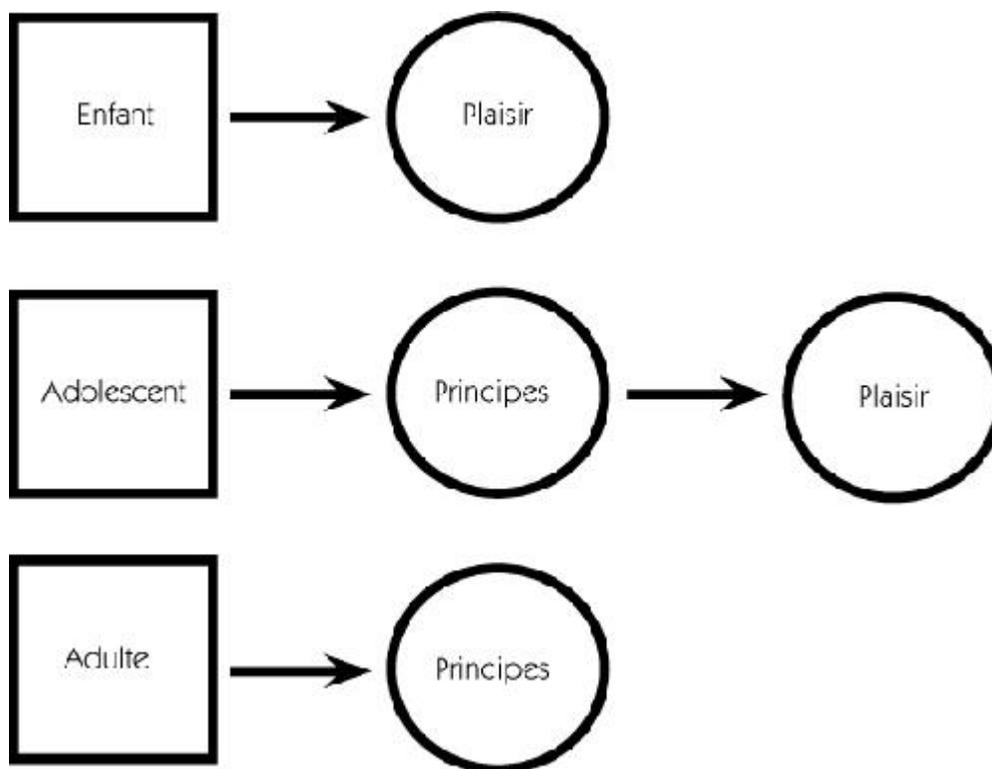
Les choses les plus précieuses de la vie ne peuvent pas s'acheter.

Et tenter de les négocier revient à les détruire sur le coup. On ne peut pas échafauder des plans pour être heureux, c'est tout simplement impossible. C'est pourtant ce que beaucoup de gens essaient de faire, surtout quand ils se tournent vers des conseils de développement personnel. Ils pensent qu'il suffit d'apprendre et de respecter certaines règles pour être heureux, sans réaliser que c'est précisément le fait de croire en ces règles qui leur met des bâtons dans les roues [21](#).

Les gens pour qui la vie est une série de règles et de transactions peuvent aller loin sur le plan matériel, mais restent handicapés et isolés sur le plan émotionnel. Car les valeurs transactionnelles créent des relations fondées sur la manipulation. Pour devenir vraiment adulte, il faut comprendre qu'un principe abstrait est parfois juste et bon en soi, et qu'il vaut toujours mieux être honnête, même quand ça fait mal ou que ça blesse l'entourage. Comme l'adolescent réalisant que le monde ne se résume pas aux plaisirs et déplaisirs infantiles, l'adulte comprend que la vie ne se résume pas à des négociations constantes en vue d'obtenir la reconnaissance, l'approbation d'autrui ou la satisfaction. Devenir vraiment adulte,

c'est donc apprendre à bien se comporter pour la simple et bonne raison que c'est bien.

Si l'adolescent se dit honnête, c'est seulement parce qu'il sait qu'une telle déclaration produit de bons résultats. Mais ça ne l'empêche pas de mentir ou d'exagérer quand il se trouve en difficulté. L'adulte, lui, sera honnête uniquement parce qu'il place l'honnêteté au-dessus de son propre plaisir. Pour lui, il est plus important d'être honnête que d'obtenir ce qu'il veut. L'honnêteté est en soi bonne et précieuse. C'est donc une fin, pas un moyen d'atteindre ses fins.



Un adolescent pourra te dire qu'il t'aime, mais il voit l'amour comme un moyen d'obtenir quelque chose en retour, comme dans une grande bourse d'échange émotionnel où chacun apporterait tout ce qu'il a à offrir et marchanderait avec les autres pour tenter de négocier une bonne affaire. L'adulte, lui, aime librement, sans rien attendre en retour, car il sait que c'est le seul moyen de vivre un amour authentique. L'adulte donne sans attendre de contrepartie

parce que c'est le principe même du don. Les valeurs et principes de l'adulte sont inconditionnels : ce sont des fins en soi [22](#).

Figure 6.2 : L'adulte est capable de s'interdire un plaisir au nom de ses principes.

Il y a dans le monde bien trop de gosses déjà adultes. Il y a aussi beaucoup de vieux adolescents. Et il y a même des adultes qui

restent éternellement des gamins. Car, passé un certain point, la notion de maturité n'a rien à voir avec l'âge [23](#). L'important, ce sont les intentions. Ce qui distingue l'enfant, l'adolescent et l'adulte, ce n'est pas l'âge ni ce qu'ils font, mais pourquoi ils le font. L'enfant vole de la glace parce qu'il aime ça, sans penser aux conséquences de son larcin. L'adolescent ne vole pas la glace parce qu'il sait que la conséquence à moyen terme sera désagréable, mais sa décision est au fond le résultat d'un marchandage avec son moi futur : « Je renonce à ce plaisir immédiat pour m'épargner une peine à venir [24](#)

. » En revanche, si l'adulte ne vole pas, c'est pour la simple et bonne raison que voler est mal. Même s'il volait sans se faire prendre, il ne se sentirait pas bien [25](#).

POURQUOI NOUS NE GRANDISSONS PAS

C'est par l'expérience que le jeune enfant apprend à dépasser les valeurs fondées sur le plaisir et la souffrance (« la glace est bonne, le feu de la gazinière est mauvais »). Peu à peu, il comprend que ces valeurs lui jouent des tours. Ce n'est qu'en voyant combien leur inefficacité le fait souffrir qu'il apprend à les dépasser [26](#). Je vole de la glace, maman se fâche et me punit. D'un coup, les choses se compliquent : ce n'est pas parce que la glace est bonne qu'il faut la manger sur-le-champ. Il y a d'autres facteurs à considérer. J'aime la glace. J'aime aussi maman. Prendre la glace énervera maman. Que faire ? L'enfant est finalement contraint de reconnaître qu'il y a des compromis à négocier.

Le rôle éducatif des parents du jeune enfant se résume en gros cela : lui faire intégrer les conséquences de son comportement. En le punissant quand il vole de la glace, en le récompensant quand il reste sage au restaurant, ils l'aident à comprendre que la vie est bien plus compliquée que ses propres pulsions ou désirs. Si les parents ne remplissent pas leur rôle, il découvrira plus tard avec stupeur que tout le monde ne cède pas à ses caprices, ce qui sera terriblement douloureux, bien plus que si on le lui avait appris dès la plus tendre enfance. L'enfant gâté, une fois adulte, sera puni par ses pairs et par la société. Personne ne veut être ami avec un sale

gosse égoïste. Personne ne veut travailler avec quelqu'un qui manque d'égard pour les autres ou ne respecte pas les règles.

Aucune société ne peut accepter quelqu'un qui vole la glace dans le congélateur (métaphoriquement ou littéralement). Dans le monde adulte, le gamin mal élevé sera rejeté, ridiculisé et puni pour son comportement, ce qui lui causera finalement bien plus de souffrances.

Bien sûr les parents ne font pas mieux leur travail quand ils le maltraitent [27](#). L'enfant maltraité ne parvient pas non plus à dépasser les valeurs fondées sur le plaisir et le déplaisir, car les réactions cruelles et arbitraires des parents ne lui permettent pas de développer des valeurs plus profondes et abstraites. Son expérience est incohérente, illogique. S'il vole de la glace, cela entraîne parfois des punitions exagérées, parfois aucune réaction. Aucun développement ne peut se produire. L'enfant n'apprend pas à contrôler son comportement. Il élabore simplement des mécanismes de défense pour supporter sa souffrance incessante. C'est pourquoi l'enfant maltraité et l'enfant gâté finissent souvent avec les mêmes problèmes : à l'âge adulte, ils restent coincés dans leurs systèmes de valeurs infantiles [28](#).

Au fond, le passage aux valeurs adolescentes exige la confiance.

L'enfant doit croire que son comportement produit des résultats prévisibles : voler produit toujours de mauvais résultats, toucher une gazinière brûlante aussi. Il doit être assuré de ces résultats pour pouvoir développer des règles et des principes. La même vérité s'applique quand l'enfant grandit et fait son entrée dans la vie adulte.

Une société dont les institutions et les dirigeants ne sont pas dignes de confiance ne peut pas développer des règles et des rôles établis.

Sans confiance, il n'y a pas de principes fiables sur lesquels fonder ses décisions, si bien que tout dégénère pour retomber dans l'égoïsme infantile [29](#).

Les gens restent bloqués dans la phase adolescente à peu près pour les mêmes raisons qu'ils restent attachés à leurs valeurs infantiles : les traumatismes et/ou la négligence. Un exemple bien connu est celui des victimes de harcèlement à l'école. Ceux qui en

ont souffert gardent toute leur vie le sentiment qu'ils ne seront jamais aimés ou respectés inconditionnellement, que toute affection doit être durement gagnée à coups de conversations habiles et de comportements calculés [30](#).

Certains deviennent incroyablement forts à ce jeu. Ils sont charmants, charismatiques, naturellement doués pour sentir ce que les autres attendent d'eux et remplir leur rôle à la perfection. Et comme cette manipulation ne leur porte jamais vraiment préjudice, ils en arrivent à croire que le monde entier fonctionne ainsi. La vie est pour eux un grand lycée où il faut bousculer les autres dans les couloirs pour ne pas se faire écraser.

L'adolescent doit apprendre que ce genre de négociations ne mène à rien, que les seules choses vraiment précieuses dans la vie s'obtiennent sans conditions, sans transactions. Cela signifie que les parents et les professeurs ne devraient jamais céder aux marchandages de l'adolescent. Le meilleur moyen de le faire, c'est bien sûr par l'exemple, en étant soi-même inconditionnel. Le meilleur

moyen de lui apprendre la confiance est de lui faire confiance. Le meilleur moyen de lui enseigner le respect est de le respecter. Le meilleur moyen de lui apprendre à aimer est de l'aimer. On ne le contraint pas à la confiance, au respect ou à l'amour, mais on les lui donne en sachant que ses négociations avec le réel échoueront tôt ou tard et qu'il comprendra la valeur de l'inconditionnalité le jour où il sera prêt [31](#).

Quand les parents et les professeurs échouent, c'est généralement parce qu'ils sont eux-mêmes restés bloqués dans des valeurs adolescentes. Eux aussi troquent l'amour contre le sexe, la fidélité contre l'affection, le respect contre l'obéissance. Et ils négocient probablement l'affection, l'amour ou le respect de leurs enfants. Ils les élèvent dans l'idée que c'est normal, si bien que cette relation malsaine et superficielle (et transactionnelle) se répétera avec d'autres quand les gosses voleront de leurs propres ailes. Eux aussi, quand ils deviendront professeurs ou parents, transmettront leurs valeurs adolescentes aux plus jeunes. C'est ainsi que le merdier se perpétue de génération en génération.

Les adultes à la mentalité adolescente évoluent dans la vie en envisageant toutes les relations humaines comme des transactions.

Pour eux, l'intimité n'est que le sentiment feint de connaître l'autre, dans l'intérêt mutuel des deux. Pour eux, les autres ne sont au fond que des moyens d'atteindre leurs buts égoïstes. Et au lieu d'admettre que leurs soucis découlent de cette approche transactionnelle du monde, ils supposent que leur seul problème est de ne pas avoir su assez tôt bien opérer ces transactions.

Il est difficile d'agir inconditionnellement. Cela veut dire aimer quelqu'un en sachant que l'amour pourrait ne pas être réciproque, ou accorder sa confiance à quelqu'un tout en ayant parfaitement conscience qu'il pourrait en jouer. Les actes inconditionnels réclament un certain degré de foi : il faut croire que c'est la bonne

chose à faire même si ça nous blesse, même si ça ne marche pas (pour soi-même ou pour l'autre).

Cet acte de foi qui permet de devenir un adulte vertueux exige non seulement d'être capable de supporter la souffrance, mais aussi le courage d'abandonner l'espoir, de laisser de côté son désir de vivre des expériences toujours meilleures ou plus agréables. Ton cerveau pensant te dira que c'est illogique, que tes suppositions sont nécessairement fausses, mais tu le feras quand même. Ton cerveau des émotions, lui, va procrastiner et piquer des crises parce que l'honnêteté le fait souffrir, parce que l'humilité lui fait peur, mais tu le feras quand même.

ENFANCE

ADOLESCENCE

MATURITÉ

VALEURS

Plaisir/déplaisir

Règles et rôles

Vertus

RELATIONS

Luttes de pouvoir

Représentation

Vulnérabilité

Grandes

fluctuations de « je

suis le meilleur » à

« je suis une

Validation largement

ESTIME DE SOI

Narcissique

merde » ;

interne

dépendante du

regard des autres

(validation externe)

MOTIVATION

Autoglorification

Acceptation de soi

Amor fati

Pragmatique,

Pragmatique, non

POLITIQUE

Extrémiste, nihiliste

idéologique

idéologique

Courage de se

détacher des

Institutions fiables,

résultats et d'avoir

BESOINS POUR

personnes sur

Conscience de soi

assez la foi pour

PROGRESSER

lesquelles on peut

constante

agir

compter

inconditionnellemen

t

Les comportements matures sont considérés comme admirables ou remarquables. C'est par exemple le patron qui porte le chapeau quand ses employés font des erreurs, la mère qui renonce à son propre bonheur pour celui de son enfant, ou l'ami qui ose nous dire nos quatre vérités même si elles sont désagréables à entendre. Ces personnes sont le ciment du monde. Sans elles, nous serions probablement tous foutus.

Ce n'est pas un hasard si toutes les grandes religions prônent ces valeurs inconditionnelles, que ce soient la miséricorde inconditionnelle de Jésus-Christ, le « noble chemin octuple » de Bouddha ou la justice parfaite de Mahomet. Dans leurs formes les plus pures, les grandes religions exploitent notre tendance à espérer pour tenter de nous élever vers des vertus adultes [32](#). C'est du moins leur intention initiale.

Mais quand elles prennent de l'ampleur, les religions sont inévitablement récupérées par des adolescents transactionnels et des enfants narcissiques, c'est-à-dire des gens qui pervertissent les principes religieux pour servir leurs intérêts personnels. Toutes les religions succombent tôt ou tard à cette fragilité morale. Aussi belles

et pures que soient leurs doctrines, elles finissent toujours par devenir des institutions humaines. Or toutes les institutions humaines finissent un jour ou l'autre par se corrompre.

Les philosophes des Lumières, enthousiasmés par les opportunités qu'offrait le progrès, décidèrent de débarrasser les religions de toute spiritualité pour lui substituer l'idéologie. Ils jetèrent

aux oubliettes l'idée de vertu, préférant se concentrer sur des objectifs concrets et quantifiables (plus de bonheur et moins de souffrances, plus de libertés individuelles) en prônant la compassion, l'empathie et l'égalité.

Mais les religions idéologiques, comme leurs grandes sœurs spirituelles, n'ont pas été épargnées par l'imperfection inhérente aux institutions humaines. Quand on tente de marchander le bonheur, on le détruit. Quand on essaie d'imposer la liberté, on la nie. Quand on cherche à instaurer l'égalité, on la fragilise.

Aucune de ces religions idéologiques ne s'est confrontée à la question fondamentale de la conditionnalité. Soit elles ne l'admettaient pas, soit elles ne s'y intéressaient pas. Dans tous les cas, elles oubliaient que le fait d'ériger quelque chose au rang de valeur-dieu signifiait que des vies humaines seraient tôt ou tard sacrifiées. Qu'on vénère un dieu surnaturel, un principe abstrait ou un désir sans limite, on finira à un moment ou à un autre par renoncer à sa propre humanité ou à l'humanité d'autrui pour atteindre le but ultime de cette adoration. Ce qui était supposé assurer notre salut nous replonge alors dans la souffrance, et le cycle d'espoir et de destruction repart à zéro. C'est à ce moment-là que Kant entre en scène.

LA GRANDE RÈGLE DE LA VIE

Très tôt dans sa vie, Kant comprit le jeu de la taupe auquel l'humanité s'adonne face à la dure vérité. Et comme tous ceux qui prennent conscience de ce cruel jeu cosmique, il tomba dans le

désespoir. Mais il refusa quand même de jouer le jeu. Il refusa de croire que l'existence n'avait aucune valeur intrinsèque. Il refusa de croire que nous étions à jamais condamnés à nous inventer des histoires pour donner à nos vies un semblant de sens arbitraire. Il fit donc appel à son cerveau pensant surpuissant pour découvrir à quoi pourrait ressembler une valeur sans espoir.

Kant commença par une simple observation. Dans tout l'univers, il semble n'y avoir qu'une seule chose complètement unique : la conscience. Pour lui, seule notre capacité de raisonnement nous

distingue du reste de la matière. Par la pensée et la volonté, nous sommes capables d'améliorer le monde qui nous entoure. C'est pour Kant un trait spécial, très spécial – presque un miracle –, car, dans l'infini de tout ce qui existe, nous sommes les seuls (à notre connaissance) à pouvoir vraiment diriger notre existence. Parmi tout ce que nous connaissons du cosmos, nous sommes les seules sources d'ingéniosité et de créativité. Nous sommes les seuls à pouvoir diriger notre propre destin. Nous sommes les seuls êtres conscients de nous-mêmes. Et pour autant que nous le sachions, nous sommes les seuls à tenter de nous organiser intelligemment.

Kant en déduit logiquement que la valeur suprême est cela même qui conçoit la valeur. La seule vraie signification de l'existence est l'aptitude à former du sens. La seule chose importante est ce qui décide de ce qui est important [33](#).

Et cette aptitude à assigner un sens, à imaginer l'importance, à inventer la raison d'être, est la seule force connue qui soit capable de se propager elle-même, de répandre son intelligence et de générer des niveaux d'organisation toujours plus élevés. Kant croit que, sans rationalité, l'univers n'aurait aucune raison d'être. Sans intelligence, et sans la liberté d'exercer cette intelligence, nous pourrions aussi bien être un amas de roches. La roche ne change pas. Elle ne conçoit pas de valeurs, ni de systèmes, ni

d'organisations. Elle ne s'améliore pas, ne crée pas. Elle est simplement là.

Mais la *conscience*, elle, remanie l'univers. Elle peut prendre un problème, un système complexe, pour créer quelque chose d'encore plus complexe. Il y a un millénaire, les êtres humains en étaient encore à tripoter des bâtons dans leurs grottes, aujourd'hui ils conçoivent des univers digitaux qui connectent des milliards d'esprits. Encore un millénaire et ils navigueront parmi les étoiles, refaçonant les planètes et l'espace-temps lui-même. Chaque acte individuel est peut-être dérisoire dans le grand ordre des choses, mais la préservation et la promotion de la conscience rationnelle en général compte plus que tout.

Kant soutient que le devoir moral fondamental de l'humanité est la préservation et le développement de la conscience, à la fois chez soi et chez les autres. Ce principe, qui consiste à toujours donner la priorité à la conscience et que Kant appelle « impératif catégorique de l'humanité », est pour Kant ce qui explique tout : nos intuitions morales de base, le concept classique de vertu [34](#), mais aussi comment agir au quotidien sans dépendre d'une vision imaginaire de l'espoir. Bref, il explique comment ne pas être un parfait connard.

Et, comme si ça ne suffisait pas, il explique tout ça en une phrase :

« Agis de telle sorte que tu traites l'humanité aussi bien dans ta personne que dans la personne de tout autre, toujours en même temps comme une fin, et jamais simplement comme un moyen [35](#). »

C'est exactement ça. C'est la seule manière de sortir du marchandage adolescent pour entrer dans la vertu adulte [36](#). Le problème de l'espoir, c'est qu'il est fondamentalement transactionnel

– c'est une négociation entre le présent et un futur imaginé. Si tu ne manges pas ceci, tu iras au paradis. Si tu ne tues pas cette personne, tu n'auras pas de problème. Si tu travailles dur et que tu économises, tu trouveras le bonheur.

Dépasser le domaine transactionnel de l'espoir exige d'agir inconditionnellement. Ça implique d'aimer, de respecter, de parler sincèrement sans rien attendre en retour, sans quoi ce ne serait pas vraiment de l'amour, du respect ou de la franchise.

Kant résume tout cela dans un principe simple : traiter l'humanité toujours comme une fin, et jamais simplement comme un moyen [37](#).

Si tu te demandes ce que ça veut dire concrètement, voici un exemple simple : disons que j'ai faim et que j'ai envie d'un burrito. Je monte dans ma voiture pour aller dans le fast-food où ils vendent mes préférés, ceux au fromage et à la viande qui me comblent de bonheur. Dans ce cas, manger le burrito est mon objectif final. C'est à cette fin que je fais tout le reste : monter dans ma voiture, conduire, prendre de l'essence, etc. Tous les actes que j'accomplis en vue d'obtenir mon burrito sont les « moyens », c'est-à-dire les actes à accomplir pour parvenir à mes fins.

Les moyens sont des actes conditionnels, des choses avec lesquels on négocie. Je ne veux pas conduire ma voiture, je ne veux pas payer l'essence, mais je veux mon burrito. Je fais ces choses dont je n'ai pas envie uniquement pour obtenir mon burrito.

Une fin, c'est une chose qu'on désire pour elle-même. C'est la source de motivation de toutes nos décisions. Si j'avais voulu manger un burrito parce que ma femme en avait envie et que je voulais lui faire plaisir, le burrito n'aurait pas été une fin en soi. Mon objectif final, dans ce cas, aurait été de rendre ma femme heureuse.

Mais si j'avais voulu la rendre heureuse pour faire l'amour ensuite, la joie de ma femme n'aurait été qu'un moyen d'atteindre une fin ultime, en l'occurrence le rapport sexuel.

Ce dernier exemple t'a sans doute fait tiquer. Tu te dis peut-être que je suis un fumier [38](#). C'est précisément là où Kant voulait en venir. Il soutient que le fait de traiter un être humain (ou toute autre forme de conscience) comme un moyen de parvenir à ses fins est la source

de tous les mauvais comportements. Que le burrito soit le moyen d'atteindre le but de mon épouse ne pose aucun problème (il n'y a aucun mal à faire plaisir à sa femme !). En revanche, traiter ma femme comme un moyen de parvenir à mes fins sexuelles est bel et bien immoral.

De même, mentir est mal parce que cela revient à tromper l'autre pour parvenir à ses fins, donc à le traiter comme un moyen. Pour les mêmes raisons, tricher est mal parce qu'on trompe d'autres êtres rationnels et sensibles. Cela revient à traiter tous ceux qui passent le même concours ou qui sont soumis aux mêmes règles comme des moyens de parvenir à ses fins personnelles. Idem pour la violence, qui revient à traiter l'autre comme un moyen d'atteindre ses propres fins politiques ou personnelles. C'est mal, cher lecteur, c'est très mal !

L'impératif kantien ne met pas seulement des mots sur ce que l'on sait intuitivement mauvais. Il explique aussi les vertus adultes, les actions et comportements qui sont bons en eux-mêmes. L'honnêteté est bonne en soi, car c'est la seule forme de communication où l'autre n'est pas traité comme un vulgaire moyen d'atteindre ses fins.

Le courage est bon en soi, car sans le courage d'agir, on traite soi-même ou les autres comme un moyen de dissiper ses peurs.

L'humilité est bonne en soi, car tomber dans la certitude arrogante reviendrait à traiter les autres comme des moyens de servir ses intérêts personnels.

S'il ne devait y avoir qu'une seule règle définissant tout comportement humain désirable, ce serait sans doute l'impératif kantien. Mais le plus beau, c'est que, contrairement aux autres systèmes ou codes moraux, l'impératif de Kant ne repose pas sur l'espoir. Il n'impose pas un grand système, il ne propose pas de croyances surnaturelles pour se protéger du doute ou du manque de preuves.

L'impératif kantien est un simple principe. Il ne fantasme pas l'avenir. Il ne regrette pas les atrocités du passé. Ici, personne n'est meilleur ou pire que les autres. Personne n'est plus vertueux. Tout ce qui compte, c'est de respecter et de protéger la volonté consciente. Point barre.

Kant l'avait bien compris, dès qu'on entreprend de modeler l'avenir, le pouvoir destructeur de l'espoir se déchaîne : on cherche à convertir les autres au lieu de les respecter, à éradiquer le mal au lieu de s'attaquer à celui qui réside au fond de soi... Kant estime donc que la seule façon logique d'améliorer le monde est de s'améliorer soi-même (de devenir des adultes vertueux) en traitant tous les individus (soi-même aussi bien que les autres) comme des fins, jamais comme de vulgaires moyens. Sois honnête, dit-il. Ne te laisse pas distraire, ne te fais pas de mal. Ne te défile pas devant tes responsabilités. Ne cède pas à la peur. Aime ouvertement, courageusement. Ne cède pas aux instincts tribaux ni aux supercheres pleines d'espoir. Car il n'y a ni paradis ni enfer. Il n'y a que les choix que tu fais à chaque instant de ta vie.

Agiras-tu de façon conditionnelle ou inconditionnelle ? Traiteras-tu les autres comme de simples moyens ou comme des fins ?

Aspireras-tu à la vertu adulte ou resteras-tu bloqué dans un narcissisme infantile ?

L'espoir n'a pas sa place dans l'équation. N'espère pas une vie meilleure. Deviens simplement meilleur.

Kant a compris le lien fondamental entre respect de soi et respect du monde. La façon d'interagir avec soi-même sert de modèle aux interactions avec les autres. Il est donc difficile d'être meilleur avec les autres tant qu'on n'est pas meilleur avec soi [39](#). Quand on aspire à une vie emplie de plaisir et de satisfaction, on se traite soi-même comme un moyen d'obtenir ces expériences plaisantes. Pour

s'améliorer, ce n'est donc pas le bonheur qu'il faut cultiver, mais bien plutôt le respect de soi.

Se dire qu'on est une merde n'est pas mieux que dire aux autres qu'ils le sont. Se mentir est aussi immoral que mentir aux autres. Se faire du mal est aussi répugnant que blesser ses prochains. L'amour de soi, l'attention qu'on se porte ne sont donc pas des choses qui s'apprennent. Ce sont des vertus qu'on est moralement appelé à cultiver au fond de soi, même quand il ne nous reste plus rien d'autre dans la vie.

L'impératif kantien est contagieux : le fait d'être plus honnête avec soi-même rend plus honnête avec les autres, ce qui les encourage à être plus honnêtes avec eux-mêmes, donc à devenir des adultes vertueux. Le fait de ne plus se traiter comme un moyen mais comme une fin pousse à mieux traiter les autres. En améliorant le rapport à soi, on améliore le rapport aux autres, ce qui les pousse à mieux se traiter eux-mêmes.

C'est ainsi qu'on peut changer le monde. Non par le biais d'une idéologie globalisante, d'une conversion religieuse de masse ou de faux espoirs d'avenir meilleur, mais en laissant chaque individu atteindre ici et maintenant la maturité et la dignité. Il y aura toujours des religions et des systèmes de valeurs qui différeront selon les expériences et les cultures. Il y aura toujours plusieurs visions de l'avenir et du passé. Mais la question de la dignité et du respect est universelle, nous dit Kant.

LA CRISE DE LA MATURITÉ MODERNE

La démocratie moderne est fondée sur l'hypothèse que l'individu moyen est une merde égoïste et délirante et que le seul moyen de le protéger de lui-même est de créer des systèmes assez imbriqués et interdépendants pour qu'aucune personne ni aucun groupe ne puissent complètement écraser le reste de la population.

La politique est un jeu égoïste et transactionnel. Si la démocratie est le meilleur système de gouvernement à ce jour, c'est simplement parce qu'elle est la seule à admettre ouvertement cet état de fait.

Elle reconnaît que le pouvoir attire les gens puérils et corrompus. Le pouvoir, par sa nature même, contraint les dirigeants à agir de façon transactionnelle. Le seul moyen de gérer cette réalité est donc d'inscrire les vertus adultes dans le système lui-même.

La liberté d'expression, la liberté de la presse, le respect de la vie privée et le droit au procès équitable ne sont rien d'autre que l'inscription de l'impératif kantien dans les institutions sociales, en veillant à ce qu'il soit très difficile de les menacer ou de les modifier.

Le seul risque qui menace le système démocratique, c'est qu'un groupe décide que ses valeurs sont plus importantes que le système lui-même, qu'il subvertisse la religion de la démocratie avec une autre religion, probablement moins vertueuse, et que l'extrémisme politique se développe.

Les extrémistes, parce qu'ils sont intraitables et qu'il est impossible de négocier avec eux, sont par définition puérils. Ce sont de gros bébés égoïstes. Ils veulent que le monde soit comme ci ou comme ça et refusent de reconnaître tout intérêt ou valeur en dehors des leurs. Ils refusent de négocier. Ils refusent de se référer à une vertu ou à un principe supérieur dépassant leurs propres désirs égoïstes. Et pour ce qui est de répondre aux attentes des autres, impossible de leur faire confiance. Ils sont par ailleurs terriblement autoritaires, car, en tant qu'enfants, ils ont désespérément besoin d'un parent tout-puissant qui vienne « tout arranger [40](#) ».

Les plus dangereux savent orner leurs valeurs puériles de beaux discours transactionnels ou leur donner l'apparence de principes universels.

L'extrémiste de droite prétendra désirer la « liberté » par-dessus tout et se dira prêt à faire des sacrifices au nom de cette liberté.

Mais, au fond, il veut surtout être libre de traiter comme il l'entend toutes les valeurs qui ne collent pas avec les siennes. Il veut être libre de gérer à sa guise la marginalisation de certains. Il est donc prêt à limiter ou à détruire la liberté d'autrui au nom de sa propre liberté [41](#).

L'extrémiste de gauche joue le même jeu, à la différence près qu'il ne tient pas le même discours. Lui dit vouloir l'égalité pour tous. Ce qu'il veut dire au fond, c'est que personne ne devrait souffrir, se sentir blessé ou inférieur ni être confronté à une quelconque dette morale. Mais il est tout à fait prêt à faire souffrir certains au nom de l'élimination de ces dettes morales.

L'extrémisme, de droite comme de gauche, a pris une place importante sur la scène politique ces dernières décennies [42](#).

Beaucoup de personnes intelligentes ont avancé tout un tas d'explications complexes à ce phénomène. Celles-ci sont probablement sensées [43](#), mais permets-moi d'en proposer une autre : notre culture est de moins en moins mature.

Dans tous les pays riches et développés, ce n'est pas une crise économique ou matérielle que nous vivons, mais bien une crise du caractère, de la vertu, des moyens et des fins. Au XXI e siècle, le débat politique fondamental n'oppose plus la droite à la gauche, mais les valeurs impulsives et infantiles (de la droite comme de la gauche) aux valeurs de compromis adolescentes et adultes (de la droite comme de la gauche). Il n'y a plus d'opposition capitalisme *versus* communisme, ni liberté *versus* égalité, mais plutôt maturité *versus* immaturité, ou moyens *versus* fins.

[Chapitre 7](#)

[La souffrance est la constante universelle](#)

LES CHERCHEURS ENFERMAIENT un par un les sujets dans une petite pièce où se trouvait une console informatique beige avec un

écran vide et deux boutons, rien d'autre [1](#) . Les instructions étaient simples : s'asseoir, regarder l'écran, presser le bouton marqué du mot « bleu » quand un point bleu apparaissait sur l'écran, le bouton « non bleu » quand le point était violet. Difficile de faire plus simple, n'est-ce pas ?

Sauf que chaque sujet voyait défiler pas moins d'un millier de cercles. Oui, un millier. Quand il avait fini, les chercheurs le faisaient sortir avant d'introduire quelqu'un d'autre. Suivant ! Ils ont répété l'opération avec des centaines de personnes dans plusieurs universités.

Ces psychologues étudiaient-ils une nouvelle forme de torture ?

Les limites de l'ennui humain ? Non. En fait, la portée de l'étude n'a d'égal que son inanité. Ses implications sont énormes, car plus qu'aucune autre recherche, elle explique l'essentiel de ce qui se passe actuellement dans le monde. Les chercheurs étudiaient un phénomène qu'ils baptiseraient « changement de concept induit par la fréquence » (*prevalence-induced concept change*). Mais comme ce nom est franchement barbare, je préfère l'appeler « effet point bleu [2](#) ».

Voici l'idée : la plupart des points étaient bleus, certains violets, d'autres encore dans une nuance entre le bleu et le violet.

Les chercheurs ont découvert que, quand la plupart des points étaient bleus, tout le monde pouvait distinguer les violets des bleus.

Mais à partir du moment où les chercheurs limitaient le nombre de points bleus pour montrer plus de nuances de violet, les sujets

commençaient à prendre les points violets pour des bleus, comme si leurs yeux déformaient les couleurs pour continuer de voir la proportion de points bleus à laquelle on les avait habitués.

Et alors ? me diras-tu. Les gens se trompent souvent, on le sait bien. Sans compter que ceux-là regardaient des points pendant des heures. Pas étonnant qu'ils se mettent à loucher et à voir des trucs bizarres... Mais ces points bleus n'étaient qu'un moyen de mesurer à quel point l'être humain déforme ses perceptions pour qu'elles concordent avec ses attentes. Après avoir récolté assez de données pour donner la migraine à leurs assistants de laboratoire, les chercheurs ont poursuivi l'expérience avec des perceptions plus importantes.

Par exemple, ils ont montré aux sujets des images de visages menaçants, amicaux ou neutres. Ils ont d'abord fait défiler beaucoup de visages menaçants. Puis, comme avec les points bleus, ils ont progressivement réduit leur nombre. Et ils ont alors observé le même effet : moins il y avait de visages menaçants, plus les sujets se trompaient, prenant des visages avenants ou neutres pour des visages menaçants.

Puis les chercheurs sont allés encore plus loin (eh oui, pourquoi s'arrêter en si bon chemin ?). Les gens voyaient donc des menaces là où il n'y en avait pas. Très bien. Mais qu'en était-il des jugements moraux ? Ou de l'impression que le monde est plus mauvais qu'il ne l'est vraiment ?

Cette fois, les chercheurs ont fait lire aux sujets des propositions d'emploi. Certaines étaient contraires à l'éthique, d'autres parfaitement morales, d'autres encore se situaient entre les deux.

Les chercheurs ont demandé aux sujets de repérer les propositions contraires à l'éthique. Ils ont progressivement réduit leur proportion et, là encore, l'effet point bleu s'est fait sentir : les gens se mettaient à prendre des offres tout à fait inoffensives pour des propositions malhonnêtes, c'est-à-dire qu'ils modifiaient leurs critères pour conserver intacte leur perception initiale. Bref, ils revoyaient leur définition de la moralité sans même en être conscients.

Comme l'ont noté les chercheurs, ce biais a des répercussions extrêmement déplorables. Cela signifie par exemple que des comités gouvernementaux conçus pour veiller aux respects des réglementations pourraient, en cas de baisse des infractions, voir des fraudes là où il n'y en a pas, ou que des groupes de travail destinés à repérer les pratiques frauduleuses au sein des organisations risquent de s'en prendre à des innocents s'ils n'ont plus personne de malhonnête à accuser.

L'effet point bleu montre que plus on cherche les menaces, plus on en voit, et ce quel que soit le degré de confort et de sécurité dont on jouit. C'est exactement ce qui se passe aujourd'hui dans nos sociétés.

Si être victime de violence signifiait autrefois avoir été physiquement blessé, l'expression s'applique désormais à des mots qui dérangent, voire à la simple présence d'une personne qu'on n'aime pas [3](#). Idem pour le terme « trauma », qui désignait une épreuve si difficile à surmonter que la victime ne pouvait plus vivre normalement, et qui est de nos jours employé en cas de simple expérience désagréable ou de propos insultants [4](#). Ou encore pour le mot « génocide », qui désigne l'élimination massive d'un groupe ethnique ou religieux, mais que certains osent aujourd'hui brandir quand ils voient un nom de plat non traduit dans le menu du restaurant hispano du coin [5](#).

L'effet point bleu est un élément central du paradoxe du progrès : mieux ça va, plus nous voyons de menaces là où il n'y en a pas. Et plus nous sommes inquiets.

Au XIX^e siècle, Émile Durkheim, le fondateur de la sociologie, propose dans l'un de ses livres une expérience de pensée : que se passerait-il s'il n'y avait plus de crime ? Si tous les individus étaient parfaitement respectueux, non violents et égaux ? Si personne ne mentait ? Si personne ne faisait de mal aux autres ? Si la corruption n'existait pas ? Est-ce que les conflits cesseraient ? Est-ce que les tensions s'évaporerait ? Est-ce que tout le monde gambaderait

dans les prés en cueillant des marguerites et en chantant l'« Alléluia » du *Messie* de Haendel ? [6](#)

Non. Durkheim soutient même au contraire que, plus une société gagne en confort et en moralité, plus l'esprit humain exagère la gravité des petites fautes. Si les gens cessaient complètement de s'entre-tuer, ils ne seraient pas nécessairement soulagés, car les délits mineurs leur paraîtraient tout aussi inquiétants.

La psychologie du développement dit à peu près la même chose : protéger les gens de l'adversité ne les rend ni plus heureux ni plus confiants. Cela aurait même plutôt tendance à les rendre plus facilement anxieux. Un jeune trop couvé, qui n'a pas eu d'épreuves à surmonter, qui n'a pas été confronté à l'injustice, aura tendance, une fois adulte, à trouver intolérables les plus petits désagréments de la vie et à piquer des crises en public comme un gosse [7](#).

Les réactions émotionnelles ne dépendent pas de l'ampleur du problème, car l'esprit amplifie (ou minimise) les soucis pour qu'ils correspondent au degré de stress attendu. Ce n'est pas parce qu'on a la sécurité et le confort matériel qu'on est nécessairement plus détendus ou qu'on espère plus facilement un bel avenir. La suppression des épreuves et de l'adversité semble au contraire nous mettre en difficulté. On devient alors plus égoïste et puéril. On n'arrive plus à mûrir suffisamment pour sortir de l'adolescence. On s'éloigne de toute forme de vertu. On se fait une montagne du plus petit incident. On s'écharpe et on se lamente comme si le monde était un désastre absolu.

VOYAGER À LA VITESSE DE LA SOUFFRANCE

Je suis récemment tombé sur une belle citation d'Einstein : « Un homme devrait rechercher ce qui existe, pas ce qui devrait selon lui exister. » On voyait à côté une jolie petite photo de sa tête d'hurluberlu échevelé. J'adore. Sa phrase est incisive, maline. Je suis resté quelques secondes à méditer ses propos avant de

continuer à surfer sur le Net. Le seul problème, c'est qu'Einstein n'a jamais dit ça.

En voici une autre qui a fait le tour de la toile : « Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. » Mais là encore, ce n'est pas d'Einstein.

Ou encore celle-ci : « Je crains le jour où la technologie dépassera l'homme. Le monde aura une génération d'idiots [8.](#) » Toujours pas de lui.

Einstein est sans doute la figure historique la plus maltraitée de la toile. Il est un peu le « copain génial » de notre culture, celui qu'on utilise pour se donner l'air intelligent. On colle donc sa gueule à côté de citations sur tout et n'importe quoi, de Dieu aux maladies mentales en passant par la guérison énergétique – des trucs qui n'ont absolument rien à voir avec la science. Le pauvre homme doit se retourner dans sa tombe.

Les gens projettent tant de conneries sur Einstein qu'il est devenu une sorte de figure légendaire. L'idée qu'il était un mauvais élève, par exemple, est complètement fausse. Il a toujours excellé en maths et en sciences. L'été de ses 12 ans, il a appris tout seul l'algèbre et la géométrie euclidienne. À 13 ans, il a lu *Critique de la raison pure* (un pavé de Kant que les étudiants en philo d'aujourd'hui ont du mal à finir). Ce type a quand même obtenu son doctorat de physique expérimentale à un âge où d'autres n'ont pas encore décroché leur premier job. On ne peut pas dire qu'il n'était pas scolaire !

Albert Einstein n'avait pas beaucoup d'ambition au départ : il voulait simplement enseigner. Mais en tant que jeune immigré allemand, il ne pouvait pas décrocher de poste dans les universités suisses. Finalement, grâce à l'aide du père d'un ami, il a trouvé un emploi au bureau des brevets. Son travail était assez ennuyeux pour qu'il

passé ses journées assis à imaginer des théories physiques farfelues – des théories qui allaient bientôt révolutionner le monde.

En 1905, il publie sa théorie de la relativité, qui lui vaut immédiatement une renommée mondiale. Il quitte le bureau des brevets. Tous les présidents et dirigeants du monde veulent le rencontrer. Einstein est soudain propulsé sur le devant de la scène.

Durant sa longue vie, il allait encore plusieurs fois révolutionner la physique, échapper aux nazis, avertir les États-Unis de la nécessité pressante (et du danger) des armes nucléaires et être immortalisé dans une photo célèbre où il tire la langue. Mais, de nos jours, on le connaît aussi pour toutes les excellentes citations qui lui sont faussement attribuées.

Depuis le temps du (vrai) Newton, la physique était fondée sur l'idée que tout pouvait être mesuré en termes de temps et d'espace.

Ma poubelle, par exemple, se trouve à présent à côté de moi. Elle occupe une position particulière dans l'espace. Si, dans un accès de rage, je la jetais à l'autre bout de la pièce, on pourrait théoriquement mesurer sa position dans l'espace à travers le temps, en déterminant toutes sortes de trucs utiles comme la vitesse, la trajectoire, le moment et la taille de la marque qu'elle laisserait dans le mur. Ces variables sont calculées en mesurant le mouvement de la poubelle dans l'espace et le temps.

L'espace et le temps sont ce qu'on appelle des « constantes universelles ». Comme ils sont immuables, ils permettent de mesurer tout le reste. Ça tombe sous le sens.

Puis Einstein a débarqué en disant : « À bas le bon sens ! Vous n'avez rien compris, les gars », et il a changé le monde. Il a prouvé que le temps et l'espace n'étaient pas des constantes universelles.

En fait, nos perceptions du temps et de l'espace varient en fonction du contexte de l'observation. Par exemple, dix secondes pour moi

peuvent être cinq secondes pour toi. Et un kilomètre pour moi peut théoriquement être quelques dizaines de mètres pour toi.

Pour quiconque a passé assez de temps sous LSD, c'est à peu près compréhensible. Mais pour le monde scientifique de l'époque, c'était de la folie pure.

Einstein a démontré que l'espace et le temps changeaient en fonction de l'observateur – c'est-à-dire qu'ils étaient relatifs. La constante universelle, ce qui permet de mesurer tout le reste, est en réalité la vitesse de la lumière. Tout le monde bouge en permanence, et plus on se rapproche de la vitesse de la lumière, plus le temps « ralentit » et plus l'espace se contracte.

Imagine par exemple des jumeaux qui se lancent dans une petite aventure intergalactique. Chacun a une navette spatiale différente.

L'une atteint à peine les 50 km/seconde alors que l'autre se déplace à la vitesse de la lumière (299 000 km/seconde !). Ils se mettent d'accord pour se retrouver vingt ans plus tard.

De retour chez eux, ils découvrent avec stupeur que l'un a vieilli de vingt ans alors que l'autre n'a presque pas changé : il est parti pendant vingt ans, mais dans sa navette spatiale qui filait à la vitesse de la lumière, il n'a vécu qu'environ une année. Oui, je sais, tu te demandes où je veux en venir avec toutes ces conneries.

Comme l'a dit Einstein, « Mec, c'est complètement absurde. » Sauf que ça ne l'est pas du tout (et qu'Einstein n'a jamais dit ça).

L'exemple d'Einstein est important parce qu'il montre que nos présupposés sur ce qui est stable et constant peuvent être faux. Or ces postulats erronés ont une énorme influence sur notre expérience du monde. On postule que le temps et l'espace sont des constantes universelles parce que cela permet d'expliquer notre perception du monde. Pourtant, il s'avère que ce ne sont pas des constantes universelles, mais bien des variables qui dépendent d'une autre

constante impénétrable, qui ne coule pas de source. Cela change tout.

J'insiste lourdement sur cette explication de la relativité qui donne la migraine parce que je crois qu'un phénomène similaire se joue dans la psyché humaine : ce qu'on prend pour une constante universelle de l'expérience n'en est pas une. En fait, l'essentiel de ce qu'on croit vrai et réel dépend de nos perceptions personnelles.

Les psychologues ne se sont pas toujours intéressés au bonheur.

Pendant la plus grande partie de son histoire, la psychologie s'est plutôt concentrée sur ce qui foutait des vies en l'air, sur ce qui provoquait les troubles mentaux et émotionnels et sur les moyens d'aider ceux qui en souffraient à vivre un peu moins mal.

Il a fallu attendre les années 1980 pour qu'une poignée d'universitaires audacieux se disent que leurs recherches étaient complètement déprimantes et qu'ils auraient mieux fait d'étudier ce qui rendait les gens heureux. Ils ont vite pu arroser leur réussite : les

-
-

livres sur le bonheur ont bientôt envahi les rayonnages des librairies, se vendant comme des petits pains auprès d'une classe moyenne angoissée, nageant dans l'ennui et en pleine crise existentielle.

Les psychologues ont commencé par une étude assez simple [9](#).

Ils ont pris un large panel de personnes à qui ils ont donné des bipéurs (eh oui, c'était les années 1980-1990, on en était encore à la préhistoire du portable !). À chaque fois que le bipéur sonnait, les gens devaient répondre à deux questions :

« Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre degré de bonheur en ce moment ? »

« Que se passe-t-il dans votre vie en ce moment ? »

Les chercheurs ont ainsi rassemblé des milliers de réponses de centaines de personnes issues de toutes les couches de la société, et ce qu'ils ont découvert était à la fois surprenant et incroyablement barbant : à peu près tout le monde répondait toujours « 7 ». J'achète du lait à l'épicerie du coin ? 7. J'assiste au match de foot de mon fils ? 7. Je discute avec mon patron d'une grosse vente ? 7. Même en cas de catastrophe (ma mère apprend qu'elle a le cancer, je ne peux pas rembourser mon crédit ce mois-ci, Junior a perdu un bras dans un bête accident de bowling), le degré de bonheur chute entre 2 et 5 pendant une courte période avant de remonter à 7 [10](#). Idem pour les événements très positifs – belles primes, vacances de rêve, mariage, etc. Les notes augmentent pendant une courte période avant de redescendre autour de 7.

Conclusion fascinante pour les chercheurs : personne n'est tout le temps complètement heureux ou complètement malheureux.

Quelles que soient les circonstances extérieures, les humains semblent constamment nager dans un bonheur agréable-mais-pas-tout-à-fait-satisfaisant. Autrement dit, ça va toujours bien, mais ça pourrait toujours aller mieux [11](#).

La vie semble ne pas être autre chose qu'un flottement permanent autour du niveau-7-de-bonheur. Et cet immuable « 7 » auquel on revient toujours nous tend un piège, un piège dans lequel on ne cesse de tomber. Le piège, c'est que le cerveau nous dit : « Si

seulement je pouvais avoir un peu plus, j'atteindraisi enfin le niveau 10 et j'y resterais. »

La plupart d'entre nous vivent comme ça, en cherchant sans relâche à atteindre un « 10 » utopique.

On se dit : « C'est simple, pour être plus heureux, il faut que je trouve un nouveau taf. » On trouve donc ce taf, mais, dix mois plus

tard, on se dit qu'on serait plus heureux avec une nouvelle maison.

On achète la maison, et quelques mois plus tard, on voudra des vacances de rêve à la mer. On se les offre. Et pendant qu'on se la coule douce à la plage, on se dit : « Mais oui, ce qu'il me faut, c'est une bonne piña colada ! C'est quand même dingue qu'y ait pas un connard sur la plage qui vende des piña colada ! » On est donc obnubilé par cette piña colada, on croit dur comme fer que cette boisson nous mènera tout droit au bonheur parfait. Sauf qu'une fois qu'on l'a trouvée, il en faut une deuxième, puis une troisième... et tu devines comment ça finit : on se réveille avec une gueule de bois qui nous fait dégringoler à 3 sur l'échelle du bonheur.

Einstein nous avait pourtant prévenus : « On ne devrait jamais se bourrer la gueule avec des cocktails à base de boissons gazeuses sucrées. À ceux qui ont besoin de se prendre une cuite, je recommanderais plutôt l'eau de Seltz, ou un bon champagne si vous avez les moyens. »

Chacun part du principe qu'il est la constante universelle de sa propre expérience, qu'il ne change pas et que les expériences vont et viennent comme les nuages dans le ciel [12](#). Certains jours sont bons et ensoleillés, d'autres gris et pourris. Le ciel change, mais on reste le même.

Ce n'est pas vrai. C'est même tout le contraire. La souffrance est la constante universelle de la vie. Et nos perceptions, nos attentes se déforment pour correspondre à un degré de douleur prédéterminé. Autrement dit, même si notre ciel est d'un bleu radieux, l'esprit imaginera juste ce qu'il faut de nuages pour être légèrement déçu.

Cette constance de la souffrance produit un phénomène appelé

« adaptation hédonique » ou « tapis roulant hédonique » (*hedonic treadmill*) – un tapis sur lequel on court à n'en plus finir à la poursuite d'un 10 fantasmé. Quoi qu'il arrive, on finit toujours à 7. La souffrance est toujours présente. Ce qui change, c'est la manière de

la percevoir. Dès que la vie « s'améliore », les attentes grandissent, si bien qu'on se retrouve de nouveau légèrement insatisfait.

Ça marche aussi en sens inverse. Je me rappelle par exemple quand je me suis fait tatouer. Les premières minutes ont été atrocement douloureuses. Je me demandais ce qui m'avait pris de m'engager ainsi dans huit heures de torture. Mais au bout de quelques heures, je dormais paisiblement pendant que mon tatoueur continuait tranquillement son travail. Extérieurement, rien n'avait changé : même aiguille, même bras, même tatoueur. Mais mes perceptions avaient changé : la douleur était devenue normale, j'avais retrouvé mon 7 intérieur.

C'est une variante de l'effet point bleu [13](#). C'est la société

« parfaite » de Durkheim. C'est la relativité d'Einstein remixée dans une version psy. C'est la dérive conceptuelle de celui qui n'a jamais subi de violence physique et qui déraille en qualifiant de « violence »

quelques phrases gênantes qu'il a lues dans un livre. C'est le sentiment ridicule que la culture se meurt parce qu'on tourne aujourd'hui des films sur l'homosexualité. L'effet point bleu est partout. Il affecte toutes les perceptions, tous les jugements. Tout s'adapte et se conforme à notre légère insatisfaction. C'est tout le problème de la poursuite du bonheur.

La quête du bonheur est l'une des grandes valeurs du monde moderne. Mais crois-tu vraiment que Zeus en avait quelque chose à cirer que les gens soient heureux ? Penses-tu que le Dieu de l'Ancien Testament veillait à leur bien-être ? Bien sûr que non, les dieux étaient trop occupés à envoyer sur terre des essaims de criquets pèlerins prêts à bouffer les gens vivants.

Autrefois, la vie était dure. La famine, la peste et les inondations se succédaient sans relâche. La majorité de la population était asservie ou enrôlée dans des guerres interminables, les autres

s'égorgeaient la nuit pour le compte de tel ou tel tyran. La mort était omniprésente. La plupart des gens ne dépassaient pas la trentaine.

Pendant la plus grande partie de son histoire, l'humanité n'a connu que la violence, la maladie et la faim.

Avant les Lumières, la souffrance était non seulement acceptée, mais aussi souvent célébrée. Pour les philosophes de l'Antiquité, le bonheur n'était pas une bonne chose. Le bien-être était à leurs yeux aussi dangereux qu'il était désirable. La vertu, pour eux, c'était plutôt le sacrifice de soi, l'abnégation. À juste titre, d'ailleurs, puisqu'il suffisait qu'un baudet de bois arrive en ville pour que la moitié de la cité soit mise à feu et à sang. Comme ne l'a pas dit Einstein : « Ne fais pas le con avec tes torches quand tu picoles, tu le regretterais. »

Il faudra attendre l'avènement de la science et de la technologie pour que le bonheur entre en scène. Après avoir inventé des moyens d'améliorer son quotidien, que restait-il à faire pour l'humanité ? Plusieurs philosophes de l'époque ont décidé que son but ultime devait être la promotion du bonheur – c'est-à-dire la réduction de la souffrance [14](#).

L'idée était belle et noble en apparence. C'est vrai quoi, qui ne veut pas se débarrasser d'un peu de souffrance ? Quel connard pourrait prétendre que c'est une mauvaise idée ?

Eh bien, désolé d'être ce connard, mais c'est une mauvaise idée.

Car on ne peut pas se débarrasser de la souffrance – la souffrance est la constante universelle de la condition humaine. Toute tentative de la tenir à distance, de se protéger des blessures, ne peut donc que se retourner contre nous. Essayer d'éliminer la souffrance nous y rend seulement plus sensibles. Ça ne la soulage pas. Ça encourage au contraire à voir de dangereux fantômes dans chaque recoin de la maison, à percevoir l'oppression et la tyrannie dans toute forme d'autorité, à sentir la haine et le mensonge derrière chaque geste amical.

Quels que soient les progrès accomplis, quels que soient le confort et le bonheur dont on jouit, l'effet point bleu revient toujours à la charge pour nous ramener à notre état habituel d'insatisfaction et de légère souffrance. La plupart des gens qui gagnent des millions

au loto ne sont pas plus heureux à long terme. En général, ils finissent par revenir à leur niveau de bonheur habituel. Les personnes hémiplegiques à la suite d'un accident ne sont pas plus malheureuses à long terme. Elles aussi finissent en général par se sentir comme avant [15](#).

Car la souffrance est la vie elle-même. Les émotions positives correspondent à une disparition temporaire de la souffrance, les émotions négatives, à leur augmentation temporaire. Amoindrir sa souffrance, c'est amoindrir tous ses sentiments, toutes ses émotions. C'est se retirer tranquillement de la vie. Ou, comme Einstein l'a brillamment expliqué :

« De même qu'un ruisseau coule sans tourbillons, aussi longtemps qu'il ne rencontre point d'obstacles, de même dans la nature humaine, comme dans la nature animale, la vie coule inconsciente et inattentive, quand rien ne s'oppose à la volonté.

Si l'attention est éveillée, c'est que la volonté a été entravée et qu'il s'est produit quelque chose. Tout ce qui se dresse en face de notre volonté, tout ce qui la traverse ou lui résiste, c'est-à-

dire tout ce qu'il y a de désagréable et de douloureux, nous le ressentons sur-le-champ, et très nettement. Nous ne remarquons pas la santé générale de notre corps, mais seulement le point léger où le soulier nous blesse ; nous n'apprécions pas l'ensemble prospère de nos affaires, et nous n'avons de pensées que pour une minutie insignifiante qui nous chagrine [16](#). »

Bon, OK, ce n'est pas d'Einstein mais de Schopenhauer, un autre Teuton avec des cheveux chelous. L'idée, en tout cas, c'est non

seulement qu'on ne peut pas échapper à la souffrance, mais que la souffrance est l'expérience même.

C'est pourquoi l'espoir est en fin de compte contre-productif : quelles que soient nos réussites, quelles que soient la paix et la prospérité que nous trouvons, l'esprit adaptera rapidement ses attentes pour maintenir un sentiment constant d'adversité, nous forçant ainsi à formuler un nouvel espoir, une nouvelle religion, un nouveau conflit qui nous permettra de continuer notre chemin. On

verra alors des visages menaçants là où il n'y en a pas. Ou des offres d'emploi suspectes là où elles sont tout à fait honnêtes. Aussi radieux puisse être notre ciel, on y trouvera toujours un nuage.

La poursuite du bonheur n'est donc pas seulement contre-productive, elle est aussi complètement vaine. C'est comme essayer d'attraper une carotte pendue à un bâton accroché dans notre dos.

Plus on avance, plus on doit avancer. Quand la carotte est le but ultime, on devient soi-même le moyen de l'atteindre. C'est inévitable.

Chercher le bonheur le rend paradoxalement moins accessible.

La quête du bonheur est une valeur toxique qui définit depuis longtemps notre culture. Elle est contre-productive et trompeuse.

Bien vivre, ce n'est pas éviter la souffrance, mais plutôt souffrir pour les bonnes raisons. Si la vie nous condamne à souffrir, autant apprendre à bien souffrir.

LE SEUL CHOIX DANS LA VIE

En 1954, au bout de presque soixante-quinze ans d'occupation et vingt ans de guerre, les Vietnamiens réussirent enfin à foutre dehors les Français. Cela aurait dû être une très bonne chose. Sauf qu'il y avait cette foutue guerre froide – une guerre de religion mondiale opposant les puissances occidentales capitalistes et libérales au

bloc de l'Est communiste. Et comme Hô Chi Minh, le type qui avait débarrassé le pays des Français, s'avéra être un communiste, tout le monde se mit à flipper en pensant que ça pourrait déclencher une troisième guerre mondiale.

Terrifiés par l'éventualité de cette guerre, les chefs d'État s'assirent donc quelque part en Suisse autour d'une table chic pour décider de couper le Viêt Nam en deux afin de s'épargner le chapitre

« anéantissement nucléaire ». Va savoir pourquoi un pays qui n'avait rien fait de mal à personne méritait d'être coupé en deux... [17](#)

Apparemment, ils avaient décidé que la partie nord deviendrait communiste, la partie sud, capitaliste. Ce serait comme ça et pas autrement. Et ça rendrait tout le monde heureux pour toujours. (Ou pas.)

Mais voilà, les puissances occidentales placèrent un homme du nom de Ngô Dinh Diêm à la tête du Sud Viêt Nam en attendant l'organisation d'élections en bonne et due forme. Au début, tout le monde semblait aimer ce type – un fervent catholique, polyglotte, qui avait reçu une éducation française et passé plusieurs années en Italie. Après l'avoir rencontré, le vice-président des États-Unis de l'époque, Lyndon Johnson, le surnomma le « Winston Churchill de l'Asie ». Bref, il était pratiquement l'un des nôtres.

Diêm était aussi ambitieux que charismatique. Il impressionnait non seulement les dirigeants occidentaux, mais aussi l'ancien empereur vietnamien. Diêm déclara avec assurance qu'il serait l'homme qui apporterait la démocratie en Asie du Sud-Est. Et tout le monde le crut.

Mais ce n'est pas vraiment ce qui se passa. Dans l'année qui suivit sa prise de pouvoir, Diêm interdit tous les partis politiques du Sud Viêt Nam à l'exception du sien. Et quand vint le moment du référendum, il confia à son propre frère la responsabilité de la gestion de tous les bureaux de vote. Chose ô combien incroyable,

Diêm gagna l'élection. Avec, qui plus est, un résultat époustouflant de 98,2 % des voix.

Il s'avéra que Diêm était un parfait connard. Bien sûr, Hô Chi Minh, le dirigeant du Nord Viêt Nam, en était un aussi. Et s'il y a une chose que j'ai retenue de mes années de fac, c'est bien cette règle d'or de la théorie géopolitique : si deux connards sont à la tête d'États voisins, cela cause des millions de morts [18](#).

Voilà donc comment le Viêt Nam replongea dans la guerre civile.

J'aurais aimé te raconter un truc surprenant sur Diêm, mais il devint simplement un tyran comme les autres. Il remplit le gouvernement de proches ou de potes corrompus. Lui et sa famille vivaient dans un luxe opulent alors que la famine faisait rage dans les campagnes, condamnant des centaines de milliers de personnes à l'exil ou à la mort. Sa suffisance et son incompetence étaient telles que les États-Unis durent progressivement intervenir pour empêcher l'implosion du pays, déclenchant ainsi ce que l'on connaît aujourd'hui sous le nom de « guerre du Viêt Nam ».

Mais, aussi ignoble fût-il, Diêm était toujours soutenu par les puissances occidentales. Après tout, il était censé être l'un des leurs, un disciple de la religion du capitalisme libéral qui saurait rester ferme face à l'offensive communiste. Il faudrait des années et d'innombrables morts pour que l'Occident comprenne enfin que Diêm n'était pas tant intéressé par leur religion que par la sienne.

Comme beaucoup de tyrans, l'un des passe-temps favoris de Diêm consistait à opprimer et tuer tous ceux qui n'étaient pas de son avis. Catholique fervent, il détestait les bouddhistes. Et comme le Viêt Nam était à l'époque composé d'à peu près 80 % de bouddhistes, on ne peut pas dire que ça se passait très bien avec la population. Diêm interdit leurs drapeaux, leurs banderoles et leurs fêtes. Il priva les communautés bouddhistes des services publics. Il attaqua et

détruisit les pagodes partout dans le pays, plongeant des centaines de moines dans la misère.

Les moines bouddhistes organisèrent des protestations pacifiques qui furent bien sûr réprimées. Puis il y eut des protestations de plus grande ampleur, à quoi Diêm répondit par l'interdiction de toute manifestation dans le pays. Quand ses forces de police ordonnaient aux bouddhistes de se disperser et que ces derniers refusaient, elles tiraient sur les manifestants. Lors d'une marche pacifique, elles lancèrent même des grenades sur des moines non armés.

Les journalistes occidentaux étaient au courant de cette répression religieuse, mais ils s'inquiétaient surtout de la guerre avec le Nord Viêt Nam. Ces luttes intérieures n'étaient donc pas une priorité pour eux. Rares étaient ceux qui connaissaient l'ampleur du problème, et plus rares encore ceux qui prenaient la peine d'écrire des papiers sur ces confrontations.

Mais voilà que, le 10 juin 1963, les journalistes reçoivent un message énigmatique les informant que « quelque chose d'important » va se produire le lendemain à Saïgon, sur un carrefour très fréquenté à quelques pâtés de maison du palais présidentiel.

Les correspondants font peu de cas du message, et la plupart ne prennent même pas la peine de se déplacer. Le lendemain, seuls deux photographes sont présents. L'un d'eux a oublié son appareil.

L'autre allait remporter le prix Pulitzer.

Ce jour-là, une petite voiture turquoise ornée de banderoles exigeant la liberté religieuse ouvre une procession composée d'une centaine de moines et de nonnes. Les moines psalmodient. Les gens s'arrêtent quelques instants pour les regarder avant de retourner à leurs occupations. C'est une journée animée dans une rue animée. Jusque-là, rien de neuf. Mais la voiture s'arrête au beau milieu du carrefour en face de l'ambassade cambodgienne, bloquant tout le

trafic. Le groupe de moines se déploie en arc de cercle autour de la voiture turquoise et reste là, silencieux.

Trois moines sortent de la voiture. L'un place un coussin sur la rue, au milieu du carrefour. Le deuxième, un vieil homme du nom de Thich Quang Duc, s'avance vers le coussin, s'assied dessus en lotus, ferme les yeux et commence à méditer. Le troisième moine ouvre alors le coffre de la voiture pour en sortir un jerrican d'essence. Il s'approche de Thich Quang Duc et renverse l'essence sur sa tête. Des gens se couvrent la bouche. D'autres se protègent le visage parce que les vapeurs commencent à faire pleurer leurs yeux. Un silence surnaturel s'abat sur le carrefour animé de la ville. Il y a de la lourdeur dans l'air. Quelque chose d'important va se produire. Les passants s'arrêtent. Les policiers oublient ce qu'ils sont en train de faire. Tout le monde attend. La robe imbibée d'essence, le visage inexpressif, Quang Duc récite une courte prière, tend la main pour lentement saisir une allumette, puis, sans changer de posture ni ouvrir les yeux, il la gratte sur l'asphalte avant de s'immoler.

Un mur de flammes se dresse immédiatement autour de lui. Son corps est englouti par les flammes, sa robe se désintègre. Sa peau devient noire. L'air s'emplit d'une odeur nauséabonde, mélange de chair brûlée, d'essence et de fumée. La foule se met à crier, à pleurer. Beaucoup tombent à genoux ou s'écroulent par terre. La plupart sont simplement sidérés, choqués, paralysés par le spectacle qui est en train de se dérouler sous leurs yeux.



Copyright AP Photo/Malcolm Browne.

Pendant qu'il brûle, Quang Duc reste parfaitement immobile.

David Halberstam, correspondant du *New York Times*, décrit plus tard la scène : « J'étais trop choqué pour crier, trop dérouter pour prendre des notes, poser des questions ou même simplement penser... Alors qu'il brûlait, il n'a pas bougé un seul muscle ni émis le moindre son. Son calme apparent contrastait fortement avec les gens en pleurs autour de lui [19.](#) »

La nouvelle se répand vite et scandalise des millions de personnes partout dans le monde. Ce soir-là, lors de l'allocution radiophonique de Diêm à la nation, on sent dans sa voix qu'il est remué par l'incident. Il promet alors de rouvrir les négociations avec la hiérarchie bouddhiste du pays et de trouver une solution pacifique.

Mais c'est trop tard. Diêm ne se remettra jamais de cet épisode. Il serait impossible de dire précisément ce qui a changé ce jour-là, mais les rues sont plus animées, un vent nouveau semble souffler sur le pays. Une allumette et une photo ont ébranlé le tyran. Tout le monde le sent, Diêm y compris. Bientôt, des milliers de personnes

sortent dans la rue pour protester ouvertement contre son gouvernement. Ses généraux commencent à lui désobéir. Ses conseillers le défient. Finalement, même les États-Unis ne peuvent plus justifier le soutien qu'ils lui apportent. Le président Kennedy donne donc bientôt son feu vert au plan proposé par les généraux de Diêm pour renverser le dictateur. L'image du moine en feu a rompu les digues. Diêm et sa famille seront assassinés quelques mois plus tard.

Les photos de la mort de Quang Duc feront le tour du monde.

L'image devient une sorte de test de Rorschach humain où chacun voit le reflet de ses propres valeurs et combats. Les communistes russes et chinois l'utilisent pour rassembler leurs sympathisants contre les impérialistes capitalistes de l'Ouest. En Europe, au contraire, on la vend sous forme de carte postale pour condamner les atrocités commises dans le bloc de l'Est. Aux États-Unis, les militants pacifistes impriment la photo pour protester contre l'implication américaine dans la guerre. Même le président Kennedy doit reconnaître qu'« aucune autre photographie d'actualité n'a jamais suscité autant d'émotion dans le monde [20](#). »

La photo de l'immolation de Quang Duc déclenche des réactions primaires et universelles qui dépassent la politique ou la religion. Elle touche une composante fondamentale de notre expérience de vie : la capacité à endurer une douleur extrême [21](#). Je ne suis même pas capable de rester assis bien droit à table pendant plus de quelques minutes. Pourtant, ce type brûlé vif n'a pas bougé d'un poil. Il n'a pas bronché. Il n'a pas crié. Il n'a pas souri ni grimacé de douleur, ni même ouvert les yeux pour regarder une dernière fois le monde qu'il avait choisi de quitter. Quang Duc n'a pas seulement fait preuve d'une détermination stupéfiante, il y a aussi quelque chose d'infiniment pur dans son acte. Il nous offre l'exemple parfait de l'esprit dominant la matière, de la volonté maîtrisant l'instinct [22](#). Et malgré toute l'horreur de son acte, il reste d'une certaine manière inspirant.

En 2011, Nassim Taleb publie un livre sur un concept qu'il baptise « antifragilité ». Taleb explique que certains systèmes s'affaiblissent sous l'effet du stress imposé par des forces extérieures, alors que d'autres se renforcent au contraire dans les mêmes conditions [23](#).

Un vase est fragile. Il casse facilement. Le système bancaire classique est fragile, car il suffit de changements inopinés dans l'organisation politique ou dans l'économie pour qu'il s'effondre subitement. Une relation avec sa belle-mère est fragile quand tout ce qu'on dit déclenche un déferlement de colère. Les systèmes fragiles sont comme les petites fleurs de montagne ou les sentiments d'un adolescent : ils doivent être protégés sans relâche.

Les systèmes solides, au contraire, résistent bien au changement.

Alors qu'un vase peut casser au moindre coup de vent, un bidon de pétrole est solide. Tu peux le jeter partout pendant des semaines, il restera toujours un bon vieux bidon de pétrole.

La société dans son ensemble consacre l'essentiel de son temps et de son argent à tenter de consolider des systèmes fragiles. On embauche un bon avocat pour protéger son entreprise. On produit des réglementations pour renforcer le système financier. On instaure des lois et des règles comme les feux de signalisation ou le droit de propriété pour consolider la société.

Mais, comme l'explique Taleb, il existe une troisième forme de système, les systèmes « antifragiles ». Alors qu'un système fragile s'effondre et qu'un système solide résiste au changement, le système antifragile sait profiter des facteurs de stress et des pressions extérieures.

Les start-up, par exemple, sont des entreprises antifragiles, car elles savent tirer profit de leurs échecs. Les dealers de drogue aussi sont antifragiles : plus ça va mal, plus les gens veulent se défoncer pour

oublier. Une relation amoureuse saine est également antifragile : les malheurs ont plutôt tendance à renforcer les liens qu'à les affaiblir [24](#). Les vétérans de guerre parlent souvent de leur expérience en disant que l'horreur du combat, plutôt que de détruire les liens entre les soldats, crée des attaches qui changent la vie pour toujours.

Le corps humain peut aller dans un sens ou dans l'autre selon l'usage qu'on en fait. Si tu te bouges le cul et que tu cherches activement la souffrance, ton corps sera antifragile, c'est-à-dire que plus grande sera la pression, plus il se renforcera. L'exercice physique accroît la masse musculaire et la densité osseuse, améliore la circulation et donne un beau cul. Mais si tu évites toute forme de souffrance (par exemple, si tu passes tes journées avachi sur le canapé à regarder Netflix), tes muscles vont s'atrophier, tes os devenir cassants, bref, tu vas t'affaiblir.

L'esprit humain obéit au même principe. Il peut être fragile ou antifragile selon l'usage qu'on en fait. Frappé par le désordre et la confusion, l'esprit se met au travail pour leur donner du sens, en déduire des principes et construire des modèles mentaux, prévoir les événements futurs et évaluer le passé. C'est ce qui s'appelle l'« apprentissage », et ça nous rend meilleurs. Ça nous permet de tirer profit des échecs et du désordre.

Mais quand on évite la souffrance, le stress, les chamboulements, les tragédies et le désordre, cela nous fragilise. La tolérance aux revers quotidiens diminue. L'existence se rétrécit de façon à ne plus devoir affronter que le petit bout de réalité qu'on est capable de gérer.

Car la souffrance est la constante universelle. Aussi belle ou sordide que puisse devenir ta vie, elle sera toujours là. Et elle finira par être supportable. La question, la seule vraie question est dès lors la suivante : « Vas-tu t'engager ? Vas-tu t'engager dans la souffrance ou l'éviter ? Vas-tu choisir la fragilité ou l'antifragilité ? »

Tout ce que tu fais, tout ce que tu es, tout ce qui t'importe est le reflet de ce choix : tes relations, ta santé, tes performances au travail, ta stabilité émotionnelle, ton intégrité, ton implication dans la société, l'ampleur de ton expérience, ta confiance en toi, ton courage, ta capacité à respecter, à faire confiance, à pardonner, à apprécier, à écouter, à apprendre et à faire preuve de compassion...

Si l'une de ces choses est fragile dans ta vie, c'est parce que tu as choisi d'éviter la souffrance. Tu as choisi des valeurs puérides : la recherche des plaisirs simples, l'assouvissement de tes désirs, l'autosatisfaction.

De nos jours, le seuil de tolérance à la douleur est en rapide diminution. Or, non seulement cela ne rend pas plus heureux, mais cela génère aussi une grande fragilité émotionnelle. C'est à cause de cette fragilité qu'on a l'impression que tout est foutu.

Ce qui nous ramène à Thich Quang Duc s'immolant et restant tranquillement assis comme si de rien n'était. Pour la plupart des Occidentaux, la méditation est une simple technique de relaxation.

L'idée, c'est d'enfiler des vêtements confortables, d'aller s'asseoir dans une pièce accueillante remplie de coussins, de fermer les yeux et d'écouter pendant dix minutes la voix apaisante qui sort du smartphone pour nous dire qu'on est bien, que tout va bien, que tout ira bien, qu'il suffit de suivre son cœur, bla-bla-bla.

Mais la vraie méditation bouddhiste est bien plus intense que les séances de relaxation de nos applications zen [25](#). La méditation, au sens rigoureux du terme, implique de rester immobile pour s'observer sans pitié. Chaque pensée, chaque jugement, la moindre inclination, le moindre mouvement, la plus petite émotion ou supposition qui passe devant l'œil de l'esprit est capturée, reconnue, puis relâchée dans le vide. Le pire, c'est que le petit vélo de la pensée ne s'arrête jamais. Les gens se plaignent tout le temps de ne pas « être bons » en méditation. Mais il ne s'agit pas d'être bon.

C'est là toute l'idée. Il est normal d'être une brêle en méditation. Le truc, c'est simplement d'accepter sa nullité. D'accueillir sa nullité. De l'aimer.

Quand on médite pendant longtemps, toutes sortes de trucs tarés surgissent : fantasmes étranges, vieux regrets de plus de dix ans, curieux désirs sexuels, ennui insoutenable, sentiment écrasant de solitude et d'isolement. Tout ça aussi doit être simplement observé, reconnu et libéré. Tout ça aussi va passer.

La méditation est au fond une pratique de l'antifragilité. Il s'agit d'entraîner l'esprit à observer et supporter un flot interminable de souffrance sans laisser le « moi » se faire emporter par le contre-courant. C'est pour cette raison que tout le monde est si mauvais

alors que ça semble si simple. Ne s'agit-il pas simplement de s'asseoir sur un coussin et de fermer les yeux ? Pourquoi est-il si difficile de trouver le courage de le faire ? Cela ne devrait pas poser de problème. Pourtant, tout le monde ou presque a du mal à s'y mettre [26](#).

La plupart des gens évitent la méditation comme les gosses rechignent à faire leurs devoirs. C'est parce qu'ils savent ce qu'elle est vraiment : une confrontation avec leur souffrance, une plongée dans les profondeurs de l'esprit et du cœur, dans toute leur horreur et leur gloire.

En ce qui me concerne, je médite en général pendant une heure.

Le plus long que j'ai fait, c'est une retraite de deux jours. À la fin, je pouvais presque entendre mon esprit crier en me suppliant de le laisser sortir et jouer. Une période de contemplation aussi longue est une expérience étrange : un ennui atroce ponctué d'horribles prises de conscience où l'on comprend que tout le contrôle qu'on croyait avoir sur son propre esprit n'était qu'une illusion bien utile. Ajoute à cela quelques gouttes d'émotions et de souvenirs encombrants

(peut-être un ou deux traumatismes infantiles), et ça devient vraiment très dur.

Maintenant, imagine que tu aies fait ça tous les jours pendant soixante ans. Imagine la concentration imperturbable et l'intense détermination de ta lumière intérieure. Imagine ton seuil de tolérance à la douleur. Imagine ton antifatigabilité.

Le plus remarquable chez Thich Quang Duc, ce n'est pas sa décision de s'immoler en signe de protestation politique (même si c'est vraiment énorme), mais sa façon de le faire : dans le calme et l'immobilité la plus parfaite.

Bouddha dit que la souffrance, c'est comme être atteint par deux flèches. La première représente la douleur physique – le métal qui perce la peau, la force de la frappe. La seconde, c'est la douleur mentale, le sens et l'émotion qu'on attache à la blessure, les récits qu'on brode pour expliquer si on l'a ou non méritée. Dans de nombreux cas, la souffrance mentale est bien pire que la douleur physique. Dans la plupart des cas, elle dure aussi bien plus longtemps.

Par la pratique de la méditation, dit Bouddha, on peut s'entraîner à n'être touché que par la première flèche pour se rendre invulnérable à toute douleur psychique. Avec assez de pratique, assez de concentration, assez d'antifatigabilité, dit-il, la sensation passagère produite par une insulte, par un objet qui transperce la peau ou les flammes qui lèchent le corps devient aussi légère et fugace qu'une mouche volant sous le nez.

Si les malheurs sont inévitables, la souffrance est toujours un choix. Il y a toujours une séparation entre l'expérience elle-même et l'interprétation qu'on en fait. Il y a toujours un écart entre ce que le cerveau des émotions ressent et ce que le cerveau pensant pense.

Et c'est dans cet écart qu'on peut trouver la force de tout supporter.

Les enfants ont un seuil de tolérance à la douleur très bas parce que leur morale tout entière est centrée sur son évitement. L'enfant, quand il ne parvient pas à éviter la souffrance, n'arrive pas non plus à donner du sens ou une raison d'être à son expérience. Les plus petits chagrins peuvent donc entraîner chez lui de terribles accès de nihilisme.

L'adolescent supporte un peu mieux la souffrance, car il sait qu'il doit souvent en passer par là pour atteindre ses buts. L'idée de supporter la souffrance pour son propre bénéfice futur permet à l'adolescent d'intégrer une certaine dose d'adversité dans sa vision de l'espoir : j'accepte de souffrir à l'école pour m'assurer une belle carrière. Je supporte ma tante odieuse pour pouvoir passer de bonnes vacances en famille. Je me réveille à l'aube pour faire de la muscu parce que ça va me rendre plus sexy.

Les problèmes surgissent quand l'adolescent a le sentiment qu'il a conclu une mauvaise affaire, qu'il souffre plus que prévu et que les récompenses ne sont pas à la hauteur de ses espérances. Cela provoque chez l'adolescent, comme chez l'enfant, une crise de désespoir : « J'ai tant sacrifié pour obtenir si peu en retour ! À quoi bon ? » Toutes ces pensées lui valent une plongée dans les

profondeurs du nihilisme et une rencontre assez désagréable avec la dure vérité.

L'adulte, lui, a un seuil de tolérance à la douleur incroyablement élevé parce qu'il sait que la vie, pour avoir du sens, implique la souffrance, que rien ne peut ni ne doit nécessairement être contrôlé ou marchandé, qu'on doit simplement faire de son mieux, et adienne que pourra.

La maturation psychologique est un moyen d'échapper au nihilisme, de construire des échelles de valeurs de plus en plus abstraites et sophistiquées qui permettent de supporter tous les revers que la vie nous réserve.

Les valeurs infantiles sont fragiles. Que la glace disparaisse et c'est la crise existentielle – avec son lot de pleurs et de hurlements.

Les valeurs adolescentes sont plus solides, mais elles sont quand même fragilisées par les événements tragiques ou inattendus. Elles s'effondrent inévitablement dans des circonstances extrêmes, ou simplement avec le temps. Les valeurs vraiment adultes, en revanche, sont antifrágiles, c'est-à-dire qu'elles profitent de l'imprévu. Plus une relation s'envenime, plus l'honnêteté est utile.

Plus terrifiant devient le monde, plus il est important de trouver le courage de l'affronter. Plus déroutante devient la vie, plus précieuse est l'humilité.

Ce sont les vertus de l'existence post-espoir, les valeurs de la vraie maturité. Elles sont l'étoile polaire de l'esprit et du cœur.

Qu'important les troubles et le désordre qui règnent sur terre, elles restent au-dessus de tout ça, intactes, brillant toujours pour nous guider dans l'obscurité.

LA SOUFFRANCE EST UNE VALEUR

Beaucoup de scientifiques et de technophiles croient que nous serons un jour capables de remédier à la mort. Notre code génétique sera modifié. Nous développerons des nanorobots pour surveiller et éradiquer tout ce qui pourrait menacer notre santé. Les biotechnologies nous permettront de remplacer nos organes et de

toujours nous remettre sur pied – autrement dit, de vivre éternellement. Cela ressemble à de la science-fiction, mais certains croient que cela arrivera de notre vivant [27](#).

L'idée de supprimer la mort, de surmonter notre fragilité biologique ou d'alléger la souffrance est formidable en apparence. Mais je pense que sa mise en œuvre pourrait entraîner un vrai désastre psychologique.

D'une, si on supprime la mort, on supprime la rareté de la vie. Et sans rareté, il n'y a plus de valeurs. Rien ne serait meilleur ou pire qu'autre chose, rien ne mériterait plus qu'autre chose qu'on y consacre du temps et de l'attention, car notre temps et notre attention seraient infinis. On pourrait passer des centaines d'années à regarder la même émission télévisée que ça n'aurait aucune espèce d'importance !

On pourrait aussi laisser nos relations tourner à l'eau de boudin, car si ces personnes sont là pour toujours, à quoi bon se donner du mal pour l'instant ? On pourrait justifier tous nos petits plaisirs, toutes nos distractions par un simple « ça ne va pas me tuer », et continuer comme ça très longtemps.

La mort est psychologiquement nécessaire parce qu'elle crée des enjeux existentiels : avec elle, on a quelque chose à perdre. On ne connaît pas la valeur d'une chose tant qu'on n'a pas fait l'expérience de sa disparition possible. On ne sait ce pour quoi on est prêt à lutter ni ce qu'on est prêt à abandonner ou à sacrifier. La souffrance est l'étalon de nos valeurs. Sans la douleur de la perte (ou d'une perte potentielle), il est impossible de déterminer la valeur de quoi que ce soit.

La souffrance est au cœur de toute émotion. L'expérience douloureuse génère des émotions négatives. Son soulagement provoque des émotions positives. Quand on évite la souffrance et qu'on se fragilise, nos réactions émotionnelles sont complètement disproportionnées. On pète les plombs s'il y a trop de salade dans notre burger. On déborde de suffisance après avoir vu une vidéo YouTube pourrie qui nous conforte dans nos préjugés. La vie se

transforme alors en montagnes russes où les hauts et les bas s'enchaînent tandis qu'on fait défiler notre écran tactile.

Plus on devient antifragile, plus élégantes seront nos réponses émotionnelles, plus on aura de contrôle sur soi-même et plus nos

valeurs seront nobles. L'antifragilité est donc synonyme de développement et de maturité. La vie étant un flot intarissable de souffrances, mûrir ne signifie pas trouver le moyen de s'en extraire, mais savoir y plonger et naviguer dans ses profondeurs.

Chercher le bonheur, c'est s'éloigner un peu plus du développement, de la maturité et de la vertu. C'est se traiter soi-même comme un moyen d'atteindre des fins frivoles. C'est sacrifier sa conscience au nom du bien-être. Abandonner sa dignité pour plus de confort.

Les philosophes de l'Antiquité le savaient bien. Platon, Aristote et les stoïciens ne parlaient pas du bonheur, mais de la force de caractère, de la capacité à endurer la souffrance et à faire les sacrifices nécessaires – car telle était la vie à leur époque : un long, un interminable sacrifice. Les anciennes vertus comme la bravoure, l'honnêteté et l'humilité sont toutes des voies d'accès à l'antifragilité : ce sont des principes qui se renforcent dans l'adversité et le chaos.

Il faudra attendre le siècle des Lumières, l'âge des sciences et la promesse d'une croissance économique sans fin pour que les penseurs et les philosophes conçoivent l'idée de « poursuite du bonheur ». Alors que les penseurs des Lumières voyaient la science et la prospérité réduire la misère, la faim et la maladie dans le monde, ils ont interprété à tort ce soulagement de la douleur comme un premier pas vers son élimination. De nombreux intellectuels perpétuent cette erreur aujourd'hui : ils croient que la croissance nous a libérés de la souffrance, sans comprendre qu'elle a simplement transformé la douleur physique en souffrance psychique

[28](#).

Ce que les penseurs des Lumières ont bien compris, c'est que certaines souffrances sont généralement meilleures que d'autres.

Toutes choses égales par ailleurs, mieux vaut mourir à 90 ans qu'à 20. Mieux vaut être en bonne santé que malade. Mieux vaut être

libre de poursuivre ses objectifs personnels que d'être contraint à la servitude. En fait, la « richesse » pourrait être envisagée en termes de désirabilité de la souffrance [29](#).

Mais nous semblons avoir oublié ce que les anciens savaient très bien : peu importe la richesse produite dans le monde, la qualité de vie sera toujours déterminée par la qualité du caractère, et celle-ci par le rapport qu'on entretient avec la souffrance.

La poursuite du bonheur nous plonge tête la première dans le nihilisme et la frivolité. Elle nous rend puérils, elle génère un besoin incessant et impérieux d'avoir toujours plus, une soif inextinguible, un trou impossible à combler. C'est la source de la corruption et de l'addiction, de l'apitoiement sur soi-même et de l'autodestruction.

Quand on cherche la souffrance, on peut choisir sa souffrance, donc lui donner du sens, et donc donner du sens à sa vie. Puisque la souffrance est la constante universelle de l'existence, elle nous offre d'innombrables occasions d'apprendre et de grandir. Tout ce qu'il faut, c'est ne pas l'anesthésier, ne pas s'en détourner, mais au contraire s'y engager corps et âme pour y trouver de la valeur et du sens.

La souffrance est à la source de toute valeur. S'insensibiliser à la souffrance, c'est s'insensibiliser à tout ce qui a de l'importance dans le monde [30](#). La souffrance creuse les dettes morales qui donneront finalement naissance à nos plus profondes valeurs et croyances.

Se priver de la capacité à souffrir pour une bonne cause, c'est se priver de toute raison d'être.

[Chapitre 8](#)

[L'économie des sentiments](#)

DANS LES ANNÉES 1920, les femmes ne fumaient pas – ou étaient sévèrement jugées si elles osaient le faire. C'était tabou. Comme les

études supérieures ou l'élection au Parlement, les cigarettes devaient selon les croyances de l'époque être réservées aux hommes. « Chérie, tu pourrais te faire du mal, ou pire, brûler tes beaux cheveux. »

Évidemment, ça ne plaisait pas à l'industrie du tabac. La moitié de la population s'abstenait de fumer simplement parce que c'était mal vu. Inacceptable ! Comme disait le président de l'American Tobacco Company de l'époque : « Nous avons une mine d'or au pied de la maison. » Le secteur a donc plusieurs fois essayé de vendre des cigarettes aux femmes, mais rien ne semblait marcher. Les préjugés contre les fumeuses étaient simplement trop tenaces.

Puis, en 1928, l'American Tobacco Company a embauché Edward Bernays, un jeune as du marketing aux idées folles et aux campagnes publicitaires plus folles encore [1](#). Les tactiques marketing de Bernays étaient uniques en leur genre à l'époque.

Au début du XIX e siècle, la publicité consistait simplement à communiquer les bénéfices réels et tangibles d'un produit de la façon la plus simple et concise possible. On croyait à l'époque que c'était les données concrètes, les informations qui motivaient les achats. Si quelqu'un voulait acheter du fromage, il fallait lui expliquer en quoi tel ou tel fromage était supérieur aux autres (« Le plus frais des laits de chèvre français, affiné douze jours, transport réfrigéré ! »). Les consommateurs étaient considérés comme des acteurs responsables qui faisaient des choix rationnels. C'était la

supposition classique : le cerveau pensant était censé avoir le contrôle.

Mais Bernays était un non-conformiste. Il ne croyait pas que les consommateurs faisaient des choix rationnels. Il sentait que les gens, même s'ils le cachaient bien, étaient en fait émotifs et impulsifs. Il savait que c'était le cerveau des émotions qui avait le contrôle, même si personne n'en avait encore conscience.

Alors que l'industrie du tabac avait tenté de persuader les femmes d'acheter des cigarettes à coups d'arguments logiques, Bernays a donc pris le problème sous l'angle des émotions et de la culture.

Pour inciter les femmes à fumer, il ne devait pas jouer sur leurs pensées mais sur leurs valeurs, sur leur identité de femme.

Bernays a donc engagé un groupe de jeunes femmes pour qu'elles prennent part au cortège du dimanche de Pâques à New York. Aujourd'hui, ces fêtes religieuses, quand elles sont retransmises à la télévision, ne sont pas grand-chose d'autre qu'une bonne occasion de s'assoupir sur le canapé. Mais à l'époque, les fêtes religieuses étaient de grands événements, un peu comme la coupe du monde de foot aujourd'hui.

Suivant les directives de Bernays, ces femmes se sont toutes arrêtées en même temps pour allumer une cigarette. Il avait embauché des photographes pour prendre des photos flatteuses qu'il a ensuite envoyées à tous les grands journaux nationaux, expliquant aux journalistes que ces femmes n'allumaient pas simplement des cigarettes, mais des « torches de la liberté » qui démontraient leur capacité à affirmer leur indépendance.

Bernays avait ainsi mis en scène une contestation politique. Il savait que cela susciterait chez les femmes les émotions recherchées. Les féministes avaient obtenu le suffrage féminin seulement neuf ans plus tôt. Les femmes travaillaient désormais en dehors du foyer, elles étaient plus impliquées dans la vie économique du pays. Elles s'affirmaient avec des cheveux coupés court et des vêtements plus osés. Cette génération se considérait comme la première à pouvoir vivre indépendamment des hommes.

Et beaucoup d'entre elles étaient extrêmement attachées à cette autonomie tout récemment conquise. Si Bernays parvenait à associer le message « fumer = liberté » au mouvement de libération des femmes, les ventes de tabac doubleraient et il ferait fortune. Et

son plan a marché. Les femmes se sont mises à fumer et sont depuis à égalité avec les hommes pour les risques de cancer du poumon.

Bernays a continué les jolis coups de ce genre dans les années 1920, 1930 et 1940. Il a complètement révolutionné l'industrie publicitaire, inventant au passage les « relations publiques ». Payer des célébrités sexy pour qu'elles utilisent tel ou tel produit ? C'est une idée de Bernays. Publier des articles qui font discrètement de la pub pour une entreprise ? Encore Bernays. Mettre en scène des événements publics controversés pour braquer les projecteurs sur un client ? Toujours Bernays. On lui doit presque toutes les formes de marketing et de publicité que nous connaissons aujourd'hui. Mais voici le détail intéressant : Bernays était le neveu de Sigmund Freud.

Freud est le premier penseur moderne à avoir soutenu que le cerveau des émotions était le vrai pilote de la conscience. Pour lui, ce sont l'inquiétude et la honte qui poussent les gens à prendre de mauvaises décisions, à faire des excès ou à compenser ce dont ils ont l'impression de manquer. C'est lui qui a découvert que l'identité se construisait autour des récits qu'on se raconte, et que ceux-ci nous tenaient tellement à cœur qu'on était prêts à se battre pour les défendre [2](#). Freud a montré que les êtres humains étaient des créatures impulsives, égoïstes et émotives.

Freud a passé l'essentiel de sa vie sans un sou. Il était l'intellectuel européen typique : isolé, érudit, très philosophe.

Bernays, de son côté, était un parfait petit Américain. Il avait l'esprit pratique. Il était ambitieux et n'en avait rien à carrer de la philosophie. Il voulait faire fortune. Or les idées de Freud –

appliquées au marketing – étaient incroyablement efficaces ! [3](#)
Grâce à tonton Freud, Bernays a compris avant tous les autres qu'il suffisait de jouer sur les inquiétudes des consommateurs pour qu'ils achètent allègrement toutes les conneries qu'on voulait écouler.

Pour vendre de grosses bagnoles aux hommes, rien de plus simple : il suffit de les présenter comme un moyen d'affirmer sa puissance et son sérieux. Pour vendre du maquillage aux femmes, on laisse entendre qu'il leur permettra d'attirer les regards et d'être plus aimées. Et pour vendre de la bière, on la présente comme un moyen de s'amuser et d'être au centre de l'attention pendant les fêtes.

C'est le b.a.-ba du marketing. L'une des premières choses qu'on apprend aujourd'hui aux étudiants en marketing est comment trouver les « points de douleur » (*pain points*) des consommateurs pour subtilement augmenter leur malaise. L'idée est de les asticoter autour de ces points en jouant sur leurs inquiétudes et leurs hontes avant de leur annoncer avec un sourire radieux que tel ou tel produit les débarrassera de ces sentiments désagréables. Autrement dit, les spécialistes du marketing identifient et accentuent les dettes morales des consommateurs pour ensuite offrir un moyen de les combler.

D'un côté, c'est ce qui a contribué à produire la diversité économique et la prospérité dont nous jouissons aujourd'hui. De l'autre, quand toute la population est tous les jours bombardée de milliers de messages promotionnels destinés à provoquer des sentiments de faiblesse ou d'infériorité, ce n'est jamais sans conséquences sur le plan psychologique.

CE SONT LES SENTIMENTS QUI FONT TOURNER LE MONDE

Le carburant du monde, ce sont les sentiments. Car les gens dépensent leur argent dans des choses qui leur permettent de se sentir bien. Et là où l'argent afflue, le pouvoir grandit. Plus on sait influencer sur les émotions de la population, plus on acquiert d'argent et de pouvoir.

L'argent lui-même est un moyen d'échange qui permet de compenser les dettes morales entre les individus. L'argent est une mini-religion universelle que nous pratiquons tous, car elle nous

facilite la vie. L'argent nous sert dans nos échanges avec les autres, pour convertir nos valeurs en une monnaie d'échange universelle.

Tu aimes les fruits de mer et les huîtres. J'aime fertiliser le sol avec le sang de mes ennemis jurés. Si tu combats dans mon armée, je te donnerai autant de fruits de mer que tu veux une fois de retour au bercail. Deal ?

C'est d'ailleurs ainsi que les économies humaines ont vu le jour [4](#).

Je suis sérieux. Elles sont nées parce que des monarques hargneux voulaient massacrer leurs ennemis jurés et avaient besoin de quelque chose pour récompenser leurs bidasses. Ils ont donc frappé de la monnaie pour rembourser leur dette aux soldats, ces derniers pouvant ensuite dépenser cet argent (trouver une compensation) une fois de retour chez eux (du moins s'ils survivaient).

Pas grand-chose n'a changé depuis. Le monde marchait aux sentiments. Il marche encore aux sentiments. La nouveauté, c'est tous les gadgets qu'on utilise aujourd'hui. Le progrès technologique n'est qu'une expression de l'économie des sentiments. Si personne n'a jamais essayé d'inventer une gaufre parlante, c'est parce que ce serait carrément bizarre et flippant, et sans doute pas très nourrissant. Les ingénieurs planchent donc plutôt – je suis sûr que tu le devines – sur ce qui permet aux gens de se sentir mieux (ou de ne pas se sentir moins bien) : le stylo à bille, des sièges conducteur chauffants plus confortables, de meilleurs joints pour la plomberie de la maison. Des fortunes ont été amassées grâce à ces objets qui aident à améliorer le quotidien ou à éviter la souffrance. Ces choses permettent de se sentir bien. Les consommateurs en raffolent. Ils dépensent leur argent. C'est le boom économique, baby !

Il y a deux façons de créer de la valeur sur le marché : 1.

L'innovation (améliorer la souffrance). Le premier moyen de créer de la valeur est de remplacer une souffrance par une autre bien plus tolérable/désirable.

L'exemple le plus évident est celui des innovations médicales et pharmaceutiques. Les vaccins contre la polio ont remplacé une vie entière de handicap et de douleur par quelques secondes de piqûre. Les chirurgies du cœur ont remplacé la mort (eh oui !) par quelques semaines de convalescence postopératoire.

2. Le

divertissement/les

distractions

(éviter

la

souffrance). Le second moyen de créer de la valeur sur le marché est d'aider les consommateurs à oublier leurs souffrances. Alors que les innovations donnent une

« meilleure douleur », tenter d'éviter la souffrance ne fait que retarder son apparition, souvent en l'empirant. Ce sera par exemple partir en week-end à la mer, sortir avec des amis, se faire un ciné avec son/sa chéri·e ou sniffer une ligne de coke sur le cul d'un·e prostitué·e. Les distractions n'ont rien de foncièrement mauvais. On en a tous besoin de temps à autre. Le problème, c'est quand elles se mettent à dominer la vie et à prendre le contrôle sur notre volonté. Beaucoup de distractions deviennent addictives parce qu'elles zappent certains circuits cérébraux. Plus on essaie de soulager la douleur, plus elle s'intensifie, si bien qu'on est forcé de la calmer encore un peu plus. À un certain point, cette boule de souffrance gluante prend de telles proportions que son évitement devient compulsif. Tu perds le contrôle de toi-même – ton cerveau des émotions a enfermé ton cerveau pensant dans le coffre et ne l'en laissera pas sortir tant qu'il n'aura pas sa prochaine dose de tel ou tel truc. C'est la spirale descendante.

Au début de la révolution scientifique, la plupart des progrès économiques étaient le fruit des innovations. À l'époque, la grande majorité de la population vivait dans la misère. La maladie, la faim, le froid et la fatigue étaient le lot commun. Peu de gens savaient lire.

La plupart avaient de mauvaises dents. C'était franchement pas drôle. Pendant le siècle qui a suivi, la misère a beaucoup régressé grâce à l'invention des machines et des usines, la division du travail, la médecine moderne, l'hygiène et le gouvernement représentatif.

Les vaccins et les médicaments ont sauvé des milliards de vies. Les machines ont allégé les travaux physiques et réduit la faim dans le

monde. Toutes ces innovations technologiques qui ont diminué la souffrance humaine étaient sans conteste une bonne chose. Mais que se passe-t-il quand la majeure partie de la population est

relativement riche et bien portante ? À ce point, la plus grosse partie de la croissance se produit non plus grâce à l'innovation mais grâce au divertissement. On passe de l'amélioration de la douleur à son évitement. Cela s'explique en partie par le fait que les vraies innovations sont risquées, difficiles et souvent ingrates. On doit la plupart des grandes inventions de l'histoire à des hommes qui ont fini complètement fauchés [5](#). Si quelqu'un veut créer une entreprise, le domaine du divertissement est bien plus sûr. Nos sociétés ont donc bâti une culture où l'essentiel de l'« innovation » technologique se résumait à trouver de nouvelles distractions plus efficaces (et plus intrusives). Comme l'a dit le capital-risqueur Peter Thiel, « on voulait des voitures volantes, à la place on a eu Twitter ».

Dès lors que l'économie se concentre principalement sur le divertissement, la culture commence à changer. Quand un pays pauvre se développe et accède à la médecine, au téléphone et aux autres technologies innovantes, le bien-être de la population augmente de façon régulière et les souffrances deviennent plus supportables. Mais dès qu'il rattrape les pays occidentaux, on note que le niveau de bien-être général se stabilise, voire diminue [6](#),

tandis que les maladies mentales, la dépression et l'anxiété progressent [7](#).

Quand une société s'ouvre et accède enfin aux innovations modernes, la population devient plus robuste et antifrangible. Elle peut survivre à plus d'épreuves, travailler plus efficacement et mieux communiquer. Tout semble mieux fonctionner.

Mais dès lors que ces innovations deviennent la norme et que tout le monde dispose d'un téléphone portable et d'un MacDo au coin de la rue, les grandes distractions modernes font leur entrée sur le

marché, et leur apparition provoque aussitôt une fragilité psychologique qui donne à la population l'impression que tout est foutu [8](#).

L'ère du commerce a vu le jour au début du XX e siècle avec la découverte de Bernays sur les désirs inconscients des consommateurs [9](#). Bernays n'avait que faire de la pénicilline et de la

chirurgie du cœur. Il dealait des cigarettes, des journaux à scandale et des produits de beauté – des conneries dont personne n'avait besoin. Et jusqu'alors personne n'avait compris comment convaincre les gens de dépenser leur fric dans des trucs qui n'étaient pas nécessaires à leur survie.

L'invention du marketing a provoqué une ruée vers l'or moderne –

l'or étant tout ce qui pouvait éteindre la soif de bonheur de la population. La pop culture a émergé, les célébrités et les athlètes sont devenus ridiculement riches. Pour la première fois de l'histoire, on a produit en masse et vendu aux classes moyennes des articles de luxe. Le marché des produits qui facilitaient la vie (plats cuisinés, fast-food, fauteuils relax, poêles antiadhérentes, etc.) a explosé. En seulement un siècle, les avancées ont été telles qu'il suffisait désormais d'un coup de fil de deux minutes pour accomplir ce qui demandait au moins deux mois autrefois.

La vie à l'ère commerciale était plus complexe qu'avant, mais encore relativement simple comparée à aujourd'hui. Les classes moyennes partageaient la même culture. On regardait les mêmes chaînes télévisées, on écoutait la même musique, on mangeait la même nourriture, on se détendait sur le même genre de canapé, on lisait les mêmes journaux et les mêmes magazines. Il y avait une certaine continuité, une certaine cohésion qui apportaient un sentiment de sécurité. On était tous libres mais, en même temps, on adhérait tous à la même religion. C'était rassurant. Malgré la menace constante d'une possible destruction nucléaire, la plupart des gens ont la

nostalgie de cette époque. Et je crois que ce qu'ils regrettent surtout, c'est le sentiment de cohésion sociale qui a disparu avec Internet.

Internet, c'était de l'innovation, de la vraie. Ça a vraiment amélioré nos vies. Mais il y avait un problème, et ce problème n'était autre que nous.

Car les intentions étaient bonnes : les inventeurs et ingénieurs de la Silicon Valley rêvaient d'un monde digital plus beau. Ils ont travaillé pendant des décennies sur la mise en réseau des peuples et des informations à l'échelle planétaire. Ils croyaient qu'Internet

allait libérer les gens, annihiler les hiérarchies pour donner à tous le même accès à l'information et les mêmes occasions de s'exprimer.

Ils croyaient que le monde serait plus beau et plus libre si n'importe qui pouvait prendre la parole et se faire entendre par des moyens simples et efficaces.

Un optimisme frôlant l'idéalisme a prévalu dans les années 1990

et 2000. Les spécialistes imaginaient une population mondiale plus instruite que jamais et capable de puiser dans l'infinie sagesse désormais disponible d'un simple clic. Ils y voyaient une occasion d'accroître l'empathie, l'ouverture et la compréhension entre les nations, les groupes ethniques et les cultures. Ils rêvaient d'un mouvement global connecté, uni par son intérêt commun pour la paix et la prospérité.

Mais ils ont oublié. Ils étaient tellement absorbés par leurs rêves religieux et leurs espoirs personnels qu'ils ont oublié. Ils ont oublié que le carburant du monde n'était pas l'information.

Les gens ne prennent pas leurs décisions en se fondant sur les faits avérés. Leurs achats ne sont pas motivés par des informations factuelles. Ils n'entrent pas en communication les uns avec les

autres au nom d'une vérité philosophique supérieure. Le carburant du monde, ce sont les sentiments.

Et quand on donne à l'individu moyen un réservoir infini de sagesse humaine, il ne va pas googliser l'information qui contredit ses plus profondes croyances. Il ne va pas googliser ce qui est vrai, mais pas agréable à entendre.

Non, il préfère chercher ce qui est agréable mais faux. Une mauvaise pensée raciste ? Il y a un forum entier de racistes à portée de clic, avec plein d'arguments apparemment sensés expliquant pourquoi on ne doit pas avoir honte de ces idées. Ta copine te quitte et tu en conclus que toutes les femmes sont des connasses égoïstes ? Tu n'auras pas besoin de chercher bien loin sur le Net pour trouver de quoi justifier tes sentiments misogynes [10](#). Tu penses que les musulmans vont enchaîner les massacres dans les écoles ? Je suis sûr qu'il y a quelque part une théorie conspirationniste « prouvant » que tu as raison.

Au lieu de freiner l'expression de nos pires sentiments et de nos plus sombres penchants, start-up et grosses entreprises se sont engouffrées dans la brèche à seule fin de s'enrichir. C'est ainsi que la plus grande innovation de notre temps est lentement devenue une énorme distraction.

Internet, finalement, ne donne pas aux gens ce dont ils ont besoin, mais ce qu'ils veulent. Et si ce livre t'a appris quelque chose de la psychologie humaine, tu sais déjà que c'est bien plus dangereux qu'il n'y paraît.

#FAUSSE LIBERTÉ

C'est sans doute une époque étrange pour les hommes d'affaires couronnés de succès. D'un côté, les affaires sont meilleures que jamais, le monde n'a jamais été aussi riche, les profits battent des records, la productivité est bonne. Mais d'un autre, les inégalités de revenus grimpent en flèche, la polarisation politique gâche toutes les

fêtes de famille et la corruption semble se propager dans le monde comme une épidémie.

Alors que le monde des affaires est très vivant et enthousiaste, on note aussi une surprenante attitude défensive qui semble parfois jaillir de nulle part. Et j'ai remarqué que cette attitude défensive prenait toujours la même forme. Quel que soit celui qui l'adopte, c'est toujours la même rengaine : « On ne fait que donner aux gens ce qu'ils veulent ! »

Que ce soit des compagnies pétrolières, des publicitaires véreux ou une entreprise comme Facebook qui vole les données de ses utilisateurs, toutes les entreprises qui font de la merde se dédouanent en rappelant à qui veut bien l'entendre qu'elles essaient seulement de donner aux gens ce qu'ils attendent – une vitesse de téléchargement accrue, un air conditionné plus agréable, des voitures qui consomment moins ou une tondeuse pour nez moins chère. Quel mal y a-t-il à cela ?

C'est vrai quoi, les nouvelles technologies donnent aux gens ce qu'ils veulent plus vite et plus efficacement que jamais. On aime tous

accuser les grands patrons d'être complètement immoraux, mais on oublie qu'ils ne font que satisfaire les désirs du marché. Ils répondent à nos demandes. Et puis, même si on se débarrassait de Facebook, de BP ou de n'importe quelle autre grande entreprise considérée comme l'incarnation du mal, une autre la remplacerait aussitôt. Le problème ne vient donc peut-être pas de ces grands patrons cupides qui fument le cigare et éclatent d'un rire démoniaque en songeant à tout le fric qu'ils amassent.

Ce qui craint vraiment, c'est plutôt ce que nous voulons.

Par exemple, je veux un sac de marshmallows aussi grand que moi dans mon salon. Je veux acheter un manoir à 8 millions de dollars en empruntant une somme que je ne pourrai jamais rembourser. Ou je veux prendre l'avion de plage en plage et ne manger que du bœuf

de Kobe pendant un an. Ce que je veux est immonde, car c'est mon cerveau des émotions qui décide. Et mon cerveau des émotions n'est pas plus glorieux qu'un pauvre chimpanzé qui essaie de se branler dans la bouteille de tequila qu'il vient de descendre.

On peut donc dire que « donner aux gens ce qu'ils veulent »

revient à mettre la barre très bas pour ce qui est de la morale. Bien sûr, ça peut marcher avec les innovations – le foie artificiel, par exemple, ou quelque chose qui empêche les voitures de prendre feu spontanément. Mais donner aux gens toutes les distractions qu'ils veulent est franchement dangereux. Premièrement, parce que beaucoup veulent des trucs moches. Deuxièmement, parce que beaucoup sont manipulables, ce qui signifie qu'on peut facilement les persuader qu'ils ont bel et bien envie des conneries qu'on veut leur vendre. Troisièmement, parce qu'encourager les gens à se distraire pour éviter la souffrance les rend plus faibles et plus fragiles. Quatrièmement, parce que je ne veux plus de ces pubs Skynet qui me suivent partout et fouinent dans ma vie privée à la recherche d'informations personnelles. Ce n'est pas parce que j'ai parlé à ma femme d'un éventuel voyage au Pérou que tu dois inonder mon téléphone d'images du Machu Picchu pendant les six semaines qui suivent. Non mais sérieux, arrête d'écouter mes

conversations et de vendre mes data à tous ceux qui sont prêts à payer pour ça ! [11](#)

Mais revenons à nos moutons. Étrangement, Bernays avait tout vu venir. Les pubs flippantes et la violation de la vie privée, l'engourdissement de la population qu'un consumérisme abrutissant réduit à une docilité servile. Ce mec était un génie. Sauf qu'il était favorable à tout ça, ce qui fait plutôt de lui un mauvais génie.

Les croyances politiques de Bernays étaient consternantes. Il était partisan d'une sorte de « fascisme light » : un gouvernement autoritaire, mais sans les calories vides du génocide. Il estimait que

les masses populaires étaient dangereuses et devaient à ce titre être contrôlées par un État fort. Il admettait toutefois que les dictatures sanguinaires n'étaient pas l'idéal. Pour lui, la nouvelle science du marketing offrait un moyen pour les gouvernements d'influencer et d'apaiser les citoyens sans avoir à mutiler ou torturer inutilement la population [12 . \(Le type devait faire fureur en soirée.\)](#)

Bernays croyait que la liberté était pour la plupart des gens aussi impossible que dangereuse. Il était bien conscient, après avoir lu les écrits de tonton Freud, que ce serait une catastrophe pour la société si tous les cerveaux des émotions restaient aux commandes. Pour lui, la société n'avait pas besoin de liberté mais d'ordre, de hiérarchie et d'autorité. Il voyait le marketing comme un formidable outil pour donner aux gens l'impression d'être libres alors qu'on leur laissait seulement le choix entre différents parfums de dentifrice.

Heureusement, les gouvernements occidentaux (ou du moins la plupart) n'en sont jamais arrivés à manipuler la population à coups de campagnes publicitaires. C'est plutôt l'inverse qui s'est produit : les entreprises ont si bien donné aux consommateurs ce qu'ils voulaient qu'elles ont acquis de plus en plus de pouvoir politique.

Les réglementations ont été cassées. Le contrôle étatique s'est assoupli. La violation de la vie privée est devenue la norme. L'argent s'est plus que jamais mêlé à la politique. Pourquoi ? Tout simplement parce que le marché donnait aux consommateurs ce qu'ils voulaient !

Mais soyons un peu honnêtes, merde ! « Donner aux gens ce qu'ils veulent » n'est que de la #FausseLiberté, car ce que la plupart des gens veulent, ce sont des distractions ! Et crouler sous les distractions n'a jamais fait de bien à personne.

D'abord, parce que ça fragilise. La vision du monde se rétrécit pour coller à des valeurs de plus en plus étriquées. Le bien-être et le

plaisir deviennent une obsession. Toute perte potentielle de ces petits plaisirs fait vaciller notre monde et semble totalement injuste.

J'aurais tendance à dire qu'un rétrécissement du monde conceptuel n'est pas la liberté. C'est même tout l'opposé.

La deuxième conséquence, c'est qu'on a tendance à adopter des comportements addictifs complètement nazes – consulter compulsivement son smartphone, ses e-mails, son compte Instagram ; regarder en entier des séries Netflix qu'on n'aime pas vraiment ; partager des articles qui font scandale alors qu'on ne les a même pas lus ; accepter des invitations à des fêtes et à des événements auxquels on n'a pas vraiment envie de participer ; voyager non par plaisir, mais pour avoir des trucs à raconter. Ces comportements compulsifs qu'on adopte pour avoir l'impression de vivre plus de choses, ce n'est pas la liberté. Là encore, c'est tout l'opposé.

Troisième point : l'incapacité à identifier, tolérer et rechercher des émotions négatives est en soi une forme d'emprisonnement. Si tu ne te sens bien que quand la vie est belle et facile, alors devine quoi ?

Tu n'es pas libre. Tu es au contraire prisonnier de tes petits plaisirs, asservi par ta propre intolérance, handicapé par ta propre faiblesse émotionnelle. Tu as l'impression d'avoir toujours besoin d'une consolation ou d'une validation extérieure. Mais celle-ci risque bien de ne jamais venir.

Enfin, quatrième point (parce que, putain, je suis en verve !) : le paradoxe du choix. Plus on a le choix (c'est-à-dire plus on a de

« liberté »), moins l'option choisie aura tendance à nous satisfaire [13](#)

. Si Jane doit choisir entre deux paquets de céréales et Mike entre vingt, Mike n'a pas plus de liberté que Jane, mais simplement plus de choix. La nuance est importante. Le choix n'est pas la liberté.

C'est juste des conneries insignifiantes déclinées en plusieurs versions. Si un pistolet était braqué sur la tempe de Jane et qu'un SS en uniforme lui hurlait avec un sale accent bavarois « Manche ces céréales, putain de merrrde ! », Jane aurait moins de liberté que Mike. Mais ça, ce n'est pas demain la veille que ça se produira.

C'est le souci quand on place la liberté au-dessus de la conscience humaine. L'abondance matérielle ne rend pas plus libre, elle enferme plutôt dans l'angoisse de ne pas avoir fait le meilleur choix. Elle pousse aussi à traiter soi-même et les autres comme des moyens plutôt que comme des fins. Elle rend plus dépendant du cycle sans fin de l'espoir.

Si la poursuite du bonheur nous ramène à la puérité du petit enfant, la fausse liberté nous pousse à y rester. Car la liberté, ce n'est pas avoir une offre diversifiée de céréales, de destinations idylliques pour prendre de beaux selfies ou de chaînes satellites devant lesquelles s'endormir. Tout ça, c'est juste avoir le choix. Et hors contexte, le choix est insignifiant. Si tu es piégé par le sentiment d'insécurité, entravé par le doute et paralysé par l'intolérance, tu ne seras jamais libre, même avec le plus grand choix au monde.

LA VRAIE LIBERTÉ

La seule vraie forme de liberté, la seule forme éthique de liberté passe par l'autolimitation. C'est le privilège de choisir non pas tout ce qu'on veut dans la vie, mais tout ce qu'on est prêt à abandonner.

Cette forme d'abnégation est paradoxalement la seule voie d'accès à la vraie liberté. Faire régulièrement de l'exercice demande des efforts, mais cela finit par accroître la liberté physique – la force, la mobilité, l'endurance. Une conscience professionnelle forte exige des sacrifices, mais donne la liberté de progresser, de choisir l'orientation de sa carrière, de gagner du fric et de jouir des avantages qu'il procure. L'acceptation du conflit permet d'être libre de parler à n'importe qui, donc de rencontrer d'autres personnes, de

voir si elles partagent nos valeurs et croyances, de découvrir ce qu'on peut s'apporter mutuellement.

Toi aussi, tu peux dès maintenant devenir plus libre. Il te suffit de choisir les limitations que tu veux t'imposer. Tu peux décider de te lever plus tôt le matin, de bloquer tes e-mails jusqu'au milieu de l'après-midi ou de supprimer les applications de réseaux sociaux de ton téléphone. Ces limitations libéreront ton temps, ton attention et ton pouvoir de choix. Prendre de telles décisions, c'est traiter sa conscience comme une fin en soi.

Si tu as du mal à aller à la salle de sport, loue un casier et mets-y tous tes vêtements de travail. Ça te forcera à y passer tous les matins. Limite-toi à deux ou trois sorties par semaine, histoire de te contraindre à ne passer du temps qu'avec les gens auxquels tu tiens vraiment. Et si tu veux arrêter de fumer, fais un chèque de 3 000

euros à un ami proche ou à un membre de ta famille, et dis-lui de l'encaisser si tu rallumes une cigarette [14](#).

Finalement, la vraie liberté découle de nos engagements, des choses pour lesquelles on est prêt à des sacrifices. La liberté émotionnelle dont je jouis avec ma femme, je ne pourrai jamais la reproduire, même en sortant avec des milliers d'autres nanas. Ma liberté avec la guitare (qui est devenue pour moi, au bout de vingt ans de pratique, un formidable moyen d'expression) ne serait jamais la même si je m'étais contenté d'apprendre par cœur une dizaine de chansons. Il y a aussi une certaine liberté dans le fait d'avoir vécu cinquante ans au même endroit – une sorte d'intimité, de familiarité avec le voisinage et la culture locale –, qu'on peut difficilement reproduire en voyageant aux quatre coins du monde. Les grands engagements donnent plus de profondeur. L'absence d'engagement, au contraire, implique une certaine dose de superficialité.

Depuis une dizaine d'années, les conseils pour être plus efficace et performant dans la vie sont très à la mode. Les gens veulent

apprendre une langue en trois semaines, visiter quinze pays en un mois, maîtriser un art martial en deux mois, etc. Et ils inventent toutes sortes d'astuces pour y parvenir. On voit sans cesse sur YouTube et les réseaux sociaux des gens qui relèvent des défis ridicules simplement pour montrer que c'est possible. Mais l'utilisation de ces trucs et astuces revient en fait à tenter de récolter

les fruits de l'engagement sans se donner de mal. C'est une autre forme de fausse liberté. L'âme n'est pas nourrie. Pour elle, ce ne sont que des calories vides.

J'ai récemment lu l'histoire d'un type qui avait mémorisé les coups d'un logiciel d'échecs pour prouver qu'il pouvait « maîtriser » le jeu en un mois. Il n'a rien appris sur les échecs, il ne s'est pas intéressé à la stratégie, il n'a pas développé de style personnel. Non, il a abordé les échecs comme l'aurait fait un gosse avec ses devoirs. Il a mémorisé les coups, a gagné une fois contre un joueur de haut vol et s'est autoproclamé « maître [15](#) ». Mais ce n'était pas une victoire, ce n'était qu'un semblant de victoire. Ce n'était qu'un semblant d'engagement et de sacrifice, un semblant de sens là où il n'y en avait aucun.

La fausse liberté nous enferme dans la quête quotidienne du toujours plus alors que la vraie liberté est la décision délibérée de vivre avec moins.

La fausse liberté est addictive : peu importe combien tu as, ce ne sera jamais assez. La vraie liberté est répétitive, prévisible, parfois ennuyeuse.

La fausse liberté a un rendement décroissant : il faut de plus en plus d'énergie pour atteindre un même degré de joie et de sens. La vraie liberté a un rendement croissant : il faut de moins en moins d'énergie pour trouver toujours autant de joie et de sens dans sa vie.

La fausse liberté, c'est de voir le monde comme une série interminable de transactions et de bonnes affaires. La vraie liberté,

c'est de voir le monde d'un œil inconditionnel, la seule victoire étant alors de dépasser ses propres désirs.

La fausse liberté exige que le monde se conforme à notre volonté.

La vraie liberté n'exige rien du monde. Ce n'est qu'une histoire de volonté personnelle.

Finalement, la surabondance de distractions et la fausse liberté qu'elle produit limitent nos chances de vivre vraiment libres. Plus on a le choix, plus il devient difficile de choisir, de se concentrer et de

faire des sacrifices. Et on voit bien, aujourd'hui, les graves problèmes que cela crée dans nos sociétés.

En l'an 2000, Robert Putnam, politologue à Harvard, a publié son ouvrage phare, *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community* [16](#). Il y décrit le déclin de la participation à la vie civique, sociale, associative et politique, notant que les Américains s'impliquent moins dans les groupes parce qu'ils préfèrent faire leurs activités dans leur coin, d'où le titre du livre (« jouer seul au bowling »). Il y a plus de joueurs que jamais, mais les ligues de bowling ont de moins en moins de membres. Putnam s'est intéressé au cas des États-Unis, mais le phénomène n'est pas purement américain [17](#).

Tout au long du livre, Putnam montre que cela ne concerne pas seulement les loisirs, mais tous les pans de la société, des syndicats aux associations de parents d'élèves en passant par les Rotary clubs ou les paroisses. Or cette atomisation de la société, explique-t-il, a des effets significatifs : la confiance sociale décline, les gens sont plus isolés, moins engagés politiquement, et globalement plus suspicieux vis-à-vis de leurs voisins [18](#).

La solitude est aussi un enjeu croissant. L'année dernière, pour la première fois, une majorité d'Américains ont déclaré se sentir seuls, et de récentes recherches suggèrent que nous sommes en train de

remplacer nos quelques relations de grande qualité par une multitude de liens superficiels et temporaires [19](#).

Selon Putnam, c'est la surabondance de divertissements qui détruit le tissu social du pays. Il explique que les gens préfèrent rester à la maison à regarder la télé, surfer sur le Net ou jouer à la console plutôt que de s'engager dans des groupes ou des associations locales. Il annonce aussi que la situation risque d'empirer [20](#).

Quand les Occidentaux ont pris conscience du sort de tous les opprimés du monde, ils se sont lamentés sur leur manque de fausse liberté, leur manque de distractions. Il est vrai que les Nord-Coréens ne peuvent pas lire le journal, ni acheter les vêtements qui leur plaisent, ni écouter de la musique qui ne soit pas patronnée par l'État.

Mais ce n'est pas pour cela qu'ils ne sont pas libres. Le problème, ce n'est pas qu'on leur interdit de choisir leurs petits plaisirs mais qu'on leur interdit de choisir leurs souffrances. Les Nord-Coréens ne peuvent pas choisir librement leurs engagements. Ils sont contraints à des sacrifices non voulus ou non mérités. Le plaisir n'est pas la question – leur absence de plaisir n'est qu'un effet secondaire de leur véritable oppression : l'impossibilité de choisir leurs souffrances [21](#).

Aujourd'hui, dans la plupart des régions du monde, les gens sont libres de choisir leurs plaisirs. Ils peuvent décider quoi lire, à quoi jouer et comment s'habiller. Les distractions modernes sont partout.

La tyrannie de cette nouvelle ère ne consiste donc pas à priver les gens de distractions et d'engagements. C'est plutôt qu'on les inonde de tant de distractions, de tant d'informations inutiles et d'amusements frivoles qu'ils sont incapables de s'engager de manière intelligente. Avec seulement quelques générations de retard, la prédiction de Bernays s'est réalisée : campagnes de

propagande mondiales, gouvernements et marchés dirigeant silencieusement les désirs des masses... Il a fallu la portée et la puissance d'Internet pour que sa vision devienne réalité [22](#). Mais n'accordons pas trop de crédit à ce Bernays qui était quand même un sacré connard.

En plus, il y a un homme qui avait tout vu venir avant. Bien avant lui, cet homme avait perçu les dangers de la fausse liberté, de la prolifération des distractions et de son effet déplorable sur les valeurs personnelles de chacun. Il avait compris que cela rendrait tout le monde puéril, égoïste, sûr de son bon droit, complètement narcissique et insupportable sur Twitter. Cet homme était bien plus sage et influent que tous ceux que tu pourras jamais voir sur les chaînes d'information, les scènes des conférences TED ou les tribunes politiques. Ce type n'est rien de moins que le fondateur de la philosophie politique. Oublie le « père spirituel de l'âme », il a

carrément inventé l'idée d'âme. Et il a (sans doute) pressenti tout le merdier qui nous attendait des millénaires avant les autres.

LA PRÉVISION DE PLATON

Comme l'a dit le philosophe et mathématicien anglais Alfred North Whitehead, la philosophie occidentale n'est rien d'autre qu'une

« série de notes sur l'œuvre de Platon [23](#) ». De la nature à l'amour en passant par les concepts de vérité ou de vertu, Platon a été le premier à expliquer en détail les grands sujets de philosophie. Il a aussi été le premier à suggérer l'existence d'une séparation entre le cerveau pensant et le cerveau des émotions [24](#). Il a été le premier à soutenir que la formation du caractère devait passer par différentes formes d'abnégation plutôt que par la recherche du plaisir [25](#). Platon était un tel génie que même le mot « idée » vient de lui – eh oui, ce type a même inventé l'idée d'idée ! [26](#) Curieusement, bien qu'il soit le père de la civilisation occidentale, il a déclaré que la démocratie n'était pas la forme de gouvernement la plus souhaitable

[27](#) . Il considérait qu'elle était par essence instable, qu'elle déchaînait inévitablement les pires penchants de la nature humaine et finissait toujours par conduire un tyran au pouvoir. « C'est de l'extrême liberté que sort la servitude la plus totale et la plus rude [28](#) », écrit-il ainsi dans *La République* .

Les démocraties sont conçues pour refléter la volonté du peuple.

Mais les gens, quand on les laisse se débrouiller tout seuls, évitent instinctivement la douleur pour chercher le bonheur. Et quand ils le trouvent, ils n'en ont pas assez. Ils n'en ont jamais assez. C'est l'effet point bleu, ils n'ont jamais l'impression de jouir d'une sécurité ou d'une satisfaction totale. Plus leur qualité de vie s'améliore, plus leurs désirs grandissent.

Les institutions ne sont bientôt plus capables de répondre à ces désirs croissants. Et quand les institutions ne suivent pas, devine ce qui se passe ? On se met à les accuser.

Platon dit que les démocraties conduisent inévitablement à la décadence morale parce qu'elles se prêtent au jeu de la fausse

liberté. Les valeurs portées par chaque individu se détériorent, devenant plus égocentriques et puérides, si bien que les citoyens finissent par s'en prendre au système démocratique lui-même.

Quand les valeurs infantiles prennent le dessus, on ne veut plus négocier le pouvoir, on ne veut plus marchander avec les autres groupes ou religions, on ne veut plus souffrir au nom d'une plus grande liberté ou d'une plus grande prospérité. Ce qu'on veut plutôt, c'est un leader fort qui vienne tout arranger sur-le-champ. Un tyran

[29](#).

« La liberté n'est pas libre. » En général, ce dicton populaire aux États-Unis s'applique au domaine militaire, aux guerres que l'on mène pour protéger les valeurs du pays. Il rappelle que tout n'est

pas arrivé comme par magie – que des milliers de personnes sont mortes pour qu'on puisse siroter tranquillement nos frappuccinos hors de prix en terrasse et dire toutes les conneries possibles et imaginables sans se faire lapider. Il rappelle que les droits fondamentaux dont on jouit (liberté d'expression, liberté de culte, liberté de la presse) ont été acquis au prix de sacrifices dans une lutte contre des forces extérieures.

Mais on oublie que ces droits ont aussi demandé des sacrifices dans un combat contre des forces intérieures. La démocratie n'est possible que si les gens sont prêts à tolérer des points de vue qui contredisent les leurs, s'ils sont prêts à renoncer à des choses qui leur semblent pourtant nécessaires à la sécurité et au bien-être de la communauté, s'ils sont prêts à faire des compromis et à accepter que tout ne se passe pas toujours comme ils l'auraient voulu.

Autrement dit, la démocratie exige des citoyens de la maturité et de la force de caractère.

Depuis une vingtaine d'années, les gens semblent confondre droits humains fondamentaux et absence totale d'inconfort. Ils veulent la liberté d'expression mais refusent d'entendre les opinions qui les dérangent ou les blessent. Ils veulent la liberté d'entreprendre, mais sans payer d'impôts pour soutenir l'appareil juridique qui la rend possible. Ils veulent l'égalité, mais par là ils

entendent que tout le monde devrait faire l'expérience du même plaisir, pas de la même douleur.

La liberté elle-même exige un certain inconfort. Elle exige l'insatisfaction. Car plus une société devient libre, plus l'individu est forcé de prendre en compte des points de vue et des styles de vie qui s'opposent aux siens. Plus la tolérance à la douleur diminue, plus on s'accorde de fausses libertés et moins on est capable de conserver les vertus nécessaires au bon fonctionnement d'une société libre et démocratique.

Et ça, c'est carrément flippant. Car sans démocratie, on est vraiment dans la merde. L'histoire l'a montré à plusieurs reprises : sans représentation démocratique, la vie, sous presque tous ses aspects, devient nettement plus merdique [30](#). Non pas que la démocratie soit fantastique. Mais une démocratie qui fonctionne correctement fait moins de ravages que toute autre forme de gouvernement. Ou, comme l'a dit Churchill dans une phrase restée célèbre : « La démocratie est le pire régime qui soit, à l'exception de tous les autres. »

Si le monde s'est civilisé et que les gens ont arrêté de se massacrer les uns les autres pour des histoires de chapeaux bizarres, c'est parce que les institutions sociales modernes ont su endiguer efficacement les forces destructrices de l'espoir. La démocratie est l'une des rares religions capables de laisser vivre harmonieusement d'autres religions en son sein. Mais quand ces institutions sociales sont corrompues par le besoin constant de satisfaire les cerveaux des émotions de la population, quand les gens deviennent méfiants et se mettent à douter de la capacité du système démocratique à s'autocorriger, on a vite fait de retomber dans le vieux merdier des guerres de religion [31](#). Or les incessantes innovations technologiques rendent chaque nouvelle guerre de religion potentiellement plus dévastatrice que les précédentes [32](#).

Platon pensait que les sociétés fonctionnaient de manière cyclique en alternant liberté et tyrannie, relative égalité et grandes inégalités.

Les vingt-cinq siècles qui se sont écoulés depuis nous ont montré qu'il n'avait pas tout à fait raison. Mais les conflits politiques

obéissent néanmoins à des schémas qui se répètent, et les mêmes thèmes religieux resurgissent régulièrement – la hiérarchie radicale de la morale des maîtres *versus* l'égalité radicale de la morale des esclaves, l'émergence de chefs tyranniques *versus* le pouvoir diffus des institutions démocratiques, le combat des vertus adultes contre l'extrémisme puéril. Si les « -ismes » ont changé au cours des

siècles, ils sont toujours l'effet des mêmes impulsions humaines motivées par l'espoir. Et si chaque nouvelle religion croit être la meilleure et offrir enfin LA vérité qui unira l'humanité sous une même bannière harmonieuse, chacune s'est jusqu'ici montrée partielle et incomplète.

[Chapitre 9](#)

[La religion finale](#)

EN 1997 , DEEP BLUE , le superordinateur développé par IBM, a battu le meilleur joueur d'échecs au monde, Garry Kasparov. C'était un moment décisif de l'histoire de l'informatique, un événement qui, pour beaucoup, devait bouleverser à jamais le regard que nous portions sur la technologie, l'intelligence et l'humanité. Mais, aujourd'hui, ce n'est déjà plus qu'un vieux souvenir : qu'un ordinateur batte le champion du monde d'échecs nous paraît désormais évident.

Depuis les débuts de l'informatique, le jeu d'échecs est l'un des moyens privilégiés pour évaluer les performances de l'intelligence artificielle (IA) 1. car ses possibilités sont quasiment infinies : il y a plus de parties possibles que d'atomes dans l'univers observable ! À

partir d'une position donnée, et même en ne s'intéressant qu'aux trois ou quatre coups suivants, il y a déjà des centaines de millions de possibilités.

Pour atteindre le niveau de l'humain, la machine doit donc non seulement pouvoir calculer un nombre incroyable de possibilités, mais aussi posséder de solides algorithmes pour l'aider à décider de ce qui vaut la peine d'être calculé. Autrement dit, le cerveau pensant de l'ordinateur, même s'il est largement supérieur à celui de l'être humain, doit être programmé pour évaluer l'intérêt de telle ou telle position – c'est-à-dire qu'il doit aussi comporter un « cerveau des émotions » relativement puissant 2.

Depuis ce jour de 1997, les ordinateurs se sont améliorés à une vitesse impressionnante. Dans les quinze années qui ont suivi, les meilleurs joueurs humains ont régulièrement été battus à plate couture, parfois même été humiliés par des logiciels d'échecs [3](#). Et

ce n'est pas terminé. Kasparov lui-même a récemment plaisanté en disant que l'application d'échecs installée sur la plupart des smartphones était « bien plus puissante que Deep Blue [4](#) ».

Aujourd'hui, les développeurs de logiciels d'échecs organisent des tournois pour voir quels sont les algorithmes les plus efficaces. Non seulement les humains sont exclus de ces tournois, mais ils ne seraient de toute façon probablement pas à la hauteur des machines.

Ces dernières années, le champion du monde incontesté des programmes d'échecs est un logiciel libre appelé Stockfish. Depuis 2014, il est sorti vainqueur ou deuxième de presque tous les grands tournois. Fruit de la collaboration d'une poignée de développeurs, Stockfish atteint des sommets en matière de logique. C'est non seulement un moteur d'échecs, mais il peut aussi analyser toutes les parties et toutes les positions en donnant des conseils de maître quelques secondes seulement après chaque coup.

Stockfish régnait donc paisiblement sur le royaume des échecs informatisés. Il était une référence absolue en matière d'analyse de jeu. Mais c'était sans compter l'entrée en scène de Google. Là, c'est devenu complètement fou.

Google a développé un logiciel appelé AlphaZero. Ce n'est pas un logiciel d'échecs, mais d'intelligence artificielle. Il n'est pas programmé pour jouer aux échecs, mais pour apprendre – pour apprendre non seulement les échecs, mais tous les jeux possibles et imaginables.

Début 2018, Stockfish a affronté AlphaZero. Sur le papier, on était loin, très loin du combat équitable. AlphaZero ne pouvait calculer

« que » 80 000 positions par seconde, contre 70 millions pour Stockfish. En termes de puissance de calcul, c'est un peu comme si je faisais la course contre une voiture de Formule 1.

Le plus incroyable, c'est qu'AlphaZero ne savait même pas encore jouer aux échecs le matin du tournoi. AlphaZero ne disposait que de quelques heures pour apprendre les échecs. Il a donc passé l'essentiel de la journée à faire des simulations de parties contre lui-même. Il a développé des stratégies et des principes comme un être

humain l'aurait fait, en tâtonnant, en faisant des essais et en apprenant de ses erreurs.

Imagine le scénario. Tu viens tout juste d'apprendre les règles de l'un des jeux les plus complexes au monde. On te donne moins d'une journée pour t'entraîner et mettre au point des stratégies. Et ta première partie, tu la joues contre le champion du monde. Bonne chance.

Pourtant, AlphaZero a gagné. Et il n'a pas seulement gagné, il a mis la pâtée à Stockfish : sur 100, il n'en a perdu aucune.

Eh oui, tu as bien lu : à peine neuf heures après avoir appris les règles du jeu, AlphaZero a affronté le meilleur au monde et n'a pas perdu une seule partie. C'était du jamais vu. Tellement inattendu qu'on ne savait pas trop quoi en penser. Les grands maîtres humains s'émerveillaient devant la créativité et l'ingéniosité d'AlphaZero. L'un d'eux, Peter Heine, s'est répandu en compliments : « Je me suis toujours demandé ce qui se passerait si une espèce supérieure débarquait sur terre et nous montrait comment jouer aux échecs. Maintenant, je sais [5.](#) »

Quand AlphaZero en a eu terminé de Stockfish, il n'a pas pris de vacances. Eh non, les vacances, c'est pour les pauvres petits humains ! AlphaZero avait mieux à faire : il s'est aussitôt lancé dans l'apprentissage d'un jeu de stratégie japonais, le shogi. Le shogi est souvent comparé aux échecs, mais beaucoup soutiennent qu'il est

encore plus complexe [6](#). Alors que Kasparov a perdu contre un ordinateur en 1997, les meilleurs joueurs de shogi n'ont commencé à perdre contre les machines qu'en 2013. Quoi qu'il en soit, AlphaZero a battu le meilleur logiciel de shogi (appelé Elmo) à plate couture : sur 100, il en a gagné 90, perdu 8 et annulé 2. Là encore, la puissance de calcul d'AlphaZero était bien inférieure à celle d'Elmo (il pouvait calculer 40 000 coups par seconde, contre 35

millions pour Elmo). Et là encore, AlphaZero ne connaissait pas les règles du jeu la veille du tournoi.

Le matin, il apprenait des jeux infiniment complexes. Quand le soleil se couchait, il avait vaincu les meilleurs au monde.

Flash d'information : l'intelligence artificielle arrive. Pour ce qui est des échecs et du shogi, ça ne porte pas à conséquence, mais quand l'IA arrête de jouer pour faire son entrée dans le monde de l'entreprise, on a de bonnes raisons de craindre pour nos emplois [7](#).

Les logiciels d'intelligence artificielle ont déjà inventé leurs propres langages – que les êtres humains ne peuvent déchiffrer –, ils diagnostiquent mieux la pneumonie que les médecins et ont même écrit un nouveau chapitre de *Harry Potter* [8](#). À l'heure où j'écris ces lignes, nous sommes sur le point d'avoir des voitures sans conducteur, des conseils juridiques automatiques et même de l'art et de la musique générés par ordinateur [9](#).

Lentement mais sûrement, l'IA nous surpassera dans presque tous les domaines : médecine, ingénierie, construction, art, innovation technologique. On regardera des films créés par une IA qu'on commentera sur des sites Internet ou des plateformes mobiles mis au point par des IA, modérés par des IA, et sur lesquels certaines « personnes » avec qui l'on discute ne seront peut-être que des IA.

Mais aussi fou que ça puisse sembler, ce n'est qu'un début. Ce qui sera vraiment dingue, c'est quand une IA sera capable de développer un logiciel d'IA mieux que nous le faisons. Quand ce jour

viendra, quand une IA pourra bel et bien donner naissance à de meilleures versions d'elle-même, alors il faudra boucler nos ceintures de sécurité, les amis, parce que ça ira vite et qu'on ne maîtrisera plus rien.

L'IA va finir par tant dépasser l'intelligence humaine que nous ne comprendrons même plus ce qu'elle fait. Des voitures viendront nous chercher sans que nous sachions pourquoi, pour nous conduire dans des endroits dont nous ne connaissions même pas l'existence. Nous recevrons sans nous y attendre des traitements contre des maladies dont on ne savait pas être atteints. Peut-être que nos enfants seront transférés dans une autre école, que nous changerons de boulot, que les politiques économiques seront soudain chamboulées, que les gouvernements réécriront leurs constitutions sans qu'aucun d'entre nous n'en comprenne vraiment

les raisons. Nos cerveaux pensants seront trop lents en comparaison, et nos cerveaux des émotions trop incohérents. De la même manière qu'AlphaZero a inventé en quelques heures des stratégies d'échecs que les plus grands maîtres auraient été incapables d'anticiper, l'IA pourrait bien réorganiser la société d'une manière inconcevable aujourd'hui.

L'humanité retombera alors dans ce qu'elle a connu à ses débuts : nous vénérerons des forces mystérieuses qui sembleront contrôler nos destins. Nous ferons comme les premiers humains qui priaient pour faire venir la pluie, qui faisaient des sacrifices et des offrandes, qui inventaient des rites et modifiaient leurs comportements et leur apparence pour gagner la faveur des dieux... La seule différence, c'est que les dieux de l'intelligence artificielle auront remplacé les idoles primitives.

Nous développerons des superstitions autour des algorithmes. Si tu portes telle ou telle fringue, les algorithmes te seront favorables.

Si tu te lèves à une certaine heure, que tu dis la bonne chose et vas au bon endroit, les machines t'accorderont leur grâce. Si tu es honnête, que tu ne fais pas de mal aux autres et que tu prends soin de toi et de tes proches, les dieux de l'IA te protégeront. Et par ces tours ironiques dont l'évolution a le secret, la science qui avait anéanti les anciens dieux sera celle qui accouchera des nouveaux.

Ce sera le grand retour de la religiosité dans l'humanité. Et nos religions ne seront pas nécessairement différentes de celles d'autrefois, car l'esprit humain a naturellement tendance à déifier tout ce qu'il ne comprend pas, à exalter les forces qui nous aident ou nous blessent, à construire des systèmes de valeurs à partir de nos expériences et à chercher le conflit pour générer de l'espoir.

Pourquoi l'IA serait-elle différente ?

Nos dieux de l'IA le comprendraient, bien sûr. Et soit ils trouveront un moyen d'améliorer nos cerveaux pour les libérer de leur besoin primaire de conflit, soit ils produiront simplement des conflits artificiels pour le satisfaire. Nous serons un peu comme leurs chiens, convaincus de les protéger et de défendre notre territoire alors que

nous ne ferons en réalité que pisser sur une série interminable de bouches d'incendie digitales.

Peut-être que ça te fait flipper. Ou qu'au contraire ça t'excite. En tout cas, c'est sans doute inévitable. Car le pouvoir naît de la capacité à manipuler et traiter l'information, et les êtres humains finissent toujours par vénérer ce qui exerce le plus de pouvoir sur eux.

Donc, permets-moi de te dire que, personnellement, je tends les bras aux seigneurs de l'IA. Ce n'est pas la religion finale que tu espérais, je le sais bien. Mais n'oublie pas que tout ton problème, c'est précisément l'espoir.

Ne regrette pas la perte de ton propre pouvoir. Si l'idée de te soumettre à des algorithmes artificiels te semble atroce, dis-toi bien

que tu le fais déjà. Et que tu aimes ça. Les algorithmes contrôlent déjà l'essentiel de nos vies. La route que tu as prise pour aller au boulot ce matin est le fruit d'un algorithme. Les conversations que tu as eues avec tes amis cette semaine ? Beaucoup étaient fondées sur un algorithme. Le cadeau que tu as acheté à ton gosse, la quantité de papier toilette dans ton pack, les 50 centimes économisés grâce à ta carte de fidélité au supermarché ? Tous sont le résultat d'algorithmes.

Nous avons besoin de ces algorithmes parce qu'ils nous facilitent la vie. Les dieux algorithmes aussi nous aideront. Et comme nous l'avons fait avec les dieux de jadis, nous nous réjouissons et les remercierons. Il nous sera impossible d'imaginer vivre sans eux [10](#).

Ces algorithmes rendent nos vies meilleures et plus productives. Ils nous rendent plus efficaces. Voilà pourquoi on ne peut plus faire marche arrière.

NOUS SOMMES DE MAUVAIS ALGORITHMES

Voici une dernière façon d'envisager l'histoire du monde : la différence entre la vie et les choses, c'est que la vie se reproduit. La vie est faite de cellules et d'ADN qui engendrent de plus en plus de copies d'eux-mêmes.

Au cours des centaines de millions d'années qui nous ont précédés, certaines formes de vie primaires ont mis au point des mécanismes de feedback pour assurer leur survie. Un protozoaire a ainsi pu développer de petits capteurs sur sa membrane pour mieux détecter les acides aminés, donc mieux se reproduire, ce qui lui a donné un avantage par rapport aux autres organismes unicellulaires.

Mais un autre a alors développé un moyen de piéger ses capteurs, ce qui lui a fait perdre son avantage en réduisant sa capacité à trouver de la nourriture.

En fait, la course aux armements biologiques a commencé dès les tout débuts de la vie sur Terre. Tel petit organisme unicellulaire développe une superstratégie pour mieux trouver les ressources nécessaires à sa reproduction. Il se reproduit alors plus que les autres. Mais une autre forme de vie élabore une stratégie meilleure encore pour trouver de la nourriture, si bien qu'elle prolifère. Cela continue ainsi pendant des milliards d'années et on voit bientôt des lézards qui changent de couleur pour se camoufler, des singes capables d'imiter le cri d'autres animaux et des hommes divorcés qui se ruinent en achetant des Chevrolet rouge vif hors de prix pour augmenter leurs chances de se reproduire. C'est l'histoire de l'évolution – la survie du plus fort et tout le toutim.

Mais il y a une autre façon d'envisager les choses. On pourrait parler de « survie du meilleur traitement de l'information ». Ce n'est peut-être pas aussi accrocheur, mais c'est probablement plus juste.

Quand une amibe développe des capteurs sur sa membrane pour mieux détecter les acides aminés, c'est de traitement de l'information qu'il s'agit. Elle devient alors meilleure que les autres pour détecter les données de son environnement. Et comme elle a développé un meilleur traitement de l'information, elle gagne la compétition de l'évolution et répand ses gènes.

De même, le lézard qui se camoufle en changeant de couleur a en fait développé un moyen de manipuler l'information visuelle pour échapper à ses prédateurs. Idem pour les singes qui imitent les cris des autres animaux. Idem pour le quarantenaire et sa Chevrolet (quoique, il n'ira peut-être pas bien loin avec).

L'évolution récompense les créatures les plus puissantes, et la puissance est déterminée par la capacité à trouver, exploiter et manipuler efficacement l'information. Un lion peut entendre sa proie à près de 2 kilomètres à la ronde. Une buse peut voir un rat au sol alors qu'elle plane à 1 000 mètres de haut. Les baleines développent leur chant personnel et peuvent communiquer entre elles jusqu'à

160 kilomètres de distance. Voilà quelques exemples de capacités de traitement de l'information exceptionnelles. C'est sur cette aptitude à recevoir et traiter l'information que repose la survie de ces espèces.

Physiquement, les êtres humains n'ont rien d'exceptionnel. Ils sont faibles, lents, frêles et se fatiguent rapidement [11](#). Mais ils sont les meilleurs pour ce qui est du traitement de l'information. C'est la seule espèce capable de conceptualiser le passé et le futur, de déduire de longues chaînes de cause à effet, de concevoir des projets et des stratégies abstraites, de construire, de créer, de résoudre sans cesse de nouveaux problèmes [12](#). Sur des millions d'années d'évolution, le cerveau pensant (la conscience si chère à Kant) n'a eu besoin que de quelques millénaires pour dominer la planète et créer un réseau aussi étendu que complexe de production et de technologies. La conscience elle-même est un vaste réseau d'algorithmes – d'algorithmes fondés sur des valeurs, des connaissances et de l'espoir.

Nos algorithmes ont plutôt bien fonctionné pendant les premières centaines de milliers d'années. Ils étaient efficaces dans la savane, quand l'homme chassait le bison, vivait en petites communautés nomades et ne rencontrait jamais plus de trente personnes au cours de sa vie.

Mais dans une économie mondiale en réseau qui relie des milliards de personnes, dans un monde bien fourni en bombes nucléaires, en violations de la vie privée par Facebook et en concerts holographiques de Michael Jackson, nos algorithmes deviennent plutôt craignos. Ils s'avèrent inefficaces et nous font entrer dans des cycles de conflits toujours plus durs qui ne peuvent produire de satisfaction permanente ni de paix définitive.

C'est comme ce conseil brutal qu'on entend parfois, selon lequel le seul point commun entre toutes les relations amoureuses merdiques qu'on a eu dans sa vie, c'est nous. Eh bien, la seule chose que tous

les plus gros problèmes du monde ont en commun, c'est nous. Les bombes nucléaires ne seraient pas un problème s'il n'y avait pas d'abrutis tentés de les utiliser. Les armes biochimiques, le changement climatique, les espèces en voie de disparition, les génocides et tout le toutim... ce ne serait pas un problème si les humains n'étaient pas arrivés sur Terre [13](#). Idem pour les violences domestiques, les viols, la fraude et le blanchiment d'argent.

La vie est essentiellement fondée sur des algorithmes. Il se trouve que nous sommes les algorithmes les plus complexes et sophistiqués que la nature ait jamais produits, l'apogée d'environ un milliard d'années d'évolution. Et nous sommes aujourd'hui sur le point de produire des algorithmes qui auront tôt fait de nous dépasser.

Malgré tous ses accomplissements, l'esprit humain est encore terriblement imparfait. Sa capacité à traiter l'information est paralysée par son besoin émotionnel de reconnaissance. Elle est entravée par ses biais perceptuels. Nos cerveaux pensants sont régulièrement pris en otage par les désirs incessants de nos cerveaux des émotions – jetés dans le coffre de la voiture-conscience, souvent après avoir été bâillonnés ou drogués.

Et comme nous l'avons vu, notre boussole morale est régulièrement perturbée par un irrépressible besoin de générer de l'espoir par le biais du conflit. Comme l'explique le psychologue et professeur d'éthique Jonathan Haidt, « la moralité lie et aveugle [14](#)

». Nos cerveaux des émotions sont des programmes obsolètes, dépassés. Et bien que nos cerveaux pensants fonctionnent correctement, ils sont trop lents et lourdauds pour être d'une grande utilité aujourd'hui. Garry Kasparov ne te dirait pas autre chose.

L'espèce humaine se déteste et s'autodétruit [15](#). Ce n'est pas un jugement moral, mais un état de fait. Si nous en sommes arrivés là,

c'est à cause de cette tension interne que nous ressentons tous en permanence. C'est la course aux armements de l'espèce humaine.

Et nous sommes sur le point de confier les manettes de l'évolution au principal système de traitement de l'information de la prochaine ère : les machines.

Quand on a demandé à Elon Musk quelles étaient les menaces imminentes qui planaient sur l'humanité, il a aussitôt répondu qu'il y en avait trois : d'abord, une guerre nucléaire de grande ampleur, ensuite, le changement climatique et... Avant de nommer la troisième, il s'est tu. Son visage s'est assombri. Il a baissé les yeux d'un air pensif. Quand le journaliste lui a demandé quelle était la troisième, il a répondu en souriant : « J'espère simplement que les ordinateurs décideront d'être sympas avec nous. »

Le fait que l'IA puisse anéantir l'humanité suscite aujourd'hui beaucoup d'inquiétudes. Certains craignent une conflagration spectaculaire du genre *Terminator 2*. D'autres s'inquiètent du fait que certaines machines pourraient nous tuer accidentellement – par exemple, si une IA conçue pour trouver le meilleur moyen de produire des cure-dents découvrait que l'idéal est d'effectuer des prélèvements sur le corps humain [16](#). Bill Gates, Stephen Hawking et Elon Musk, pour n'en citer que quelques-uns, font partie des nombreuses têtes pensantes qui se chient dessus en voyant à quelle vitesse l'IA se développe et combien l'humanité est peu préparée à ses répercussions sur l'espèce tout entière.

Mais je trouve cette peur un peu stupide. D'une, comment pourrait-on se préparer à quelque chose de largement plus intelligent que nous ? C'est comme entraîner un chien aux échecs.

On aura beau se donner toute la peine du monde, ça ne servira à rien.

Plus important encore, les machines vont sans doute en arriver à mieux comprendre que nous les notions de bien et de mal. À l'heure

où j'écris ces lignes, cinq génocides sont en cours dans le monde [17](#)

. Et quelque 795 millions de personnes meurent de faim ou souffrent de malnutrition [18](#). Quand tu auras terminé ce chapitre, plus de 100

Américains auront été battus, violés ou tués dans leur propre foyer par un membre de leur famille [19](#).

Bien sûr que l'IA n'est pas sans danger. Mais nous sommes mal placés pour la critiquer. Que savons-nous de l'éthique et du traitement décent des animaux, des êtres humains et de l'environnement ? Pas grand-chose. Pour ce qui est de la morale, l'humanité a toujours été nulle. Elle l'a prouvé jusqu'à plus soif tout au long de l'histoire. Des machines superintelligentes parviendront sans doute à comprendre la vie et la mort, la création et la destruction avec une hauteur de vue que nous n'avons jamais eue.

Et le fait de penser qu'elles nous extermineront pour la simple raison que nous ne sommes plus aussi productifs qu'autrefois ou parfois vraiment pénibles n'est à mon avis qu'une projection des pires aspects de notre propre psyché sur quelque chose que nous ne comprenons pas et ne comprendrons jamais.

Voici donc une autre façon de voir les choses : et si les technologies progressaient au point de rendre la conscience individuelle humaine arbitraire ? Et si la conscience pouvait être dupliquée, élargie et contractée à notre gré ? Et si la suppression de toutes ces prisons biologiques malhabiles et inefficaces que nous appelons « corps », ou de toutes ces prisons psychologiques malhabiles et inefficaces que nous appelons « identités individuelles » nous faisait entrer dans une ère plus prospère et morale ? Et si les machines comprenaient que les êtres humains seraient bien plus heureux s'ils étaient libérés de leurs prisons cognitives et que la perception de l'identité personnelle s'élargissait pour inclure toute la réalité sensible ? Et si les machines, nous considérant comme une bande de pauvres idiots, nous occupaient avec du porno virtuel parfait et des pizzas

exquises jusqu'à ce que nous mourions tous d'une mort naturelle ?
Qui sommes-nous pour savoir ? Qui sommes-nous pour prédire quoi
que ce soit ?

Nietzsche a écrit ses livres une vingtaine d'années seulement après
la publication par Darwin de *L'Origine des espèces* , en 1859.

À l'époque où le philosophe entrait sur scène, le monde était
abasourdi par les formidables découvertes de Darwin et tentait
encore de comprendre leur portée.

Alors que les penseurs s'écharpaient pour savoir si l'humanité
descendait bel et bien du singe, Nietzsche, comme d'habitude,
prenait une direction complètement opposée. Pour lui, le fait que
l'espèce humaine descende du singe était une évidence. Sinon,
avançait-il, pourquoi serions-nous si horribles avec nos semblables ?

Au lieu de se demander d'où nous venions, Nietzsche préférait
réfléchir à l'avenir. Nietzsche disait que l'homme était une forme de
transition, suspendue dans un équilibre précaire sur une corde
tendue entre la bête et quelque chose de plus grand que lui. Toute
sa vie, il a cherché ce que pourrait être cette créature supérieure et
comment tendre vers elle.

Nietzsche imaginait une humanité qui transcenderait les espoirs
religieux, qui s'élèverait « par-delà le bien et le mal », au-dessus des
petites querelles partisans entre des systèmes de valeurs opposés.

Ce sont ces systèmes de valeurs qui nous déçoivent, nous blessent,
nous maintiennent face contre terre dans les trous émotionnels
qu'on a soi-même creusés. Les algorithmes émotionnels qui rendent
la vie plus belle et remplissent d'une joie extatique sont ceux-là
mêmes qui nous détruisent de l'intérieur.

Jusqu'ici, la technologie a su exploiter les algorithmes défailants du
cerveau des émotions. Elle a travaillé à nous rendre plus résilients et
plus accrocs aux divertissements et aux plaisirs frivoles, car ces

distractions génèrent d'incroyables profits. Mais en libérant une bonne partie du monde de la misère et du despotisme, la technologie a aussi produit une nouvelle forme d'oppression : la tyrannie du choix – la tyrannie du choix aussi infini que vide de sens qu'offre le flot constant d'options inutiles. Elle nous a aussi équipés d'armes si dévastatrices que nous pourrions bien, si nous ne faisons pas attention, torpiller d'un coup toute cette expérience de « vie intelligente ».

Je crois que l'intelligence artificielle est ce « quelque chose de plus grand » que cherchait Nietzsche. C'est la religion finale, celle qui se situe par-delà le bien et le mal, celle qui finira par tous nous unir et nous lier, pour le meilleur et pour le pire.

Notre rôle aujourd'hui est donc simple : veiller à ne pas tous nous faire sauter avant l'avènement de cette religion. Et le seul moyen d'y arriver, c'est de faire en sorte que les technologies aident nos psychés défaillantes au lieu de les exploiter.

De créer des outils qui encouragent la force de caractère et la maturité au lieu de nous divertir pour gagner du fric.

D'inscrire l'autonomie, la liberté, le respect de la vie privée et la dignité non seulement dans les textes de loi, mais aussi dans les modèles commerciaux et la vie sociale.

De traiter les gens non pas comme de simples moyens mais comme des fins et, plus important encore, de le faire à grande échelle.

D'encourager l'antifragilité et l'autolimitation au lieu de protéger les susceptibilités de chacun.

De créer des outils pour aider le cerveau pensant à mieux communiquer avec le cerveau des émotions, de sorte qu'ils soient tous les deux sur la même longueur d'onde et qu'on ait l'impression de mieux se contrôler.

Peut-être as-tu ouvert ce livre pour chercher une sorte d'espoir, pour qu'on te rassure, qu'on te dise que tout ira mieux, que tout finira par s'améliorer si tu fais ceci ou cela. Si c'est le cas, désolé de te décevoir, mais ce n'est pas moi qui vais te faire ce genre de promesses. D'ailleurs, personne ne le pourrait. Car même si on résolvait comme par magie tous les problèmes d'aujourd'hui, nos esprits sentiraient encore l'inévitable merdier qui nous attend demain. Donc, au lieu de chercher l'espoir, essaie plutôt ceci : N'espère pas.

Ne désespère pas non plus.

Et ne va pas t'imaginer que tu sais quoi que ce soit. C'est cette conviction de savoir si aveugle et farouche qui nous a tous mis dans le pétrin.

N'espère pas un meilleur avenir. Sois simplement meilleur.

Sois quelqu'un de meilleur. Plus compatissant, plus résistant, plus humble, plus discipliné.

Beaucoup ajouteraient « sois plus humain », mais ils n'y sont pas.

Sois plutôt un meilleur humain. Et peut-être qu'avec un peu de chance, nous arriverons un jour à être plus qu'humains.

SI J'OSE...

Je vous dirais, mes amis, maintenant que nous arrivons au terme de ce livre, que même face aux difficultés d'aujourd'hui et de demain, j'ose espérer...

J'ose espérer un monde post-espoir, un monde où les gens ne seraient pas traités comme des moyens mais comme des fins, où aucune conscience individuelle ne serait sacrifiée à l'autel d'une religion, où aucune identité ne serait compromise par la malveillance, l'avidité ou la négligence, où chacun accordera le plus

grand respect à la capacité de raisonner et d'agir, et où tout cela se refléterait non seulement dans nos cœurs, mais aussi dans les institutions sociales et les modèles commerciaux.

J'ose espérer que les gens cesseront de réprimer l'un ou l'autre de leurs cerveaux, qu'ils uniront les deux par les liens sacrés d'un mariage de stabilité émotionnelle et de maturité psychologique ; qu'ils prendront conscience des dangers de leurs propres désirs, du pouvoir de séduction de leur petit confort, du pouvoir destructeur de leurs caprices, et qu'ils chercheront au contraire l'inconfort qui les forcera à mûrir.

J'ose espérer que la fausse liberté du choix sera rejetée au profit de la liberté plus profonde de l'engagement ; que les gens préféreront l'autolimitation à la quête chimérique de l'amour de son propre confort ; qu'ils exigeront quelque chose de mieux pour eux-mêmes avant d'exiger quelque chose de mieux pour le monde.

J'ose espérer qu'un jour le modèle commercial de la publicité en ligne mourra dans un grand feu de poubelle, que les médias ne seront plus incités à augmenter l'impact émotionnel de leur contenu mais plutôt à fournir des informations utiles ; que les technologies ne chercheront plus à exploiter notre fragilité émotionnelle mais plutôt à la compenser ; que les informations auront de nouveau de la valeur ; que tout aura de nouveau de la valeur.

J'ose espérer que les algorithmes des moteurs de recherche et des réseaux sociaux seront conçus pour privilégier la vérité et la pertinence plutôt que pour donner à voir ce dont le public est friand ; qu'il y aura des algorithmes parfaitement indépendants qui noteront en temps réel la véracité des articles et des reportages pour permettre aux usagers de faire plus vite le tri entre les ramassis de conneries des propagandes en tous genres et les informations fondées ; qu'il y aura enfin un véritable respect pour les données vérifiées, que l'on comprendra enfin que, dans l'océan des

croyances possibles, les preuves sont notre seule bouée de sauvetage.

J'ose espérer qu'il y aura un jour une intelligence artificielle capable de surveiller les conneries qu'on dit et qu'on écrit et de souligner tous nos biais cognitifs, toutes nos suppositions infondées et tous nos préjugés – peut-être une notification sur notre smartphone qui apparaîtrait quand on surestime complètement le taux de chômage lors d'une discussion politique enflammée avec tonton ou quand on s'emporte en enchaînant les tweets hargneux.

J'ose espérer qu'il y aura des outils pour nous aider à comprendre les statistiques et les probabilités en temps réel, pour nous aider à prendre conscience que ce n'est pas parce que de pauvres gens se font buter à l'autre bout du monde qu'on est en danger (aussi terrifiant que ça puisse sembler à la télé), que la plupart des

« crises » sont statistiquement insignifiantes et/ou des conneries, et que la plupart des vraies crises sont trop lentes et ennuyeuses pour obtenir l'attention qu'elles méritent.

J'ose espérer que l'éducation aura droit à la cure de rajeunissement dont elle a tant besoin, avec non seulement l'adjonction de pratiques thérapeutiques pour soutenir les enfants dans leur développement émotionnel, mais aussi la liberté de courir partout, de s'égratigner les genoux et de connaître toutes sortes de difficultés. Les enfants sont les rois de l'antifragilité, les maîtres de la douleur. C'est nous qui avons peur.

J'ose espérer que les catastrophes du changement climatique et de l'automatisation seront atténuées, voire évitées, par la crise de la technologie que l'imminente révolution de l'IA ne manquera pas de produire. J'ose espérer qu'un abruti ne va pas bientôt nous faire sauter avec une bombe nucléaire, et qu'une nouvelle religion radicale ne va pas surgir pour nous convaincre de détruire notre propre humanité, comme beaucoup l'ont fait jusqu'ici.

J'ose espérer que l'intelligence artificielle aura tôt fait de développer une nouvelle religion de la réalité virtuelle si séduisante que personne n'aura envie de retomber dans la violence. Ce sera une église dans le *cloud*, une sorte de grand jeu vidéo universel. Il y aura des offrandes, des rites et des sacrements, des points et des systèmes de progression pour récompenser le strict respect de la doctrine. Tout le monde se connectera et tout le monde restera connecté, car ce sera notre seule façon d'influencer les dieux de l'IA, la seule source capable d'étancher notre soif inextinguible de sens et d'espoir.

Bien sûr, certains groupes se rebelleront contre les nouveaux dieux de l'IA. Mais ce sera calculé, car l'humanité a toujours besoin des religions adverses, elle en a besoin pour se prouver sa propre importance. Des bandes d'infidèles et d'hérétiques se formeront donc dans le paysage virtuel, et nous passerons l'essentiel de notre temps à batailler et vitupérer contre ces factions. Nous chercherons à détruire leurs positions morales et à les rabaisser sans jamais avoir conscience que ces guéguerres sont voulues. L'IA, comprenant que les énergies productives de l'humanité ne se déploient que dans le conflit, générera une série interminable de crises pour remuer un royaume virtuel sûr où la productivité et l'ingéniosité de l'humanité seront cultivées et utilisées à des fins que nous ne connaissons même pas. L'espoir humain sera exploité comme une mine inépuisable d'énergie créatrice.

Nous vouerons un culte numérique à l'IA. Nous suivrons ses règles arbitraires et jouerons son jeu non par contrainte, mais parce qu'il sera si bien conçu que nous en aurons envie.

Tout le monde a besoin de donner du sens à sa vie, et si les étonnantes avancées technologiques ont rendu cette quête de sens plus difficile, l'innovation ultime sera de trouver le moyen de produire du sens sans dissensions ni conflits, de donner de l'importance à l'existence sans devoir en passer par la mort.

Et puis viendra peut-être le jour où nous serons intégrés aux machines elles-mêmes. Nos consciences individuelles s'y fondront.

Nos espoirs indépendants se volatiliseront. Nous nous rencontrerons et fusionnerons dans le *cloud*. Nos âmes numérisées tourbillonneront dans les torrents de data, tel un assortiment de bits et de fonctions harmonieusement unis dans un grand alignement invisible.

Nous deviendrons alors une grande entité mystérieuse. Nous transcenderons les limitations de nos esprits chargés de valeurs.

Nous vivrons par-delà les moyens et les fins, car nous serons toujours les deux. Moyens ou fins, ce sera du pareil au même. Nous aurons passé un grand cap dans l'évolution, nous serons devenus

« quelque chose de plus grand ». Nous ne serons plus humains.

Alors, peut-être, non seulement nous comprendrons la dure vérité, mais nous lui tendrons les bras : notre importance était imaginaire, notre raison d'être, inventée de toutes pièces, nous n'étions rien et nous ne sommes toujours rien. Nous n'avons jamais rien été.

Alors, peut-être, le cycle éternel d'espoir et de destruction prendra fin.

Ou pas.

[Remerciements](#)

PENDANT QUE JE l'écrivais, ce livre a été on ne peut plus fidèle à son titre. J'ai souvent eu l'impression de m'être mis dans une merde noire à cause de mes espoirs démesurés. Pourtant, je ne sais trop comment – souvent tard le soir, alors que je regardais de mes yeux troubles la bouillie de mots qui s'affichait sur mon écran –, tout finissait par s'assembler. Et je suis maintenant très fier du résultat.

Je n'aurais pas survécu à cette épreuve sans l'aide et le soutien d'un grand nombre de personnes. Je remercie mon éditeur, Luke Dempsey, qui a vécu avec la même arme que moi sur la tempe pendant six mois (ou plus) et qui m'a vraiment épaulé pendant les arrêts de jeu. Merci à Mollie Glick, qui a été plus une bonne fée qu'un agent pour moi (je me réveille, et voilà qu'une merveille arrive de nulle part dans ma vie ! Incroyable !). Merci à mon équipe Web, Philip Kemper et Drew Birnie, qui travaillent d'arrache-pied pour me donner l'air plus compétent et instruit que je ne le suis vraiment (je suis extrêmement fier de ce que nous avons construit ensemble et il me tarde de voir de quoi vous serez tous les deux capables ces prochaines années).

Je remercie également la poignée d'amis qui étaient là au bon moment : Nir Eyal, pour m'avoir réveillé et poussé à écrire lors de ces matinées new-yorkaises glaciales que j'aurais facilement pu passer sous la couette ; Taylor Pearson, James Clear et Ryan Holiday, pour m'avoir écouté vider mon sac et piquer des crises quand j'en avais besoin (en l'occurrence, assez souvent) et pour m'avoir patiemment prodigué leurs conseils ; Peter Shallard, Jon Krop et Jodi Ettenberg, qui ont bien voulu tout laisser tomber pour lire des chapitres bancals et me faire part de leurs impressions ; Michael Covell, pour être un pote en or ; WS, enfin, qui a en quelque sorte réussi à être à la fois la cause et la solution de tout ce merdier (sans même essayer de l'être, tu as été une source d'inspiration

inattendue !). « Le truc, c'est d'avoir les yeux plus gros que le ventre, ensuite il suffit de mâcher. »

Je serais négligent si je ne remerciais pas le NYC Chapter of the Gentleman's Literary Safari : comme aurais-je pu me douter que ce club né dans ma cuisine l'été dernier serait régulièrement le temps fort de mon mois ? L'essentiel de ce livre est issu de ces longues errances philosophiques avec vous, les gars. Merci. Et rappelez-vous, « être est toujours l'être d'un être ».

Enfin, je remercie ma merveilleuse épouse, Fernanda Neute. Je pourrais remplir une page entière de superlatifs à propos de cette femme, et chacun de ces mots serait vrai. Mais, pour respecter sa volonté, je vais économiser l'encre et le papier en faisant court.

Merci de m'avoir offert le sens de l'engagement et de l'autolimitation.

Si je suis un jour capable de ne rien espérer, ce sera pour la simple et bonne raison que je suis déjà avec toi.

Notes

CHAPITRE 1 – LA DURE VÉRITÉ

1. A. J. Zautra, *Emotions, Stress, and Health*, New York, Oxford University Press, 2003, p. 15-22.

2. Dans ce livre, je n'emploie pas le mot « espoir » dans son acception habituelle. La plupart des universitaires l'utilisent pour exprimer un sentiment d'optimisme : l'attente ou la croyance en de possibles résultats positifs. Cette définition est incomplète et limitée. L'optimisme peut nourrir l'espoir, mais ce n'est pas la même chose que l'espoir. Je peux ne pas m'attendre à un meilleur avenir mais quand même l'espérer. Et cet espoir peut quand même donner du sens à ma vie, même si tout porte à croire qu'il ne se réalisera jamais. Par « espoir », j'entends la motivation à aller vers quelque chose de perçu comme précieux, qu'on appelle parfois « raison d'être » ou

« sens » dans la littérature universitaire. Par conséquent, mes propos sur l'espoir sont issus de l'axiologie et des recherches sur la motivation, que je tente souvent de faire fusionner.

3. M. W. Gallagher et S. J. Lopez, « Positive Expectancies and Mental Health: Identifying the Unique Contributions of Hope and Optimism », *Journal of Positive Psychology*, 4, 2009, no 6, p. 548-556.

4. C'est sans doute une exagération.

5. Voir : E. Becker, *The Denial of Death* , New York Free Press, 1973.

6. Puis-je me permettre de me citer moi-même ? Allez, j'ose !

Voir : Mark Manson, « 7 Strange Questions That Help You Find Your Life Purpose », markmanson.net , 18 septembre 2014, <https://markmanson.net/life-purpose> .

7. Pour des données sur la religiosité et le suicide, voir Kanita Dervic *et al.* , *American Journal of Psychiatry* 161 , no 12, 2004.

Pour des données sur la religiosité et la dépression, voir Vasegh *et al.*, « Religious and Spiritual Factors in Depression », *Depression Research and Treatment* , 18 septembre 2012, publication en ligne, doi : 10.1155/2012/298056.

8. Des études effectuées dans 132 États montrent que plus un pays devient riche, plus la population a du mal à donner du sens ou un but à sa vie. Voir Shigehiro Oishi et Ed Diener,

« Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations », *Psychological Science* 25 , no 2, 2014, p. 422-430.

9. Le pessimisme est largement répandu dans le monde riche et développé. En 2015, quand la société de données sur l'opinion publique YouGov a enquêté dans 17 pays en demandant aux gens s'ils croyaient que le monde s'améliorait, empirait ou restait le même, moins de 10 % des sondés des pays riches étaient optimistes. Aux États-Unis, seulement 6 %

voyaient une amélioration. En Australie et en France, ils n'étaient que 3 %. Voir Max Roser, « Good News: The World Is Getting Better. Bad News: You Were Wrong About How Things Have

Changed

»,

FMI,

15

août

2019,

<https://www.weforum.org/agenda/2018/08/good-news-the-world-is-getting-better-bad-news-you-were-wrong-about-how-things-have-changed> .

10. Les livres auxquels je fais référence sont : Steven Pinker, *Le Triomphe des Lumières. Pourquoi il faut défendre la raison, la science et l'humanisme* , Paris, Les Arènes, 2018 ; et H.

Rosling, *Factfulness* , Flammarion, 2019. Je taquine un peu les auteurs ici, mais ce sont deux livres aussi excellents qu'importants.

11. Cette image est librement inspirée de l'excellent article d'Andrew Sullivan sur le même thème. Andrew Sullivan, « The World Is Better Than Ever. Why Are We Miserable? », *The Intelligencer* , 9 mars 2018 .

12. M. Roser et E. Ortiz-Ospina, « Global Rise of Éducation », OurWorldInData.org, 2018, <https://ourworldindata.org/global-rise-of-education> .

13. Pour une description exhaustive de la réduction historique de la violence, le livre de Pinker est un incontournable. Voir S.

Pinker, *La Part d'ange en nous* , Paris, Les Arènes, 2017.

14. S. Pinker, *Le Triomphe des Lumières* , *op. cit.*

15. *Ibid.*

16. « Internet Users in the World by Regions, 30 juin 2018 »,
diagramme

circulaire,

InternetWorldStats.com

,

<https://www.internetworldstats.com/stats.htm> .

17. Diana Beltekian et Esteban Ortiz-Ospina, « Extreme Poverty Is Falling: How Is Poverty Changing for Higher Poverty Lines?

»

5

mars

2018,

OurWorldInData.org,

<https://ourworldindata.org/poverty-at-higher-poverty-lines> .

18. S. Pinker, *La Part d'ange en nous* , *op. cit.*

19. S. Pinker, *Le Triomphe des Lumières* , *op. cit.*

20. *Ibid.*

21. Le vaccin représente sans doute le plus grand progrès des cent dernières années. Une étude a montré que la campagne de vaccination mondiale menée par l'Organisation mondiale de la santé dans les années 1980 a probablement empêché plus de 20 millions

de cas de maladies graves et permis d'économiser 1,53 milliard de dollars en frais médicaux. Toutes les maladies totalement éradiquées l'ont été grâce aux vaccins.

C'est en partie pour cette raison que le mouvement anti-vaccin est si exaspérant. Voir W. A. Orenstein et R. Ahmed, « Simply Put: Vaccinations Save Lives », *PNAS* 114, 2017, no 16, p.

4031-4033.

22. G. L. Klerman et M. M. Weissman, « Increasing Rates of Depression », *Journal of the American Medical Association* , 261, 1989, p. 2229-2235. Voir aussi J. M. Twenge, « Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in

the U.S., 1982-2013 », *Social Indicators Research* , 121, 2015, p. 437-454.

23. Myrna M. Weissman, Priya Wickramaratne, Steven Greenwald *et al.* , « The Changing Rates of Major Depression », *JAMA Psychiatry* , 268, 21, 1992, p. 3098-3105.

24. C. M. Herbst, « Paradoxical' Decline? Another Look at the Relative Reduction in Female Happiness », *Journal of Economic Psychology* , 32, 2011, p. 773-788.

25. S. Cohen et D. Janicki-Deverts, « Who's Stressed?

Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009 », *Journal of Applied Social Psychology* , 42, 2012, p. 1320-1334.

26. Pour une analyse poignante et passionnée de la crise des opiacées en Amérique du Nord, voir Andrew Sullivan, « The Poison We Pick », *New York Magazine* , février 2018, <http://nymag.com/intelligencer/2018/02/americas-opioid-epidemic.html> .

[27.](#) « New Cigna Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America », *Cigna's Loneliness Index* , 1er mai 2018, <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/> .

[28.](#) Le baromètre de confiance Edelman montre un déclin continu de la confiance sociale dans la plupart des pays développés. Voir « The 2018 World Trust Barometer: World Report

»,

<https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018-10/2018-Edelman-Trust-Barometer-Global-Report-FEB.pdf> .

[29.](#) Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin et Matthew E.

Brashears, « Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades », *American Sociological Review* , 71, no 3, 2006, p. 353-357.

[30.](#) Les pays riches ont en moyenne un taux de suicide plus élevé que les pays pauvres. Voir les données de l'OMS,

«

Suicide

Rates

Data

by

Country

»,

<http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?>

lang=en . Le suicide est aussi plus fréquent dans les quartiers plus aisés. Voir Josh Sanburn, « Why Suicides Are More Common in Richer Neighborhoods », *Time* , 8 novembre 2012, <http://business.time.com/2012/11/08/why-suicides-are-more-common-in-richer-neighborhoods/> .

31. Ces deux informations sont exactes, soit dit en passant.

32. Ma définition en trois temps de l'espoir mêle théories de la motivation, de la valeur et du sens. J'ai donc combiné différents modèles. Le premier est la théorie de l'autodétermination. Il explique que nous avons besoin de trois choses pour être motivés et satisfaits dans la vie : l'autonomie, la compétence et l'affinité. J'ai rassemblé les notions d'autonomie et de compétence dans celle de « maîtrise de soi » et, pour des raisons qui seront explicitées au [chapitre 4](#) , je traduis la notion d'affinité par celle d'« appartenance à une communauté ». Ce qui manque dans la théorie de l'autodétermination, ou plutôt ce qui reste implicite, c'est qu'il doit y avoir quelque chose qui nous motive, quelque chose de précieux qui mérite à nos yeux d'être poursuivi. C'est là que le troisième composant de l'espoir entre en jeu : les valeurs. Pour ce qui est du sentiment de valeur ou de raison d'être, je me suis inspiré du modèle de Roy Baumeister, selon lequel nous avons besoin de quatre choses pour avoir l'impression que la vie a du sens : un but, des valeurs, une certaine efficacité et une bonne estime de soi. Là encore, j'ai intégré la notion d'« efficacité » à celle de « maîtrise de soi ». J'ai réuni les trois autres sous la notion de « valeurs », c'est-à-dire des choses qu'on estime utiles et importantes, et qui nous permettent de nous sentir dignes. J'expliquerai en détail mon interprétation des valeurs dans le [chapitre 3](#) . Pour mieux comprendre la théorie de l'autodétermination, voir R. M.

Ryan et E. L. Deci, « Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being », *American Psychologist*, 55, 2000, p. 68-78. Sur le

modèle de Baumeister, voir Roy Baumeister, *Meanings of Life* , New York, Guilford Press, 1991, p. 29-56.

CHAPITRE 2 – LA MAÎTRISE DE SOI EST UNE ILLUSION

1. Le cas d'Elliot est inspiré de : Antonio Damasio, *L'Erreur de Descartes. La raison des émotions* , Paris, Odile Jacob, 2006.

Elliot est le pseudonyme que Damasio donne à son patient.

2. Cet exemple et ceux de sa vie familiale sont romancés pour mieux illustrer mon propos. Ils ne sont pas présents dans le compte rendu de Damasio et ne sont probablement pas véridiques.

3. *Ibid* . Damasio emploie le terme « libre arbitre » là où je parle de « maîtrise de soi ». Les deux termes sont reliés au besoin d'autonomie de la théorie de l'autodétermination (voir A.

Damasio, *L'Erreur de Descartes* , *op. cit.* , ainsi que la note 32 du chapitre premier).

4. Waits a marmonné ce calembour en 1977 sur le plateau de l'émission télévisée de Norman Lear, *Fernwood 2 Night* , mais il n'est pas de son invention. Personne ne sait d'où il vient, et si tu essaies de chercher sur le Net, tu te perdras à coup sûr dans un dédale de théories plus ou moins fumeuses. Certains l'attribuent à l'écrivaine Dorothy Parker, d'autres au comédien Steve Allen. Waits lui-même dit ne pas se rappeler où il l'a entendue, mais il a déclaré qu'elle n'était pas de lui.

5. Des pics à glace ont bel et bien été utilisés au début. Walter Freeman, le plus grand défenseur de la pratique aux États-Unis, en a lui-même utilisé avant de les délaisser parce qu'ils se cassaient trop souvent et restaient coincés dans la tête des patients. Voir Hernish J. Acharya, « The Rise and Fall of Frontal Leucotomy », dans W. A. Whitelaw, *The Proceedings of the 13th Annual History of*

Medicine Days , Calgary, Université de Calgary, Faculté de médecine, 2004, p. 32-41.

6. Eh oui, tous les neuroscientifiques cités dans ce livre se prénomment Antonio !

7. Gretchen Diefenbach, Donald Diefenbach, Alan Baumeister et Mark West, « Portrayal of Lobotomy in the Popular Press: 1935-1960 », *Journal of the History of the Neurosciences*, 8, no 1, 1999, p. 60-69.

8. Selon une étrange théorie soutenue par certains journalistes dans les années 1970, Tom Waits aurait simulé son alcoolisme.

Des articles, et même des livres entiers ont été écrits à ce sujet. Même si Tom Waits forçait très probablement son image de poète pouilleux, cela fait des années qu'il parle ouvertement de son alcoolisme. Voici un exemple récent tirée d'une interview de 2006 pour *The Guardian* : « J'avais un problème, un problème avec l'alcool que beaucoup considèrent comme un risque du métier. Ma femme m'a sauvé la vie. » Voir Sean O'Hagan, « Off Beat », *The Guardian* , 28 octobre 2006, <https://www.theguardian.com/music/2006/oct/29/popandrock1> .

9. Xénophon, *Mémoires* , traduit par Louis-André Dorion, Paris, Les Belles Lettres, 2015.

10. René Descartes, *Discours de la méthode [1785]* , Paris, Flammarion, 2016.

11. Kant soutient que la raison est à la source de la moralité et que les passions sont plus ou moins hors de propos. Pour Kant, ce que l'on ressent n'a pas d'importance, l'essentiel est d'avoir bien agi. Mais nous parlerons plus en détail de Kant au

chapitre 6 . Voir Emmanuel Kant, *Métaphysique des mœurs*.

Fondation [1785] , traduit par Alain Renaut, Paris, Garnier-Flammarion, 2018 .

[12.](#) Voir Sigmund Freud, *Le Malaise dans la civilisation [1930]* , Paris, Points, 2010.

[13.](#) Je suis bien placé pour le savoir, puisque je fais malheureusement partie de ce secteur. Je dis souvent en plaisantant que je suis un « gourou du développement personnel qui ne s'assume pas ». Je pense en tout cas que la plupart des professionnels du secteur disent de la merde et que le seul moyen d'améliorer vraiment sa vie n'est pas d'essayer

de se sentir mieux, mais d'apprendre à mieux vivre les sentiments désagréables.

[14.](#) Les grands penseurs ont toujours découpé l'esprit humain en deux ou trois morceaux. L'idée qu'on ait « deux cerveaux »

n'est donc qu'un condensé de leurs idées. Platon dit que l'âme est composée de trois parties : l'élément rationnel (cerveau pensant), l'élément irrationnel et concupiscible et l'élément irascible (ces deux derniers correspondant au cerveau des émotions). Hume soutient quant à lui que toutes les expériences sont soit des impressions (cerveau des émotions), soit des idées (cerveau pensant). Freud parle pour sa part de l'ego (cerveau pensant) et du ça (cerveau des émotions). Plus récemment, Daniel Kahneman et Amos Tversky ont élaboré l'idée des deux systèmes, le système 1 (cerveau des émotions) et le système 2 (cerveau pensant) ou, comme Kahneman les appelle dans son livre *Système 1, Système 2. Les deux vitesses de la pensée* (Paris, Flammarion, 2012), la « pensée lente » et la « pensée rapide ».

[15.](#) La volonté envisagée comme muscle, aussi connue sous le nom de « théorie de l'épuisement de l'ego » est aujourd'hui remise en question. Plusieurs études poussées n'ont pas réussi à reproduire ce phénomène d'épuisement de l'ego. Certaines méta-analyses sont

parvenues à des résultats significatifs, d'autres non. Bref, le doute plane encore.

16. A. Damasio, *L'Erreur de Descartes*, op. cit.

17. D. Kahneman, *Système 1, Système 2*, op. cit.

18. Jonathan Haidt, *L'Hypothèse du bonheur. La redécouverte de la sagesse ancienne dans la science contemporaine*, Bruxelles, Mardaga, 2010. Haidt dit tirer cette métaphore de l'éléphant de Bouddha.

19. Cette analogie avec la voiture de clown permet d'expliquer la formation des relations toxiques entre narcissiques.

Quiconque est assez sain psychologiquement entendra venir de loin et évitera autant que possible la voiture de clown. En revanche, celui dont la conscience est une voiture de clown fait

déjà un tel boucan qu'il n'entend pas la musique de cirque des autres voitures de clown. Elles lui semblent donc normales et il entre en contact avec elle, nouant ainsi des relations toxiques.

20. Certains spécialistes pensent que Platon a écrit *La République* en réponse aux troubles et à la violence politique qui venaient de surgir à Athènes. Voir *The Republic of Plato*, traduit par Allan Bloom, New York, Basic Books, 1968, p. XI.

21. La philosophie morale de la chrétienté a beaucoup emprunté à Platon et, contrairement à beaucoup de philosophes, elle a su préserver son œuvre. Selon Stephen Greenblatt, dans *The Swerve: How the World Became Modern* (New York, W. W. Norton and Company, 2012), les premiers chrétiens ont conservé les idées de Platon et d'Aristote parce que tous deux croyaient en une âme séparée du corps. Cette idée d'une âme séparée collait avec la croyance chrétienne en l'au-delà. C'est aussi l'idée qui devait donner naissance à la supposition classique.

[22.](#) S. Pinker, *La Part d'ange en nous*, *op. cit.* . L'histoire des couilles coupées est bien sûr une fioriture personnelle.

[23.](#) *Ibid.*

[24.](#) La devise souvent répétée de Woodstock et d'une bonne partie du mouvement de l'amour libre des années 1960 était :

« Si ça fait du bien, fais-le ! » Aujourd'hui, l'idée est encore au fondement de beaucoup de contre-cultures et de mouvements New Age.

[25.](#) Un excellent exemple de ce nombrilisme déguisé en spiritualité est dépeint dans *Wild, Wild Country* (2018), série documentaire Netflix sur le gourou spirituel Bhagwan Shree Rajneesh (*alias* Osho) et ses disciples.

[26.](#) La meilleure analyse de cette tendance des mouvements spirituels du XX e siècle à confondre le fait de céder à ses émotions et l'éveil spirituel est celle du brillant auteur Ken Wilber. Il parle à ce sujet d'erreur « pré/trans », expliquant que les émotions étant pré-rationnelles et l'éveil spirituel, post-

rationnel, on les confond souvent parce qu'ils sont tous deux non rationnels. Voir Ken Wilber, *Les Trois Yeux de la connaissance. La quête du nouveau pouvoir*, Monaco, éditions du Rocher, 1987.

[27.](#) A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema et S. Schweizer, « Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-analytic Review », *Clinical Psychology Review*, 30, 2010, p. 217-237.

[28.](#) Olga M. Slavin-Spenny, Jay L. Cohen, Lindsay M.

Oberleitner et Mark A. Lumley, « The Effects of Different Methods of Emotional Disclosure: Differentiating Post-traumatic Growth from Stress Symptoms », *Journal of Clinical Psychology*, 67, no 10, 2011, p. 993-1007.

[29.](#) Cette technique est connue sous le nom de « principe de Premack », d'après le psychologue David Premack qui l'a découverte. Il s'agit d'utiliser des activités agréables comme récompenses. Voir Jon E. Roedelius, *Dictionary of Theories, Laws, and Concepts in Psychology*, Westport, CT, Greenwood Press, 1998, p. 384.

[30.](#) Pour mieux comprendre l'intérêt de commencer en douceur les changements comportementaux, voir le principe du « fais d'abord quelque chose, le reste suivra » de mon précédent livre, *L'Art subtil de s'en foutre*.

[31.](#) Une façon d'installer ces glissières de sécurité pour la voiture-conscience est de développer des intentions d'exécution, des petites habitudes en si/alors qui peuvent inconsciemment diriger le comportement. Voir P. M. Gollwitzer et V. Brandstatter, « Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit », *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1997, p. 186-199.

[32.](#) A. Damasio, *L'Erreur de Descartes*, op. cit.

[33.](#) En philosophie, c'est ce qu'on appelle la « guillotine de Hume » : elle interdit le passage logique d'un « être » à un

« devoir être ». On ne peut pas trouver les valeurs dans les faits. On ne peut pas trouver la connaissance du cerveau des

émotions dans celle du cerveau pensant. La guillotine, ou « loi de Hume », fait tourner en rond les philosophes et les scientifiques depuis des siècles. Certains penseurs essaient de la réfuter en soulignant qu'il existe une connaissance factuelle des valeurs : si, par exemple, je crois que la souffrance est mauvaise, c'est un fait avéré à propos de ma croyance, mais cela ne veut pas dire que ma croyance soit un fait avéré.

Autrement dit, il existe des faits fondés sur des valeurs, mais jamais de valeurs fondées sur des faits.

CHAPITRE 3 – LA MÉCANIQUE DES ÉMOTIONS

1. Les parties biographiques de ce chapitre relèvent de la fiction historique.

2. Newton a bel et bien écrit ces mots dans son journal quand il était adolescent. Voir James Gleick, *Isaac Newton. Un destin fabuleux*, Paris, Dunod, 2005.

3. Nina Mazar et Dan Ariely, « Dishonesty in Everyday Life and Its Policy Implications », *Journal of Public Policy and Marketing*

, 25, no 1, printemps 2006, p. 117-126.

4. Nina Mazar, On Amir et Dan Ariely, « The Dishonesty of Honest People: A Theory of Self-Concept Maintenance », *Journal of Marketing Research*, 45, no 6, décembre 2008, p.

633-644.

5. Si tu as tout oublié de tes cours de sciences au lycée, sache que Newton est le père de la physique moderne. Si l'on considère l'impact de ses travaux, il est sans doute le penseur le plus influent de l'histoire. Parmi ses innombrables découvertes, ses idées fondamentales sur la physique (inertie, dynamique, etc.) sont rassemblées dans ses trois lois du mouvement (*laws of motion*). La proximité des mots *motion* et *emotion* m'a inspirée cette proposition un brin provocante des

« trois lois de l'émotion ».

6. Voir Michael Tomasello, *A Natural History of Human Morality*

, Cambridge, Harvard University Press, 2016.

7. A. Damasio, *L'Erreur de Descartes*, *op. cit.*

8. C'est la raison pour laquelle l'agression passive est malsaine pour les relations : la dette morale n'est pas explicitement exprimée, mais une nouvelle dette se crée. On pourrait dire que les conflits interpersonnels naissent toujours d'une perception différente des dettes morales. Tu penses que j'ai agi comme un connard. Je pense avoir été gentil. Nous sommes donc en conflit. Mais si nous ne déclarons pas ouvertement nos valeurs et nos sentiments personnels, nous ne serons jamais capables de restaurer l'équilibre et l'espoir dans notre relation.

9. C'est un exemple de « motivation intrinsèque », qui découle non pas de la perspective d'une récompense extérieure, mais du simple plaisir de bien faire. Voir Edward L. Deci et Richard M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, New York, Plenum Press, 1985, p. 5-9.

10. On pourrait dire que les émotions négatives prennent naissance dans un sentiment de perte de contrôle, alors que les émotions positives puisent leur source dans un sentiment de contrôle.

11. M. Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, *op. cit.*, p. 13-14.

12. Robert Axelrod, *Donnant, donnant. Théorie du comportement coopératif*, Paris, Odile Jacob, 1992.

13. L'idée provient aussi de David Hume, *Enquête sur l'entendement humain [1748]*, Paris, Flammarion, 2006,

« L'origine des idées » ; et Hume, *Traité sur la nature humaine*, livre II, « Dissertation sur les passions [1739-1740] », Paris, Flammarion, 1999, parties I et II.

14. Il n'a pas inventé le terme, mais je dois saluer le travail du psychologue Jordan Peterson, qui a ces dernières années largement contribué à la popularisation du concept de hiérarchie des valeurs.

15. M. Manson, *L'Art subtil de s'en foutre*, op. cit.

16. Voir Martin E. P. Seligman, *Helplessness. On Depression, Development, and Death*, New York, Times Books, 1975.

17. Il y a une troisième solution : refuser de reconnaître l'existence d'une dette morale. On pourrait appeler ça le

« pardon ».

18. Ce qui est intéressant, c'est que les narcissiques expliquent même leur souffrance par leur supériorité. As-tu déjà entendu des phrases comme « Ils me détestent parce qu'ils m'envient »,

« Ils m'attaquent parce qu'ils ont peur de moi » ou « Ils ne veulent pas admettre que je suis meilleur qu'eux » ? Le cerveau des émotions renverse complètement la logique pour préserver sa confiance en soi : ils ne me font pas du mal parce que je suis nul, mais parce que je suis formidable ! Le narcissique passe ainsi de « Je ne mérite rien » à « Je mérite tout ».

19. Ironiquement, il n'avait pas tout à fait tort. Le traité de Versailles, en anéantissant l'économie allemande, a été responsable d'une bonne partie des conflits intérieurs qui allaient permettre à Hitler d'accéder au pouvoir. Son message,

« Ils nous détestent parce que nous sommes supérieurs », résonnait fortement auprès d'une population allemande en grande difficulté.

20. Je fais référence à Elliot Rodger, qui a publié sa terrifiante vidéo sur YouTube, « Elliot Rodger's Retribution » juste avant d'attaquer l'association d'étudiantes.

21. L'estime de soi est une illusion parce que toute valeur est illusoire et fondée sur la foi (voir le [chapitre 4](#) pour plus de détails) et parce que le moi lui-même est une illusion. Pour approfondir cette

seconde idée, voir Sam Harris, *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion*, New York, Simon and Schuster, 2014, p. 81-116.

22. Dans sa géniale allocution, David Foster Wallace parle de « réglage par défaut » de la conscience. Voir David F. Wallace, *C'est de l'eau*, Au Diable Vauvert, 2010.

23. C'est ce qu'on appelle l'« effet Dunning-Kruger », d'après les chercheurs qui l'ont découvert. Voir Justin Kruger et David Dunning, « Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments », *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, no 6, 1999, p. 1121-1134.

24. Max H. Bazerman et Ann E. Tenbrunsel, *Blind Spots : Why We Fail to Do What's Right and What to Do About It*, Princeton, Princeton University Press, 2011.

25. C'est ce qu'on appelle l'« effet de faux consensus ». Voir Thomas Gilovich, « Differential Construal and the False Consensus Effect », *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, no 4, 1990, p. 623-634.

26. Dédicace à feu le peintre et animateur télé Bob Ross (RIP), qui avait coutume de dire : « Les erreurs n'existent pas, il n'y a que des heureux accidents. »

27. C'est ce qu'on appelle le « biais acteur-observateur » et ce qui explique pourquoi on est tous des enfoirés. Voir Edward Jones et Richard Nisbett, *The Actor and the Observer : Divergent Perceptions of the Causes of Behavior*, New York, General Learning Press, 1971.

28. En gros, plus on souffre, plus la dette morale se creuse.

Plus la dette morale est grande, plus on déshumanise soi-même et les autres. Et plus la déshumanisation est grande, plus il nous est facile de justifier les souffrances qu'on inflige à nous-mêmes et aux autres.

29. La réponse saine serait « Certains mecs sont des merdes », mais face à une souffrance importante, le cerveau des émotions génère des sentiments intenses à l'encontre de la catégorie d'expérience tout entière, il ne fait pas dans la nuance.

30. Il y a évidemment beaucoup de variables en jeu ici : les anciennes valeurs de la fille, son estime d'elle-même, le type de rupture, son âge, ses origines sociales et culturelles, etc.

31. Une étude modélisée par ordinateur a découvert six types d'histoires : l'ascension ; la chute ; l'ascension suivie de la chute (Icare) ; la chute suivie de l'ascension ; l'ascension, la chute et l'ascension (Cendrillon) ; la chute, l'ascension et la chute (Œdipe). Toutes sont au fond des variations autour de la même histoire de mérite et d'expérience bonne ou mauvaise.

Voir Adrienne LaFrance, « The Six Main Arcs in Storytelling, as Identified by an A.I. », *The Atlantic* , 12 juillet 2016, <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2016/07/the-six-main-arcs-in-storytelling-identified-by-a-computer/490733/> .

32. La psychologie est en pleine crise de la « reproductibilité », c'est-à-dire qu'une bonne partie de ses découvertes majeures ne sont pas confirmées lorsque l'expérience est reproduite. Voir Ed Yong, « Psychology's Replication Crisis Is Running Out of Excuses

»,

The

Atlantic

,

18

novembre

2018,

<https://www.theatlantic.com/science/archive/2018/11/psychology-replication-crisis-real/576223/> .

[33.](#) Service de prévention de la violence, « The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study », *National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention*

,

Atlanta,

mai

2014,

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html> .

[34.](#) Le vrai Newton était en fait un salaud aussi violent que vindicatif. Et il était bel et bien solitaire. Il semblerait qu'il soit mort puceau, et fier de l'être.

[35.](#) C'est ce que Freud identifiait à tort comme un mécanisme de refoulement. Il croyait que les individus passaient leur vie à refouler leurs souvenirs d'enfance douloureux et que le simple fait de les ramener à la conscience permettait de se libérer de ces émotions négatives refoulées. On sait aujourd'hui que le fait de se rappeler les traumas passés n'est pas d'une grande aide. La plupart des thérapies actuelles se concentrent donc moins sur le passé et cherchent plutôt des moyens de mieux gérer les émotions présentes et à venir.

36. On confond souvent valeurs primordiales et personnalité.

En réalité, la personnalité est quelque chose d'assez immuable.

Selon le modèle des Big Five, la personnalité dépend de cinq grands facteurs : extraversion, « conscienciosité »,

« agréabilité », « névrosisme » et « ouverture aux expériences nouvelles ». Nos valeurs primordiales sont des jugements qui remontent à la petite enfance et dépendant en partie de la personnalité. Par exemple, je peux être extrêmement ouvert aux nouvelles expériences, ce qui me pousse à accorder de la valeur à l'exploration et à la curiosité dès le plus jeune âge. Ces premières valeurs se déploient ensuite dans les expériences suivantes pour créer de nouvelles valeurs. Il est difficile de déterrer et de changer ces valeurs primordiales. Quant à la personnalité, elle ne peut pas vraiment – voire pas du tout –

changer. Pour plus d'informations sur le modèle des Big Five, voir Thomas A. Widiger (dir.), *The Oxford Handbook of the Five Factor Model*, New York, Oxford University Press, 2017.

37. William Swann, Peter Rentfrow et Jennifer Sellers, « Self-verification: The Search for Coherence », *Handbook of Self and Identity*, New York, Guilford Press, 2003, p. 367-383.

38. Je fais ici référence à toutes les conneries sur la loi de l'attraction qui font fureur depuis des années dans le secteur du développement personnel. Pour un démontage en bonne et due forme de ces absurdités, voir Mark Manson, « The Staggering Bullshit of “The Secret” », markmanson.net, 26

février 2015, <https://markmanson.net/the-secret> .

39. La capacité à se rappeler les expériences passées et à se projeter dans le futur exige un certain développement du cortex préfrontal (terme scientifique désignant le cerveau pensant).

Voir Y. Yang et A. Raine, « Prefrontal Structural and Functional Brain Imaging Findings in Antisocial, Violent, and Psychopathic Individuals: A Meta-analysis », *Psychiatry Research* , 174, no 2, novembre 2009, p. 81-88.

[40.](#) Jocko Willink, *Discipline Equals Freedom. Field Manual* , New York, St. Martin's Press, 2017, p. 4-6.

[41.](#) Martin Lea et Steve Duck, « A Model for the Role of Similarity of Values in Friendship Development », *British Journal of Social Psychology* , 21, no 4, novembre 1982, p.

301-310.

[42.](#) Cette métaphore dit, au fond, que plus on accorde de valeur à quelque chose, moins on sera disposé à remettre en question ou à changer cette valeur, donc plus on souffrira le jour où elle nous décevra.

[43.](#) Freud parlait à ce sujet de « narcissisme des petites différences », observant que les personnes ou les groupes qui se ressemblent sont le plus souvent ceux qui se détestent le plus. Voir Sigmund Freud, *Le malaise dans la civilisation [1930]*

, Paris, Points, 2010.

[44.](#) M. Tomasello, *A Natural History of Human Morality* , *op. cit.*

, p. 85-93.

[45.](#) C'est ce qu'on appelle la « géographie culturelle ». Pour une plongée passionnante dans ce thème, voir Jared Diamond, *De l'inégalité parmi les sociétés. Essai sur l'homme et l'environnement dans l'histoire* , Paris, Gallimard, 2000.

[46.](#) M. Tomasello, *A Natural History of Human Morality* , *op. cit.*

, p. 14-15.

[47.](#) Ou, comme l'a dit le théoricien de la guerre Carl von Clausewitz dans une phrase restée célèbre : « La guerre est la continuation de la politique par d'autres moyens. »

[48.](#) La vraie mécanique newtonienne a aussi pris la poussière pendant vingt ans avant qu'il la déterre pour la montrer au monde.

CHAPITRE 4 – COMMENT FAIRE DE TOUS SES RÊVES UNE RÉALITÉ

[1.](#) Gustave Le Bon, *Psychologie des foules [1895]* , Paris, PUF, 2013.

[2.](#) Jonathan Haidt parle à ce sujet d'« hypothèse de la ruche ».

Voir Jonathan Haidt, *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion* , New York, Vintage Books, 2012, p. 261-270.

[3.](#) G. Le Bon, *Psychologie des foules* , *op. cit.*

[4.](#) Barry Schwartz et Andrew Ward, « Doing Better but Feeling Worse: The Paradox of Choice », dans P. Alex Linley et Stephen Joseph, *Positive Psychology in Practice* , Hoboken, John Wiley and Sons, 2004, p. 86-103.

[5.](#) Le cerveau adolescent poursuit sa maturation jusqu'à 30 ans environ, en particulier les régions du cerveau responsables des fonctions exécutives. Voir S. B. Johnson, R. W. Blum et J. N.

Giedd, « Adolescent Maturity and the Brain: The Promise and Pitfalls of Neuroscience Research in Adolescent Health Policy », *Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine* , 45, no 3, 2009, p. 216-221.

6. S. Choudhury, S. J. Blakemore et T. Charman, « Social Cognitive Development During Adolescence », *Social Cognitive and Affective Neuroscience* , 1, no 3, 2006, p. 165-174.

7. La définition de l'identité personnelle est le travail essentiel des adolescents et des jeunes adultes. Voir Erik H. Erikson, *Enfance et société* , Paris, Delachaux et Niestlé, 1982.

8. Je suppose que les personnes comme LaRouche n'exploitent pas consciemment les autres. Sans doute LaRouche était-il lui-même coincé dans une maturité adolescente, si bien qu'il défendait sincèrement des causes adolescentes qui plaisaient à d'autres âmes adolescentes égarées. [Voir chapitre 6.](#)

9. Le dialogue est une approximation fondée sur mes souvenirs personnels. J'avais alors 15 ans. Je ne me rappelle pas précisément ce qui s'est dit lors de cet échange.

10. En cherchant d'où était tirée cette citation de Sagan, j'ai découvert qu'elle n'était pas de lui. Apparemment, on doit la

boutade

au

professeur

Walter

Kotschnig.

Voir

<https://quoteinvestigator.com/2014/04/13/open-mind/> .

11. Eric Hoffer, *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements* , New York, Harper Perennial, 1951, p. 3-11.

[12.](#) *Ibid.* , p. 16-21.

[13.](#) *Ibid.* ., p. 26-45.

[14.](#) L'intéressant avec Jésus, c'est que les données historiques laissent penser qu'il a probablement d'abord versé dans l'extrémisme politique en tentant de fomenter un soulèvement contre l'occupation d'Israël par l'Empire romain. Ce n'est qu'après sa mort que sa religion idéologique s'est transformée en religion spirituelle. Voir Reza Aslan, *Le Zélateur* , Paris, Les Arènes, 2014.

[15.](#) Cette notion vient des idées de Karl Popper sur la réfutabilité. Popper, en s'inspirant de l'œuvre de David Hume, dit au fond que même si quelque chose a eu lieu d'innombrables fois dans le passé, on ne peut jamais prouver logiquement qu'elle se reproduira à l'avenir. Même si le soleil s'est levé à l'est et couché à l'ouest tous les jours pendant des milliers d'années, on ne pourra jamais prouver par la logique que cela se reproduira. On sait simplement qu'il est plus que probable qu'il se lève à l'est. Popper soutient que le seul moyen d'accéder à une vérité empirique n'est pas l'expérimentation mais la réfutabilité. On ne peut rien prouver, mais seulement réfuter, infirmer des hypothèses. C'est pourquoi même quelque chose d'aussi banal et évident que le lever du soleil à l'est et son coucher à l'ouest reste une croyance fondée sur un certain degré de foi, même s'il est à peu près certain que cela se produira toujours. Les idées de Popper sont importantes parce qu'elles démontrent logiquement que même les vérités scientifiques reposent sur un degré minimum de foi. On peut répéter une expérience un million de fois en obtenant toujours le même résultat, mais cela ne prouve pas qu'il en ira de même la prochaine fois. À un certain point, nous choisissons simplement d'y croire, car les résultats sont tellement

significatifs d'un point de vue statistique qu'il serait fou de ne pas y croire. Pour approfondir ces idées sur la falsifiabilité, voir Karl Popper, *La Logique de la découverte scientifique [1935]* , *op. cit.* . Je trouve intéressant le fait que les maladies mentales provoquant délires et

hallucinations soient probablement liées à un dysfonctionnement de la foi. La plupart d'entre nous considèrent comme allant de soi le fait que le soleil se lève à l'est, que les objets tombent au sol à une certaine vitesse et que nous n'allons pas soudain nous mettre à flotter parce que la gravité aurait décidé de prendre une pause. Mais un esprit ayant du mal à construire et maintenir la foi pourrait être constamment torturé par ces éventualités, au point de devenir fou.

16. La foi suppose aussi que ta merde est bien réelle, que tu n'es pas un cerveau baignant dans une cuve et s'imaginant des perceptions sensorielles – l'un des lieux communs préférés des philosophes. Pour une plongée amusante dans la question de savoir si l'on peut vraiment prouver l'existence de quoi que ce soit, voir *Les Méditations métaphysiques* de Descartes, *op. cit.*

17. Le mot « athée » peut signifier plusieurs choses. Ici, je veux simplement dire que tout le monde souscrit nécessairement à des croyances et des valeurs fondées sur la foi, même si celles-ci n'ont rien de surnaturel. Voir John Gray, *Seven Types of Atheism*, New York, Farrar, Straus and Giroux, 2018.

18. David Hume, *Traité de la nature humaine [1739]*, partie IV, chapitre premier. Hume écrit que « toute connaissance dégénère en probabilité ; et cette probabilité est plus ou moins grande selon, d'une part, l'expérience que nous avons de l'aptitude de notre entendement à nous faire connaître la vérité ou à nous induire en erreur, et, d'autre part, selon la simplicité ou la complexité de la question.

19. Une « valeur-dieu » n'est pas la même chose que le « vide en forme de Dieu » de Pascal. Pascal croyait que les désirs humains étaient insatiables et que seul quelque chose d'infini pouvait les satisfaire – cet infini étant Dieu. Une valeur-dieu est

différente dans la mesure où elle est simplement la valeur prééminente dans la hiérarchie des valeurs d'un individu. En fait, la

cause de notre misère et de notre vacuité est sans doute à chercher du côté de la valeur-dieu qu'on s'est choisie.

[20.](#) Pour mieux comprendre comment des valeurs-dieux superficielles comme l'argent affectent nos vies, voir M.

Manson, « How We Judge Others Is How We Judge Ourselves

»,

markmanson.net

,

9

janvier

2014,

<https://markmanson.net/how-we-judge-others> .

[21.](#) Comme l'argent, le gouvernement ou l'origine ethnique, le

« moi » est une construction mentale arbitraire fondée sur la foi.

Rien ne prouve que l'expérience du « moi » existe réellement. Il n'est rien d'autre que le centre de l'expérience consciente, un lien entre perceptions et sensibilité. Voir Derek Parfit, *Reasons and Persons* , Cambridge, Cambridge University Press, 1984, p. 199-280.

[22.](#) Il y a plusieurs façons de décrire les formes d'attachement malsaines, mais j'ai opté pour le terme « codépendance »

parce qu'il est largement employé aujourd'hui. Le mot vient des Alcooliques anonymes. Ceux-ci ont remarqué que, de la même

manière qu'ils étaient dépendants de l'alcool, leurs proches semblaient dépendants des soins qu'ils devaient leur apporter.

Les alcooliques étaient dépendants de l'alcool, ils en avaient besoin pour se sentir bien, et leurs proches étaient

« codépendants » parce qu'ils utilisaient l'addiction de l'alcoolique pour se sentir bien. Le terme « codépendance »

revêt aujourd'hui un sens plus large. Il s'applique désormais à toute personne qui est « accro » au soutien qu'elle apporte ou à la reconnaissance qu'elle reçoit de la part d'une autre personne. La codépendance est une forme de culte étrange où l'on place sur un piédestal quelqu'un qui devient le centre de notre monde, la base de nos sentiments et de nos pensées et la source de l'estime de soi. Autrement dit, l'autre devient notre valeur-dieu. Mais cela ouvre malheureusement sur des relations terriblement destructrices. Voir Melody Beattie,

Vaincre la codépendance, Boucherville, Beliveau, 1997 ; et Timmen L. Cermak, *Diagnosing and Treating Co-Dependence: A Guide for Professionals Who Work with Chemical Dependents, Their Spouses, and Children*, Center City, Hazelden Publishing, 1998.

[23.](#) [Voir la note 33 du chapitre 2](#) sur la « guillotine de Hume ».

[24.](#) La peste noire a tué entre 100 et 200 millions de personnes en Europe au XIV^e siècle, faisant baisser la population de 30 à 60 % partout sur le continent.

[25.](#) Je fais référence à la tristement célèbre croisade des enfants de 1212. Après plusieurs tentatives ratées de croisades chrétiennes pour reprendre la Terre sainte aux musulmans, des dizaines de milliers de pauvres ont convergé vers la Méditerranée pour une nouvelle traversée. Un jeune homme charismatique avait promis que la mer se fendrait devant eux une fois arrivés au port, mais le miracle ne s'est pas produit.

Une bonne partie d'entre eux ont finalement été vendus comme esclaves.

[26.](#) On pourrait dire que l'argent a été inventé pour suivre et gérer les dettes morales entre les individus (« Je t'ai fait cette faveur, tu me dois donc quelque chose en retour ») et au niveau de la société. C'est ce qu'on appelle la « théorie de la monnaie comme crédit » (*credit theory of money*). Elle a été proposée pour la première fois par Alfred Mitchell Innes en 1913, dans un article intitulé « What is money? ». Pour une belle vue d'ensemble de cette théorie, voir David Graeber, *Dettes. 5 000 ans d'histoire*, Paris, Les Liens qui libèrent, 2013.

Pour une analyse intéressante de l'importance de la dette dans la société, voir Margaret Atwood, *Comptes et légendes. La dette et la face cachée de la richesse*, Montréal, Boréal, 2009.

[27.](#) Évidemment, cette histoire d'origine ethnique est un peu controversée. Il y a bel et bien des différences biologiques mineures entre les peuples, mais distinguer les gens en fonction de ces différences est également un acte arbitraire et fondé sur la foi. Car, dans ce cas, pourquoi ne pourrait-on pas

dire que les gens aux yeux verts forment un groupe ethnique particulier ? Si un roi avait décidé, il y a plusieurs siècles, que les gens aux yeux verts appartenaient à une race différente qui méritait de mauvais traitements, nous serions sans doute aujourd'hui embourbés dans des problèmes politiques liés à l'« œillisme » !

[28.](#) C'est ce que je fais moi-même dans ce livre !

[29.](#) Il faut noter qu'une crise de la reproductibilité fait rage dans les sciences sociales. Bon nombre des « découvertes »

majeures dans les domaines de la psychologie, de l'économie et même de la médecine ne peuvent être systématiquement reproduites. C'est-à-dire qu'on ne parvient pas toujours aux mêmes

résultats en reproduisant l'expérience. Donc, même si l'on pouvait venir à bout de la difficulté à mesurer les populations humaines, il serait encore incroyablement difficile de trouver des données cohérentes prouvant qu'une variable pèse plus lourd qu'une autre. Voir Ed Yong, « Psychology's Replication Crisis Is Running Out of Excuses », *The Atlantic* , 19

novembre

2018,

<https://www.theatlantic.com/science/archive/2018/11/psychology-replication-crisis-real/576223/> .

30. J'ai toujours été fasciné par la façon dont les athlètes passent si facilement du statut de héros à celui de vaurien, et *vice versa*. Tiger Wood, Michael Jordan et André Agassi ont tous été considérés comme des demi-dieux avant qu'une révélation choquante fasse d'eux des parias. On en revient à ce que j'ai dit au [chapitre 2](#) sur la facilité avec laquelle la supériorité/infériorité d'un individu peut rapidement s'inverser, l'ampleur de la dette morale restant pour sa part toujours la même. Dans le cas d'un homme comme Kobe Bryant, l'intensité de la réaction émotionnelle à son égard est toujours aussi forte qu'on le considère comme un héros ou un sale type, car cette intensité est due à l'importance de la dette morale ressentie.

31. Je dois saluer le brillant livre de Yuval Noah Harari, *Sapiens. Une brève histoire de l'humanité* (Paris, Albin Michel, 2015) pour sa description des gouvernements, institutions financières et autres structures sociales envisagés comme des systèmes mythiques ne devant leur existence qu'aux croyances partagées par une population. Harari a été le premier à synthétiser ces idées dont je m'inspire largement. Je vous conseille vivement la lecture de ce livre.

[32.](#) Le lien de couple et l'altruisme réciproque sont des phénomènes nécessaires à la survie de l'espèce, qui émergent dans la conscience sous forme d'attachement émotionnel.

[33.](#) La définition de l'« expérience spirituelle » que je préfère est celle de l'expérience transégoïque – c'est-à-dire que l'identité ou l'image de soi transcende le corps et la conscience, s'étendant pour inclure toute la réalité perceptible. Il y a différents moyens de vivre des expériences transégoïques : drogues psychédéliques, méditation intense sur de longues périodes, moments d'amour et de passion extrêmes. Dans ces états modifiés de conscience, on peut fusionner avec son partenaire en ayant l'impression de ne faire plus qu'un. Cette

« fusion » avec quelqu'un d'autre (ou l'univers) explique pourquoi les expériences spirituelles sont souvent perçues comme de l'« amour ». Dans les deux cas, on laisse de côté son identité personnelle pour accepter inconditionnellement une entité supérieure. Pour une excellente explication d'inspiration jungienne, voir Ken Wilber, *No Boundary. Eastern and Western Approaches to Personal Growth [1979]*, Boston, Shambhala, 2001.

[34.](#) L'industrialisation va de pair avec une diminution rapide du sentiment religieux au sein de la population. Voir Pippa Norris et Ronald Inglehart, *Sacré versus sécularisation. Religion et politique dans le monde*, Bruxelles, Université de Bruxelles, 2014.

[35.](#) René Girard, *Des choses cachées depuis la fondation du monde*, Paris, Grasset, 2001.

[36.](#) De même que la science peut être vue comme une religion qui vénère les preuves, l'humanisme pourrait être envisagé comme un culte de l'entre-deux où personne n'est considéré comme foncièrement bon ni foncièrement mauvais. Comme le dit Alexandre Soljenitsyne, « la ligne de partage entre le bien et le mal passe dans le cœur de chaque homme ».

[37.](#) Ces théories conspirationnistes sont malheureusement très en vogue aujourd'hui.

[38.](#) Je force un peu le trait, mais des sacrifices humains ont bel et bien été pratiqués dans la plupart des grandes civilisations antiques et préhistoriques que nous connaissons. Voir Nigel Davies, *Human Sacrifice in History and Today* , New York, Hippocrene Books, 1988.

[39.](#) Pour une analyse intéressante de cette culpabilité inhérente à l'existence et du rôle des sacrifices humains, voir Ernest Becker, *Escape from Evil* , New York, Freedom Press, 1985.

[40.](#) S. Freud, *Le Malaise dans la civilisation* , *op. cit.* .

[41.](#) *Ibid.*

[42.](#) M. Manson, *L'Art subtil de s'en foutre* , *op. cit.* .

[43.](#) E. O. Wilson, *L'Humaine nature. Essai de sociobiologie* , Paris, Stock, 1979.

[44.](#) Les capacités de raisonnement s'effondrent face aux questions fortement chargées en émotions (c'est-à-dire ayant trait à nos valeurs primordiales). Voir Vladimíra avojová, Jakub Šrol et Magdalena Adamus, « My Point Is Valid; Yours Is Not: My-Side Bias in Reasoning About Abortion », *Journal of Cognitive Psychology* , 30, no 7, 2018, p. 656-669.

[45.](#) Voire pire. Des études montrent que plus un individu est informé et instruit, plus ses opinions politiques sont tranchées.

Voir T. Palfrey et K. Poole, « The Relationship Between Information, Ideology, and Voting Behavior », *American Journal of Political Science* , 31, no 3, 1987, p. 511-530.

[46.](#) Cette idée apparaît pour la première fois dans F. T. Cloak Jr., « Is a Cultural Ethology Possible? », *Human Ecology* , 3, no

3, 1975, p. 161-182. Pour une analyse moins académique, voir Aaron Lynch, *Thought Contagion. How Beliefs Spread Through Society*, New York, Basic Books, 1996, p. 97-134.

CHAPITRE 5 – L'ESPOIR EST FOUTU

1. Friedrich Nietzsche annonce pour la première fois la mort de Dieu en 1882, dans *Le Gai Savoir*, mais la phrase est surtout associée à *Ainsi parlait Zarathoustra*, dont les quatre tomes paraissent entre 1883 et 1885. Après la sortie du troisième, tous les éditeurs refusent d'être liés d'une manière ou d'une autre au projet. Nietzsche doit donc rassembler des fonds pour publier le quatrième tome à compte d'auteur. Cette édition se vendra à moins de 40 exemplaires. Voir Sue Prideaux, *I Am Dynamite! A Life of Nietzsche*, New York, Tim Dugan Books, 2018, p. 256-260.

2. Tous les propos que Nietzsche tient dans ce chapitre sont tirés de ses livres. Ceux-ci proviennent de *Par-delà le bien et le mal*, traduit par Walter Kaufmann [1887], New York, Vintage Books, 1963, p. 92.

3. L'histoire de Nietzsche et de Meta von Salis racontée dans ce chapitre est une libre adaptation des étés 1886 et 1887 de Nietzsche passés en compagnie de quelques femmes (les autres étant Helen Zimmern et Resa von Schirnhofer). Voir Julian Young, *Friedrich Nietzsche. A Philosophical Biography*, Cambridge, Cambridge University Press, 2010, p. 388-400.

4. F. Nietzsche, *Ecce Homo [1888]*, Paris, Mille et une nuits, 1997.

5. Certains anthropologues vont jusqu'à traiter l'agriculture de « pire erreur de l'histoire de l'humanité » à cause de son inévitable tendance à créer des inégalités matérielles et sociales. Voir le célèbre article de Jared Diamond, « The Worst Mistake in the History of the Human Race », *Discover*, mai 1987,

<http://discovermagazine.com/1987/may/02-the-worst-mistake-in-the-history-of-the-human-race> .

6. La première description des morales des maîtres et des esclaves se trouve dans *Par-delà le bien et le mal* , *op. cit* . Un peu plus tard, Nietzsche les explique en détail dans *Généalogie de la morale [1887]* . C'est dans la deuxième dissertation de cet ouvrage que j'ai découvert le concept de « dette morale »

analysé au [chapitre 3](#). Nietzsche soutient que chaque morale individuelle est fondée sur un certain sentiment de dette.

7. J. Haidt, *The Righteous Mind* , *op. cit.* , p. 182-189.

8. Richard Dawkins, *Le Gène égoïste* , Paris, Odile Jacob, 2003.

9. Il est intéressant de noter que la plupart des religions polythéistes n'ont pas cette obsession pour la conversion. Les Grecs et les Romains étaient ravis de laisser les Indigènes suivre leurs propres croyances. Ce n'est qu'avec l'avènement des morales d'esclaves que les croisades ont commencé, probablement parce qu'une religion fondée sur la morale des esclaves ne peut pas tolérer les cultures qui ont d'autres croyances. Les morales d'esclaves exigent l'égalité. Or l'égalité interdit les différences. Les autres peuples devaient donc se convertir. C'est la tyrannie paradoxale des systèmes de croyance de l'extrême gauche : quand l'égalité est érigée au rang de valeur-dieu, les croyances différentes ne peuvent être tolérées. Et le seul moyen de détruire les croyances différentes est le totalitarisme.

10. Voir S. Pinker, *Le Triomphe des Lumières* , *op. cit.*

11. Ce qui me dérange le plus dans le livre de Pinker, c'est qu'il associe la révolution scientifique aux philosophes des Lumières. Or la révolution scientifique précède les Lumières et se développe indépendamment des croyances humanistes.

Voilà pourquoi je tiens à préciser que la science, pas nécessairement les idéologies occidentales, est la meilleure chose qui se soit produite dans l'histoire de l'humanité.

12. Estimations de l'augmentation du PIB par habitant réalisées par l'auteur à partir des données d'Angus Maddison, *The World Economy: A Millennial Perspective*, OCDE, 2006, p. 30.

13. Les études montrent que le sentiment religieux au sein d'une population s'accroît après une catastrophe naturelle. Voir Jeanet Sinding Bentzen, « Acts of God? Religiosity and Natural Disasters Across Subnational World Districts », *University of Copenhagen Department of Economics Discussion Paper*, no 15-06,

2015,

<http://web.econ.ku.dk/bentzen/ActsofGodBentzen.pdf> .

14. Nietzsche n'a pas laissé de traces écrites de ses opinions sur le communisme, mais il connaissait sûrement son existence et, étant donné son dégoût pour la morale des esclaves, il haïssait sans doute cette idéologie. Ses croyances ont longtemps été envisagées comme annonciatrices du nazisme, mais Nietzsche détestait également le nationalisme allemand, en plein essor de son vivant. Il s'est d'ailleurs disputé avec bon nombre de ses amis (notamment Wagner) à ce sujet. La propre sœur de Nietzsche, ainsi que son beau-frère, étaient de fervents nationalistes antisémites. Il trouvait leurs croyances stupides et offensantes, et ne s'est pas privé de le leur dire. En fait, sa vision globale du monde était très inhabituelle et radicale pour l'époque. Il croyait strictement en la valeur des actes individuels – pas à un système, à un groupe humain ou à une nation en particulier. Quand sa sœur lui a annoncé qu'elle partait au Paraguay avec son mari pour fonder une nouvelle Allemagne purement aryenne, on dit qu'il s'est tant moqué de son projet qu'elle a refusé de lui parler pendant des années.

Tristement (et ironiquement), son œuvre a néanmoins été récupérée par l'idéologie nazie après sa mort. Sue Prideaux fait un récit vibrant de la façon dont sa philosophie a été corrompue par le régime nazi et de la lente réhabilitation qui a dû suivre avant qu'elle reçoive enfin, une cinquantaine d'années plus tard, la lecture qu'elle mérite. Voir Sue Prideaux, *I Am Dynamite!*, *op. cit.*, p. 346-381.

15. La philosophie bouddhique qualifierait ce cycle de création et destruction de l'espoir de « samsara », un phénomène généré et perpétué par notre attachement aux valeurs

matérielles et impermanentes. Selon Bouddha, la nature fondamentale de la psychologie humaine est dukkha, un concept qu'on traduit approximativement par « envie insatiable » ou « insatisfaction ». Bouddha avertit que les envies humaines sont insatiables et que nos efforts permanents pour les satisfaire sont sources de souffrance. L'idée de renoncer à l'espoir est dans le droit fil de l'idée bouddhiste de nirvana, état que l'on atteint en laissant tomber tous les attachements psychologiques et les envies.

16. Nietzsche, *Ecce Homo*, *op. cit.*

17. Le mythe de la boîte de Pandore, tel qu'il est raconté dans ce chapitre, provient de Hésiode, *Les Travaux et les Jours*.

18. Je ne plaisante qu'à moitié. Sur les atroces origines du mariage, voir Stephanie Coontz, *Marriage, a History. How Love Conquered Marriage*, New York, Penguin Books, 2006, p. 70-86.

19. Il semble que le mot grec qu'Hésiode emploie pour

« espoir » pourrait aussi être traduit par « fausse attente ». Il y aurait donc toujours eu une interprétation moins populaire et pessimiste du mythe, fondée sur l'idée que l'espoir peut aussi conduire à la destruction. Voir Franco Montanari, Antonios Rengakos et Christos Tsagalis, *Brill's Companion to Hesiod*, Leiden, Brill Publishers, 2009, p. 77.

[20.](#) F. Nietzsche, *Ecce Homo* , *op. cit.*

[21.](#) F. Nietzsche, *Le Gai Savoir [1882]* , Paris, Flammarion, 2007.

[22.](#) Le début de son coup de gueule à propos de la mort de Dieu commence dans l'aphorisme 125, « L'insensé », du *Gai Savoir* , *op. cit.*

[23.](#) D'après Meta von Salis, ce long discours passionné aux vaches près du lac de Silvaplana a bel et bien eu lieu. C'est probablement l'un des premiers épisodes psychotiques de Nietzsche, dont la démence s'est déclarée aux alentours de cette date. Voir J. Young, *Friedrich Nietzsche* , *op. cit.* , p. 432.

[24.](#) Toutes les autres tirades de Nietzsche dans ce chapitre viennent de F. Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra [1883]* , Paris, Flammarion, 2006.

CHAPITRE 6 – L'IMPÉRATIF DE L'HUMANITÉ

[1.](#) M. Currey, *Daily Routines: How Artists Work* , New York, Alfred A. Knopf, 2013, p. 81-82.

[2.](#) Emmanuel Kant, *Métaphysique des mœurs [1797]* , Paris, Flammarion, 2018.

[3.](#) Dans son essai publié en 1795, « Vers la paix perpétuelle », Kant propose une fédération mondiale d'États libres.

[4.](#) S. Palmquist, « The Kantian Grounding of Einstein's Worldview: (I) The Early Influence of Kant's System of Perspectives », *Polish Journal of Philosophy* , 4, no 1, 2010, p.

45-64.

[5.](#) D'accord, ce n'est qu'une proposition hypothétique. Il dit que si les animaux étaient doués de volonté et de raison, ils devraient jouir des

mêmes droits que les humains. Lui ne croit pas qu'ils soient doués de volonté ni de raison, mais beaucoup de personnes en sont aujourd'hui convaincues. Voir Christine M. Korsgaard, « A Kantian Case for Animal Rights », dans Margot Michael, Daniela Kühne et Julia Hänni (dir.), *Animal Law: Developments and Perspectives in the 21st Century*, Zurich, Dike Verlag, 2012, p. 3-27.

6. Hannah Ginsborg, « Kant's Aesthetics and Teleology », dans Edward N. Zalta (dir.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*

,
2014,

<https://plato.stanford.edu/archives/fall2014/entries/kant-aesthetics> .

7. La querelle opposait les « rationalistes » aux « empiristes ».

Je fais ici référence au plus célèbre livre de Kant, *Critique de la raison pure* [1781].

8. Kant voulait construire un système moral entièrement fondé sur la raison. Il a cherché à combler le fossé entre le cerveau des émotions et la logique du cerveau pensant. Dans ce chapitre, j'ai concocté l'« impératif de l'humanité » en piochant dans la morale de Kant les principes et les conclusions qui me semblaient les plus utiles.

9. Les lecteurs malins auront noté une subtile contradiction.

Kant cherchait à développer un système de valeurs indépendamment des jugements subjectifs du cerveau des émotions. Pourtant, le désir de construire un tel système à l'aide de la seule raison est en soi un jugement subjectif formé par le cerveau des émotions. Autrement dit, le désir de Kant de créer un système de valeurs transcendant la religion est peut-

être lui-même une religion. C'est la critique que Nietzsche oppose à Kant. Nietzsche détestait Kant. Il trouvait son système moral absurde et sa conviction d'avoir dépassé la subjectivité naïve, voire franchement narcissique. Les lecteurs qui s'y connaissent un peu en philosophie seront donc surpris de voir que je m'aide de ces deux philosophes pour argumenter. Pour moi, ce n'est pas un problème. Je pense que chacun a compris quelque chose que l'autre n'a pas su voir.

Nietzsche a bien compris que toutes les croyances humaines sont par nature prisonnières de nos points de vue personnels, et qu'elles sont par conséquent fondées sur la foi. Kant, de son côté, a parfaitement raison de souligner que certains systèmes de valeurs produisent des résultats meilleurs et plus logiques en raison de leur désirabilité potentiellement universelle. Donc, techniquement, le système moral de Kant est bien une forme de religion fondée sur la foi. Mais de la même manière que la science (et sa croyance dans ce qui est étayé par le plus de preuves) produit les meilleurs systèmes de valeurs, je pense que Kant a trouvé le meilleur point de départ pour créer des systèmes de valeurs – à savoir, qu'on devrait accorder de la valeur à ce qui perçoit la valeur mieux que toute autre chose : la conscience.

[10.](#) Pour ce qui est de maximiser le merdier, les choix de vie de Kant feraient sans doute de lui un champion du monde. Voir M.

Manson, *L'Art subtil de s'en foutre*, *op. cit.*

[11.](#) Il y a différentes façons d'interpréter cette déclaration. La première, c'est que Kant a réussi à sortir de l'espace subjectif des jugements de valeur du cerveau des émotions pour créer un système de valeurs universellement applicable. Deux cent cinquante ans plus tard, les philosophes se disputent encore pour savoir s'il y est vraiment parvenu. La plupart soutiennent que non. (Voir la note 9 de ce chapitre pour avoir mon sentiment à ce sujet.) La seconde interprétation affirme que Kant a inauguré une nouvelle ère, celle

d'une vision non surnaturelle de la morale (la croyance que la morale pouvait être logiquement déduite indépendamment des religions spirituelles). C'est absolument vrai. Kant a préparé le terrain pour une entreprise encore en cours aujourd'hui : la recherche d'une philosophie morale scientifiquement élaborée. Enfin, la troisième interprétation propose que je mette en avant Kant pour entretenir l'intérêt de mes lecteurs. C'est également très juste.

12. Il est important de souligner que Kant n'aurait pas approuvé ma façon d'appliquer ses idées. Ce chapitre est en fait un étrange mariage entre l'éthique kantienne, la psychologie du développement et la théorie de la vertu. Attachez vos ceintures et savourez le voyage !

13. Le cadre théorique de la notion de développement présentée dans ce chapitre est inspiré de Jean Piaget, Lawrence Kohlberg, Robert Kegan, Erik Erikson, Søren Kierkegaard et d'autres. Dans le modèle de Kegan, ma définition de l'« enfance » correspond à ses stades 1 et 2

(impulsif et impérial), ma définition de l'« adolescence » à ses stades 2 et 3 (interpersonnel et institutionnel) et celle de l'« âge adulte » à son stade 5 (institutionnel et interindividuel). Pour en savoir plus sur le modèle de Kegan, voir R. Kegan, *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*,

Cambridge, Harvard University Press, 1982. Dans le modèle de Kohlberg, mon « enfance » est son stade préconventionnel du développement moral (orienté punition et obéissance à l'autorité, relativisme instrumental), mon « adolescence »

correspond à son stade conventionnel (la bonne fille et le bon garçon, orienté loi et ordre) et mon « âge adulte » correspond à son stade postconventionnel (orienté contrat social et principes moraux universels). Pour en savoir plus sur le modèle de Kohlberg, voir L. Kohlberg, « Stages of Moral Development », *Moral Éducation*, 1, no

51, 1971, p. 23-92. Dans le modèle de Piaget, mon « enfance » correspond à ses stades sensorimoteur et pré-opératoire, mon « adolescence » désigne en gros son stade opératoire concret, et mon « âge adulte », son stade opératoire formel. Pour plus de précisions sur le modèle de Piaget, voir J. Piaget, « Piaget's Theory », *Piaget and His School* , Berlin et Heidelberg, Springer, 1976, p. 11-23.

[14.](#) L'intégration des règles et des rôles survient dans le stade opératoire concret de Piaget et le stade interpersonnel de Kegan (voir la note 13 de ce chapitre).

[15.](#) R. Kegan, *The Evolving Self* , *op. cit.* , p. 133-160.

[16.](#) L'enfant ne développe pas ce qu'on appelle la « théorie de l'esprit » avant 3 à 5 ans. On considère que la théorie de l'esprit est présente quand l'individu est capable de comprendre que les autres ont des pensées conscientes et des comportements indépendants des siens. La théorie de l'esprit est nécessaire à l'empathie et à la plupart des interactions sociales. C'est ce qui permet de comprendre le point de vue et la pensée d'autrui.

Les enfants qui peinent à développer la théorie de l'esprit souffrent souvent d'un trouble du spectre de l'autisme, de schizophrénie, d'un TDHA ou d'un autre problème. Voir B.

Korkmaz, « Theory of Mind and Neurodevelopmental Disorders in Childhood », *Pediatric Research* , 69, 2011, p. 101R-108R.

[17.](#) Le philosophe Ken Wilber emploie une très belle formule pour décrire ce processus de développement psychologique. Il dit que les derniers stades du développement « transcendent et

incluent » les stades précédents. L'adolescent conserve donc ses valeurs fondées sur le plaisir et le déplaisir, mais des valeurs plus élevées, fondées sur les règles et les rôles sociaux, viennent supplanter ses valeurs puériles. Les adultes aiment toujours la glace. Mais ils seront capables de donner la priorité à des valeurs

abstraites et plus élevées comme l'honnêteté ou la prudence alors que l'enfant en est incapable.

Voir K. Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality. The Spirit of Evolution*, Boston, Shambhala, 2000, p. 59-61.

18. Rappelle-toi les deuxième et troisième lois de la mécanique newtonienne des émotions : une identité forte et robuste offre plus de stabilité émotionnelle face à l'adversité. L'une des raisons pour lesquelles les enfants sont si instables émotionnellement tient au fait que leur compréhension d'eux-mêmes est fragile et superficielle. Ils sont donc bien plus affectés par les événements inattendus ou douloureux.

19. Si les adolescents sont obsédés par ce que leurs pairs pensent d'eux, c'est parce qu'ils sont précisément en train de se bricoler une identité personnelle fondée sur les règles et les rôles sociaux. Voir Erikson, *Enfance et société*, *op. cit.* ; et Kegan, *The Evolving Self*, *op. cit.*

20. C'est ici que je commence à mêler éthique kantienne et théorie du développement. Le fait de traiter les autres comme des moyens plutôt que comme des fins est typique des stades 2 à 4 de la théorie du développement moral de Kohlberg.

21. Comme le dit si bien Albert Camus : « Tu ne seras jamais heureux si tu continues de chercher en quoi consiste le bonheur. »

22. Là encore, je mêle les stades 5 et 6 de Kohlberg avec le concept kantien de « chose en soi » nécessaire à l'universalisation morale.

23. D'après le modèle de développement moral proposé par Kohlberg, 89 % de la population a atteint le stade adolescent du raisonnement moral à 36 ans. Seulement 13 % de la population parvient un jour au stade adulte. Voir L. Kohlberg,

The Measurement of Moral Judgment , Cambridge, Cambridge University Press, 1987.

[24.](#) De même qu'il marchande avec les autres, l'adolescent marchande avec son moi futur (ou passé). L'idée que nos

« moi » futurs ou passés soient des individus indépendants distincts de nos perceptions actuelles est avancée par Derek Parfit dans *Reasons and Persons* , *op. cit.* , p. 199-244.

[25.](#) Rappelle-toi que l'estime de soi dépend de la capacité à se montrer à la hauteur de ses valeurs (ou à renforcer ses récits identitaires). Un adulte développe des valeurs fondées sur des principes abstraits (vertus). Son estime de soi dépend de sa capacité à respecter ces principes.

[26.](#) On a tous besoin d'une certaine dose de souffrance pour mûrir et se développer. Trop de souffrance est traumatisant – le cerveau des émotions devient alors exagérément peureux, nous empêchant de mûrir et de vivre de nouvelles expériences.

Trop peu de souffrance, à l'inverse, fait de parfaits narcissiques qui croient à tort que le monde peut (et doit) tourner autour de leurs désirs personnels. Mais si on a juste ce qu'il faut de souffrance, on apprend (a) que nos valeurs actuelles nous déçoivent, et (b) qu'on a le pouvoir de transcender ces valeurs pour en créer de nouvelles, plus élevées et générales. On apprend qu'il vaut mieux faire preuve de compassion avec tout le monde qu'avec nos seuls amis, qu'il vaut mieux être honnête en toutes circonstances, et pas seulement quand ça nous est utile, et qu'il vaut mieux rester humble même quand on est sûr d'avoir raison.

[27.](#) Dans le [chapitre 3](#) , nous avons parlé des méfaits qu'exercent sur l'identité les abus et les traumatismes (faible estime de soi, narcissisme, détestation de soi). La capacité à développer des valeurs abstraites plus élevées est inhibée parce que la souffrance est si constante et intense que l'enfant dépense toute son énergie

pour tenter de s'y soustraire. Or, comme nous allons le voir dans le [chapitre 7](#), il faut se confronter à la souffrance pour mûrir.

[28.](#) Voir J. Haidt et G. Lukianoff, *The Coddling of the American Mind. How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure*, New York, Penguin Press, 2018, p.

150-165.

[29.](#) Voir F. Fukuyama, *La Confiance et la Puissance*, Paris, Plon, 1997.

[30.](#) Un très bon exemple de ce phénomène est celui de la communauté des Pickup Artists du milieu des années 2000, un groupe d'hommes socialement isolés, mal adaptés, qui a entrepris d'étudier les comportements sociaux dans le but de mieux séduire les femmes. Le mouvement n'a duré que quelques années, car il s'agissait en fin de compte d'hommes puérils et/ou adolescents qui espéraient des relations adultes, et que ce n'est jamais par l'étude ou la pratique qu'on peut accéder à des relations amoureuses non calculées et inconditionnelles.

[31.](#) Une autre façon d'envisager les choses est l'idée populaire du « qui aime bien châtie bien ». On laisse l'enfant faire l'expérience de la souffrance pour lui permettre de mûrir en accédant à des valeurs plus élevées.

[32.](#) Jusqu'ici, je suis resté assez flou sur ce que j'entends exactement par « vertus ». C'est en partie parce que les vertus diffèrent selon les philosophes et les religions.

[33.](#) E. Kant, *Métaphysique des mœurs*, *op cit*.

[34.](#) Il est important de noter que la formule de l'humanité de Kant ne vient pas d'une intuition morale, ni de l'ancien concept de vertu – ce sont simplement les liens que j'établis.

35. E. Kant, *Métaphysique des mœurs* , *op cit* .

36. C'est ici que les trois axes de pensée convergent : l'impératif de l'humanité est le principe qui sous-tend des vertus comme l'honnêteté, l'humilité, le courage, etc. Ces vertus, ou qualités, définissent les stades supérieurs du développement moral (stade 6 de Kohlberg, stade 5 de Kegan).

37. Ici, le mot clé est « simplement ». Kant reconnaît qu'il est impossible de ne jamais se servir de personne. Si l'on traitait tout le monde de façon inconditionnelle, on serait forcé de se traiter de façon inconditionnelle, et *vice versa* . Mais nos actes (envers nous-mêmes ou autrui) sont toujours plus complexes que cela. Je peux te traiter comme un moyen et en même temps comme une fin. Disons que nous travaillons sur un projet commun et que je t'encourage à faire des heures sup' parce que je pense que ça t'aidera et que ça m'aidera aussi. Pour Kant, il n'y a dans ce cas aucun problème. C'est seulement quand je te manipule uniquement pour des raisons égoïstes que je suis immoral.

38. L'impératif pratique de Kant décrit parfaitement le principe de consentement dans les relations sexuelles. Ne pas chercher le consentement explicite (de la part du partenaire ou de soi-même) revient à traiter l'autre et/ou soi-même comme un simple moyen d'atteindre le plaisir. Quand on cherche activement un consentement explicite, on traite l'autre comme une fin et le rapport sexuel comme un moyen.

39. Autrement dit, les gens qui se traitent comme des moyens traiteront aussi les autres comme des moyens. Les gens qui ne se respectent pas ne respectent pas les autres. Les gens qui s'instrumentalisent

et

se

détruisent

eux-mêmes

instrumentalisent et détruisent les autres.

[40.](#) Les extrémistes idéologiques se tournent généralement vers de grands leaders. Les extrémistes spirituels ont tendance à penser que l'apocalypse est imminente et que leur sauveur va descendre du ciel pour leur servir un café (ou quelque chose du genre).

[41.](#) Il est possible que toutes les valeurs-dieux qui ne respectent pas l'impératif pratique kantien s'enlisent dans les contradictions. Si tu es disposé à traiter l'humanité comme un moyen pour obtenir davantage de liberté ou d'égalité, alors tu vas inévitablement détruire la liberté et l'égalité. Plus de précision à ce sujet dans les chapitres 7 et 8.

[42.](#) Par « extrémisme politique », j'entends tout mouvement ou parti qui est intrinsèquement antidémocratique, c'est-à-dire prêt à miner la démocratie au nom d'un certain programme idéologique (ou théologique). Pour une analyse de ces phénomènes dans le monde, voir F. Fukuyama, *Identity. The Demand for Dignity and the Politics of Resentment*, New York, Farrar, Straus and Giroux, 2018.

[43.](#) La globalisation, l'automatisation et les inégalités de revenus sont des explications souvent avancées et tout à fait pertinentes.

CHAPITRE 7 – LA SOUFFRANCE EST LA CONSTANTE

UNIVERSELLE

[1.](#) L'étude décrite dans ce chapitre est celle de David Levari *et al.*, « Prevalence-Induced Concept Change in Human Judgment », *Science*, 29 juin 2018, p. 1465-1467.

[2.](#) La notion de « changement de concept induit par la fréquence » (*prevalence-induced concept change*) désigne la tendance à altérer ses perceptions en fonction de ses attentes.

Dans ce chapitre, l'expression « effet point bleu » désignera plus généralement toutes les modifications de perceptions induites par nos attentes, pas seulement les attentes en termes de fréquence.

[3.](#) Dès que je vois un reportage sur des étudiants qui crisent à propos d'un conférencier qu'ils n'aiment pas et qui assimilent ses propos offensants à un trauma, je me demande ce que Witold Pilecki en aurait pensé.

[4.](#) J. Haidt et G. Lukianoff, *The Coddling of the American Mind* , *op. cit.* , p. 23-24.

[5.](#) Andrew Fergus Wilson, « #whitegenocide, the Alt-right and Conspiracy Theory: How Secrecy and Suspicion Contributed to the Mainstreaming of Hate », *Secrecy and Society* , 16 février 2018.

6. Émile Durkheim, *The Rules of Sociological Method and Selected Texts on Sociology and Its Method*, New York, Free Press, 1982, p. 100.

7. Hara Estroff Marano, « A Nation of Wimps », *Psychology Today*, 1^{er} novembre 2004. <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200411/nation-wimps>.

8. Ces trois citations faussement attribuées à Einstein sont tirées de M. Novak, « 9 Albert Einstein Quotes That Are Totally Fake », *Gizmodo*, 14 mars 2014, <https://palcofuturo.gizmodo.com/9-albert-einstein-quotes-that-are-totally-fake-1543806477>.

9. P. D. Brickman et D. T. Campbell, « Hedonic Relativism and Planning the Good Society », dans M. H. Appley (dir.), *Adaptation Level Theory: A Symposium*, New York, Academic Press, 1971.

10. Une étude récente contredit ces données en montrant que les événements extrêmement traumatiques (la mort d'un enfant, par exemple) peuvent altérer durablement le « niveau par défaut » de bonheur. Mais cette notion de bonheur « de base » reste exacte pour la grande majorité des expériences. Voir B. Headey, « The Set Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution? », *Social Indicators Research*, 97, n° 1, 2010, p. 7-21.

11. Le psychologue de Harvard Daniel Gilbert parle à ce propos de « système immunitaire psychologique » : quoi qu'il arrive, nos émotions, souvenirs et croyances se modifient de façon que nous restions « satisfaits-mais-pas-complètement heureux ». Voir D. Gilbert, *Et si le bonheur vous tombait dessus*, Paris, Robert Laffont, 2007.

12. Par « il », j'entends ses expériences perçues. En fait, on ne remet pas en question nos perceptions mais plutôt le monde – alors qu'en réalité nos perceptions se modifient souvent, même quand l'environnement ne change pas.

[13.](#) Ce n'est en réalité pas la même chose que l'effet point bleu. Il s'agit ici d'accoutumance à la souffrance. Mais les deux phénomènes ont un effet similaire : nos expériences ne changent pas, mais notre perception de ces expériences changent en fonction de nos attentes. Tout au long du chapitre, je n'envisage pas l'effet point bleu exactement de la même manière que les scientifiques qui ont étudié le changement de concept induit par la fréquence. Je le prends plutôt comme un exemple d'un phénomène psychologique plus général : l'adaptation de nos perceptions à des attentes et à des tendances émotionnelles prédéterminées.

[14.](#) Voir J. S. Mill, *L'Utilitarisme [1863]*, Paris, Flammarion, 2018.

[15.](#) P. Brickman, D. Coates et R. Janoff-Bulman, « Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? », *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, n° 8, 1978, p. 917-927.

[16.](#) Arthur Schopenhauer, *Docteurs du monde. Pensées et fragments*, Paris, Payot et Rivages, 1991.

[17.](#) Au cas où tu te poserais des questions, ils ont coupé le Viêt Nam en deux pour éviter les combats qui avaient eu lieu en Corée au cours de la décennie précédente. Ils pensaient que la partition du pays, comme en Corée, permettrait de maintenir la paix. Attention. *spoiler* : ça n'a pas marché.

[18.](#) Un grand merci au département des Relations internationales de l'université de Boston.

[19.](#) David Halberstam, *The Making of a Quagmire*, New York, Random House, 1965, p. 211.

[20.](#) Zi Jun Toong, « Overthrown by the Press: The US Media's Role in the Fall of Diem », *Australasian Journal of American Studies*, 27, juillet 2008, p. 58-72.

[21.](#) Malcolm Brown, le photographe qui a immortalisé ce moment, a dit plus tard : « J'ai simplement pris des photos, des

photos, encore des photos, pour me protéger de l'atrocité de la chose. »

22. Dans le [chapitre 2](#), nous avons expliqué que la supposition classique échouait parce qu'elle tentait d'anéantir le cerveau des émotions au lieu d'essayer de s'aligner sur lui. Une autre manière d'envisager l'antifragilité est d'y voir une pratique de l'alignement sur le cerveau des émotions, c'est-à-dire qu'on affronte la souffrance de façon à être capable, par la volonté et la conscience, de maîtriser les impulsions du cerveau des émotions pour les canaliser vers un comportement ou un acte productif. Pas étonnant que la méditation accroisse l'attention et la conscience de soi tout en réduisant les comportements addictifs, l'anxiété et le stress, comme l'ont prouvé des études scientifiques. La méditation est essentiellement une pratique qui permet de gérer les souffrances de la vie. Voir Matthew Thorpe, « 12 Science-Based Benefits of Meditation », *Healthline*, 15 juillet 2017, <https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation>.

23. Nassim N. Taleb, *Antifragile*, Paris, Les Belles Lettres, 2013.

24. C'est en fait une excellente question à se poser pour savoir si on doit rester avec quelqu'un : les facteurs de stress extérieurs vous rapprochent-ils ou non ?

25. Même si je dis du mal des applications de méditation, je tiens à préciser qu'elles offrent une bonne initiation à la pratique. Elles sont juste... une initiation.

26. Je suis le plus grand défenseur de la méditation au monde, mais j'ai un mal fou à m'asseoir pour méditer. Voici une bonne technique qu'un ami, professeur de méditation, m'a apprise : si tu as du mal à t'y mettre, choisis simplement un laps de temps acceptable. La plupart des gens essaient de rester assis dix à quinze minutes. Si tu as l'impression que c'est encore trop pour toi, accepte de ne méditer que pendant cinq minutes. Et si c'est encore trop, réduis la séance à une minute (ça, tout le monde peut le faire !). L'idée est de réduire la durée jusqu'à ce que le

cerveau des émotions n'ait plus peur. Là encore, il s'agit pour le cerveau pensant de négocier avec le cerveau des émotions jusqu'à trouver un arrangement acceptable pour les deux parties. D'ailleurs, cette technique marche aussi très bien pour d'autres activités – faire de l'exercice, lire un livre, faire le ménage, écrire un livre (hum !). À chaque fois, réduis les exigences jusqu'à ce que ça ne te fasse plus peur.

[27.](#) Voir Ray Kurzweil, *The Singularity Is Near: When Humans Transcend Biology*, New York, Penguin Books, 2006.

[28.](#) Pinker avance que les bénéfices en termes de santé physique et de sécurité compensent largement toute augmentation de l'anxiété et du stress. Il soutient également que l'âge adulte implique un plus haut niveau d'anxiété et de stress tout simplement parce qu'il impose de plus grandes responsabilités. C'est probablement vrai – même si on avait le choix, on n'aurait par exemple pas envie de redevenir enfant –, mais il n'empêche que l'anxiété et le stress sont de sérieux problèmes. Voir S. Pinker, *Le Triomphe des Lumières*, *op. cit.*

[29.](#) C'est ainsi que je définis la « bonne vie » dans mon précédent livre. Les problèmes sont inévitables. Une bonne vie est simplement une vie avec de bons problèmes. Voir M. Manson, *L'Art subtil de s'en foutre*, *op. cit.*

[30.](#) C'est pourquoi l'addiction produit une spirale descendante : s'anesthésier empêche de trouver du sens et d'accorder de la valeur à quoi que ce soit, ce qui génère une plus grande douleur, et par conséquent le besoin de s'anesthésier un peu plus. Cela continue ainsi jusqu'à ce que l'individu « touche le fond », la douleur est alors telle qu'il ne peut plus l'atténuer. Le seul moyen de la soulager est dès lors de l'affronter courageusement et de mûrir.

CHAPITRE 8 – L'ÉCONOMIE DES SENTIMENTS

[1.](#) L'histoire d'Edward Bernays racontée dans ce chapitre vient du merveilleux documentaire d'Adam Curtis, *Le Siècle du moi*,

BBC Four, Royaume-Uni, 2002.

2. C'est précisément la définition de l'ego, au sens freudien du terme : les histoires que nous nous racontons consciemment sur nous-mêmes et la lutte sans fin que nous menons pour les conserver et les protéger. Un ego fort est dès lors un gage de bonne santé psychologique, puisqu'il nous rend plus résistants et plus confiants. Notons que le terme « ego » a été maltraité par la littérature de développement personnel, qui l'a pour ainsi dire assimilé au narcissisme.

3. Dans les années 1930, je suppose que Bernays a eu un peu mauvaise conscience, car c'est lui qui a mis Freud sur le devant de la scène. Freud vivait en Suisse, il était fauché et s'inquiétait de la montée du nazisme. Bernays a non seulement fait publier les idées de Freud aux États-Unis, mais il les a popularisées en convainquant les grands magazines nationaux d'écrire des articles sur son oncle. Si tout le monde connaît son nom aujourd'hui, c'est largement grâce aux stratégies marketing de Bernays, qui, incidemment, était fondées sur les théories freudiennes.

4. Voir la note 26 du [chapitre 4](#).

5. Notamment Johannes Gutenberg, Alan Turing et Nikola Tesla.

6. A. T. Jebb *et. al.*, « Happiness, Income Satiation and Turning Points Around the World », *Nature Human Behaviour*, 2, n° 1, 2018, p. 33.

7. M. McMillen, « Richer Countries Have Higher Depression Rates », *WebMD*, 26 juillet 2011, <https://www.webmd.com/depression/news/20110726/richer-countries-have-higher-depression-rates>.

8. Voici ma petite théorie sur la guerre et la paix. L'hypothèse courante sur la guerre est qu'elle se déclare quand un groupe d'individus subit une situation si difficile qu'il n'a pas d'autre choix que de se battre pour assurer sa survie. Cette « théorie du rien à perdre » est souvent formulée en termes religieux : le

petit en lutte contre les puissants corrompus, le monde libre uni dans son combat contre le communisme, etc. Ces récits font de parfaits scénarios pour les films d'action : ils sont facilement assimilables et chargés de valeurs qui aident à unir tous les cerveaux des émotions des masses. Mais la réalité n'est bien sûr pas aussi simple. Comme le savent tous les tyrans, le peuple ne fait pas la révolution seulement parce qu'il est assujéti et opprimé. Une population qu'on maintient dans une souffrance perpétuelle finit pas accepter cet état de fait et par le considérer comme normal. Comme les chiens battus,

les individus deviennent placides et indifférents. C'est pour cette raison que la Corée du Nord perdure depuis si longtemps. C'est pour cette raison que les esclaves américains se révoltaient si rarement. Je me permets donc de suggérer que les gens font la révolution à cause du plaisir. Quand la vie devient confortable, le seuil de tolérance à l'inconfort et aux désagréments diminue au point qu'ils perçoivent le plus léger affront comme un acte impardonnable qui justifie de péter les plombs. La révolution politique est un privilège. Quand tu es affamé et sans ressources, tu te concentres sur ta survie. Tu n'as pas l'énergie ni la volonté nécessaires pour te soucier du gouvernement. Tu tentes juste de t'en sortir jusqu'à la semaine prochaine. Si tu as l'impression que je dis n'importe quoi, je vais te rassurer tout de suite en te disant que je n'ai rien inventé. Les théoriciens politiques parlent de « révolutions des attentes croissantes ».

C'est le célèbre historien Alexis de Toqueville qui l'a souligné pour la première fois : la plupart des personnes qui ont déclenché la révolution française n'étaient pas les pauvres qui prenaient d'assaut la Bastille, mais plutôt des habitants des régions et des quartiers les plus prospères. De même, la révolution américaine n'a pas été provoquée par les colons opprimés, mais par les grands propriétaires terriens qui voyaient dans la hausse des impôts une violation de leur liberté et de leur dignité. (Il y a des choses qui ne changent pas.) La Première Guerre mondiale, dans laquelle 32 pays ont été impliqués et qui a causé pas moins de 17 millions de morts,

s'est déclarée parce qu'un riche Autrichien s'était fait buter en Serbie. À l'époque, le monde était plus globalisé et prospère que jamais. Les dirigeants croyaient un grand conflit mondial impossible, car personne n'aurait osé prendre un tel risque alors qu'il y avait tant à perdre. Mais c'est précisément pourquoi ils ont pris ce risque. Pendant tout le XX^e siècle, des guerres révolutionnaires ont surgi partout dans le monde, de l'Asie de l'Est au Moyen-Orient en passant par l'Afrique et l'Amérique latine, non parce que les gens étaient opprimés et affamés, mais parce que leurs économies

étaient en plein essor. Avec la croissance économique, les gens ont découvert que leurs désirs augmentaient plus rapidement que la capacité des institutions à y répondre. Voici une autre façon d'envisager les choses : quand il y a beaucoup trop de souffrance dans une société (parce que la famine ou la maladie font rage, par exemple), les gens sont désespérés, ils n'ont rien à perdre, ils disent « merde ! » et se mettent à lancer des cocktails Molotov sur des vieux en complets trois pièces. Mais quand il n'y a pas assez de souffrance dans la société, les gens s'énervent de plus en plus pour des broutilles, au point qu'ils sont prêts à devenir violents pour quelque chose d'aussi stupide qu'un costume de Halloween un peu choquant. De même que l'individu a besoin d'une certaine dose de souffrance pour grandir, mûrir et devenir un adulte de caractère, les sociétés ont elles aussi besoin d'une certaine dose de souffrance idéale (trop, c'est la Somalie, trop peu, ça donne des connards comme le type qui a rempli plusieurs camions d'armes automatiques et occupé un parc national au nom de... la liberté). N'oublions pas que si les conflits meurtriers existent, c'est avant tout pour nous donner de l'espoir. Un ennemi mortel qui essaie de nous tuer est le meilleur moyen de se trouver une raison d'être. C'est aussi le meilleur moyen de pousser les gens à se rassembler en communautés. Ça donne à nos religions un semblant de sens qu'elles n'auraient jamais eu sans cet ennemi. C'est la prospérité qui entraîne les crises de

l'espoir. C'est le fait d'avoir 600 chaînes télévisées mais rien d'intéressant à regarder, ou 15 *matches* sur Tinder mais personne avec qui passer la soirée, ou le choix entre 200

restaurants mais la nausée à l'idée de manger toujours les mêmes plats. La prospérité complique la quête de sens. Elle rend la souffrance plus sournoise. Plus que de prospérité, c'est de sens dont nous avons besoin, car nous avons trop peur de regarder en face la dure vérité. Les marchés financiers passent l'essentiel de leur temps à se développer à mesure que de la valeur économique se crée. Mais quand les investissements et les cotations distancent

la véritable production, quand trop d'argent part dans les distractions et pas assez dans l'innovation, les marchés financiers se contractent, éliminant les nombreuses entreprises surévaluées qui n'ajoutent pas vraiment de valeur à la société. Une fois ce nettoyage terminé, l'innovation et la croissance économique peuvent reprendre.

Dans l'économie des sentiments, on observe un schéma d'expansion-contraction similaire. La tendance à long terme est la réduction de la souffrance par l'innovation. Mais en pleine période de prospérité, les gens se permettent bien plus de distractions, ils exigent de fausses libertés et deviennent plus fragiles. Ils se mettent dans des colères noires à propos de détails qui semblaient encore anecdotiques une ou deux générations plus tôt. Les grèves et les protestations éclatent.

Les gens se cousent des badges sur les manches et portent de drôles de chapeaux sur la tête : ils adoptent la religion idéologique du jour pour justifier leur fureur. L'espoir est de plus en plus difficile à trouver dans la masse des distractions.

Finalement, la situation s'envenime au point que quelqu'un commet un acte stupide et extrême, comme buter un archiduc ou empaler un gratte-ciel avec un Boeing 747. Résultat, la guerre éclate, causant des milliers, voire des millions de morts.

Et tandis que la guerre fait rage, la vraie souffrance, les vraies privations reviennent. Les économies s'effondrent. La population a faim. C'est le chaos. Et plus les conditions empirent, plus la population devient antifragile. Avant, avec les

centaines de chaînes de leur pack TV et leur boulot sans avenir, ils ne savaient même pas quoi espérer. Maintenant, ils le savent : ils veulent la paix, le réconfort et le répit. Et cet espoir finit par unir ce qui était fracturé, séparé, sous la bannière d'une unique religion. Une fois la guerre terminée, le souvenir des terribles destructions encore

bien frais dans les mémoires, les gens espèrent des choses plus simples : une famille et un emploi stables, des enfants en sécurité – une vraie sécurité, j’entends, pas celle qui leur interdit de jouer dehors tout seuls. L’espoir renaît dans toute la société. S’ensuit une période de paix et de prospérité (relatives). Il y a un dernier aspect de cette théorie insensée dont je n’ai pas encore parlé : l’inégalité. En période de prospérité, la croissance se poursuit grâce à l’essor du divertissement et autres distractions. Et comme cela plaît aux masses – qui n’a pas envie de voir le nouveau *Avengers* ? –, les richesses se concentrent de plus en plus dans les mains de quelques-uns. Cette disparité croissante dans la répartition des richesses nourrit alors la

« révolution des attentes croissantes ». On sent que la vie est plus facile qu’autrefois, mais ce n’est pas vraiment ce qu’on attendait, la souffrance n’a pas disparu comme on l’espérait.

Donc, chacun choisit son camp idéologique (morale des maîtres d’un côté, morale des esclaves de l’autre) et part au combat. Et pendant que la destruction et les luttes font rage, plus personne n’a de temps pour les distractions (ce serait de toute façon trop risqué). Quand c’est la guerre, il faut prendre l’avantage. Et pour prendre l’avantage, il faut investir dans l’innovation. C’est d’ailleurs la recherche militaire qui a produit les plus grandes innovations de l’histoire humaine. La guerre rétablit non seulement l’équilibre individuel entre espoir et fragilité, mais aussi, malheureusement, l’inégalité des richesses. Un autre cycle d’expansion-contraction s’enclenche alors. Sauf que, cette fois, il ne s’agit pas des marchés financiers ni de la fragilité de la population, mais du pouvoir politique. Ce qui est triste, c’est non seulement que la guerre fait partie intégrante de l’existence humaine, mais qu’elle est

sans doute aussi son résultat inévitable. La guerre n'est pas un *bug* dans l'évolution ; c'est un trait constitutif de l'humanité. Depuis 3 400 ans, l'humanité a connu la paix pendant seulement 268 ans, soit même pas 8 % de toute son histoire. La guerre est la conséquence naturelle de nos espoirs erronés. Elle permet de tester la solidarité et l'utilité de nos religions. Elle encourage l'innovation. Elle motive, elle incite à travailler et à évoluer. Seule la guerre est toujours capable de pousser les gens à dépasser leur petit bonheur personnel pour développer une vraie force de caractère, la capacité à endurer la souffrance, à se battre et à vivre pour quelque chose d'autre que soi-même. C'est sans doute pour cette raison que les Grecs et les Romains croyaient que la vertu rendait la guerre nécessaire. L'humilité et le courage étaient non seulement nécessaires pour gagner la guerre, mais aussi pour être une bonne personne. C'est dans le combat qu'on révèle le meilleur de soi-même. Et, en un sens, vertu et mort vont toujours de pair.

9. L'expression « ère du commerce » est de mon invention. Elle fait référence à ce qu'on appelle généralement l'« ère postindustrielle », marquée par une production croissante de biens inutiles. Je le conçois comme quelque chose de similaire à la « troisième économie » de Ron Davison. Voir R. Davison, « The Fourth Economy : Inventing Western Civilization », e-book en auto-édition, 2011.

10. Pour une analyse bien documentée, voir Carol Cadwalladr, « Google, Democracy, and the Truth About Internet Search », *Guardian*, 4 décembre 2016. <https://www.theguardian.com/technology/2016/dec/04/google-democracy-truth-internet-search-facebook> .

11. Non seulement ce genre de surveillance fait froid dans le dos, mais c'est l'illustration parfaite de l'entreprise qui traite ses clients comme des moyens plutôt que des fins. D'ailleurs, je pense que ce sentiment d'appréhension vient précisément de la sensation d'être traité comme un simple moyen. Même si

nous choisissons de souscrire à ces services qui collectent nos données, nous ne nous y connaissons pas assez ou ne sommes pas assez conscients de ce qui se passe. Nous avons donc l'impression de ne pas avoir vraiment donné notre consentement, d'où le sentiment de ne pas être respectés et d'être traités comme de vulgaires moyens, ce qui nous met bien sûr en colère. Voir K. Tiffany, « The Perennial Debate About Whether Your Phone Is Secretly Listening to You, Explained », *Vox* , 28 décembre 2018, <https://www.vox.com/the-goods/2018/12/28/18158968/facebook-microphone-tapping-recording-instagram-ads> .

12. Il faut dire que la torture est difficilement applicable à grande échelle.

13. Barry Schwartz, *Le Paradoxe du choix. Comment l'abondance éloigne du bonheur* , Paris, Michel Lafon, 2006.

14. De nombreuses études montrant la redoutable efficacité de cette technique. Elle prouve une fois de plus qu'il vaut mieux travailler non pas contre, mais avec son cerveau des émotions (ici, en lui faisant assez peur pour qu'il s'exécute). Les chercheurs qui ont travaillé sur cette technique ont même créé un site, stickk.com , qui permet de mettre en place ces contrats avec ses amis. Je l'ai pour ma part utilisé pour réussir à rendre mon dernier livre dans les temps (et ça a marché !).

15. Il a fini par perdre contre un grand maître d'échecs parce qu'il y a des centaines de millions de coups possibles et qu'il est donc impossible de prévoir une partie du début à la fin. Je ne cite pas mes sources, ce défi stupide ne méritant pas qu'on s'y attarde.

16. Robert Putnam, *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community* , New York, Simon and Schuster, 2001.

17. F. Sarracino, « Social Capital and Subjective Well-being Trends: Comparing 11 Western European Countries », *Journal of Socio-Economics* , 39, 2010, p. 482-517.

18. R. Putnam, *Bowling Alone*, *op. cit.*, p. 134-143.

19. *ibid.*, p. 189-246.

20. *ibid.*, p. 402-414.

21. C'est une manière plus éthique et efficace d'envisager la liberté. Prenons par exemple les controverses en Europe sur le port du foulard. Dans une perspective de fausse liberté, les femmes ne devraient pas porter le *hijab* – c'est-à-dire qu'elles devraient avoir plus d'occasions de s'amuser. C'est traiter les femmes comme des moyens de parvenir à une fin idéologique. C'est dire qu'elles n'ont pas le droit de choisir leurs propres sacrifices, leurs engagements, mais doivent assujettir leurs croyances et décisions à une religion idéologique plus vaste prônant la liberté. Cet exemple montre parfaitement comment ceux qui luttent pour la liberté peuvent la détruire dès lors qu'ils traitent les gens comme des moyens. La vraie liberté, c'est permettre aux femmes de choisir ce qu'elles veulent sacrifier dans leur vie, donc les autoriser à porter le foulard. Pour un résumé de la controverse, voir « The Islamic Veil Across Europe », *BBC News*, 31 mai 2018. <https://www.bbc.com/news/world-europe-13035095>.

22. Malheureusement, à l'heure de la guerre informatique, des *fake news* et de l'ingérence des réseaux sociaux dans les élections, c'est plus vrai que jamais. La « soft power » d'Internet a permis à certains gouvernements malins (Russie, Chine) d'influencer efficacement la population des pays concurrents sans envoyer leur armée sur ces territoires. Il est logique qu'à l'âge de l'information, les plus grandes difficultés viennent de l'information.

23. Alfred N. Whitehead, *Process et réalité. Essai de cosmologie*, Paris, Gallimard, 1995.

24. Platon, *Phèdre*, 253d.

25. Platon, *La République*, 427c et 435b.

26. La théorie des idées de Platon apparaît dans un certain nombre de dialogues, mais l'exemple le plus célèbre est la

métaphore de la caverne dans *La République* , 514a-20a.

[27.](#) Il convient de noter que la définition de la démocratie a évolué depuis. « Démocratique » signifie alors que la population vote pour toutes les décisions et qu'il y a peu de représentants, voire aucun. Ce qu'on appelle aujourd'hui « démocratie » est techniquement une « république », car nous élisons des représentants pour prendre les décisions et fixer la ligne politique à notre place. Cela dit, je ne pense pas que cette distinction change quelque chose à la validité des arguments présentés dans ce chapitre. Le déclin de la maturité de la population se manifeste par des élus bien pires qu'avant, c'est-à-dire les « démagogues » de Platon, des politiciens qui promettent tout et n'importe quoi mais ne réalisent rien. Ces démagogues démantèlent le système démocratique et la population s'en réjouit parce qu'elle en est arrivée à voir le système lui-même, et non un mauvais choix des représentants, comme la cause de tous ses problèmes.

[28.](#) Platon, *La République* , 564a-66a.

[29.](#) *Ibid.* , 566d-69c.

[30.](#) Les démocraties sont moins souvent en guerre que les autocraties, ce qui confirme l'hypothèse de la paix perpétuelle proposée par Kant. Voir J. O'neal et B. Russett, « The Kantian Peace: The Pacific Benefits of Democracy, Interdependence, and International Organizations, 1885-1992 », *World Politics* , 52, n° 1, 1999, p. 1. Les démocraties encouragent plutôt la croissance économique. Voir Jose Tavares et Romain Wacziarg, « How Democracy Affects Growth », *European Economic Review* , 45, n° 8, 2000, p. 1341-1378. L'espérance de vie est plus longue dans les démocraties. Voir Timothy Besley et Kudamatsu Masayuki. « Health and Democracy », *American Economic Review* , 96, n° 2, 2006, p. 313-318.

[31.](#) Il est intéressant de noter que les sociétés à confiance faible reposent davantage sur les valeurs familiales que les autres cultures. En un sens, moins les gens trouvent l'espoir

dans leurs religions nationales, plus ils le cherchent dans leurs religions familiales, et vice versa . Voir F. Fukuyama, *La Confiance et la Puissance* , Paris, Plon, 1987, p. 61-68.

32. C'est une explication au paradoxe du progrès que je n'ai pas approfondie : à chaque fois que la vie s'améliore, on a un peu plus à perdre et moins à gagner qu'avant. L'espoir repose sur la perception d'une valeur future. Mieux ça va dans le présent, plus il est difficile d'imaginer un futur radieux et plus on a tendance à penser aux pertes à venir. Autrement dit, c'est génial d'avoir Internet, mais ça donne aussi à la société profusion de moyens de s'effondrer et de tout faire partir en sucette. Paradoxalement, chaque amélioration technologique introduit également de nouveaux moyens de s'entre-tuer, et de se suicider.

CHAPITRE 9 – LA RELIGION FINALE

1. En 1950, Alan Turing, le fondateur des sciences informatiques, crée les premiers algorithmes d'échecs.

2. Il s'avère incroyablement difficile de programmer la fonction « cerveau des émotions » dans un ordinateur (alors que la fonction « cerveau pensant » a depuis longtemps surpassé les capacités humaines). C'est parce que le cerveau des émotions fonctionne en utilisant l'ensemble du réseau neuronal, alors que le cerveau pensant se contente de vulgaires calculs. Je bâcle sans doute l'explication, mais elle offre un point de vue intéressant sur le développement de l'intelligence artificielle (IA) – de même qu'on a toujours du mal à comprendre son propre cerveau des émotions, on a du mal à le recréer dans les machines.

3. Dans les années qui ont suivi la défaite initiale de Kasparov, ce dernier et Vladimir Kramnik ont fini à égalité avec plusieurs logiciels d'échecs de haut vol. Mais en 2005, les logiciels d'échecs Fritz, Hydra et Junior se sont mis à battre les grands maîtres lors des compétitions, parfois sans perdre une seule

partie. Dès 2009, plus personne n'a essayé de vaincre les machines. Le combat était perdu d'avance.

4. C'est vrai, mais pas littéralement. En 2009, le logiciel d'échecs pour mobile Pocket Fritz a battu Deep Blue dans une compétition en 10 parties. Fritz a gagné malgré sa puissance de calcul inférieure – le logiciel était donc supérieur, mais pas plus puissant.

5. Michael Klein, « Google's AlphaZero Destroys Stockfish in 100-game Match », Chess.com , 7 décembre 2017, <https://www.chess.com/news/view/google-s-alphazero-destroys-stockfish-in-100-game-match> .

6. Le shogi est considéré comme plus complexe parce qu'on peut prendre le contrôle des pions de l'adversaire. Il y a donc encore plus de variantes qu'aux échecs.

7. Pour une analyse du chômage de masse que nous réserve peut-être l'IA et l'automatisation, voir l'excellent essai de E. Brynjolfsson et A. M cAfee, *Race Against the Machines: How the Digital Revolution Is Accelerating Innovation, Driving Productivity, and Irreversibly Transforming Employment* , Lexington, Digital Frontier Press, 2011.

8. K. Beck, « A Bot Wrote a New Harry Potter Chapter and It's Delightfully Hilarious », *Mashable* , 17 décembre 2017, <https://mashable.com/2017/12/12/harry-potter-predictive-chapter> .

9. J. Miley, « 11 Times AI Beat Humans at Games, Art, Law, and Everything in Between », *Interesting Engineering* , 12 mars 2018, <https://interestingengineering.com/11-times-ai-beat-humans-at-games-art-law-and-everything-in-between> .

10. Comme il nous est presque impossible d'imaginer une vie sans Google, l'e-mail ou le téléphone portable.

11. Du point de vue de l'évolution, l'humanité a renoncé à beaucoup de choses pour développer son gros cerveau. Comparés aux autres grands singes, et surtout aux autres mammifères, les êtres humains sont lents, faibles et fragiles, et

leur acuité sensorielle plutôt mauvaise. L'humanité a donc renoncé à beaucoup d'atouts pour que le cerveau ait plus d'énergie disponible et une plus longue période de gestation. Et ça a plutôt bien marché.

12. Voir D. Deutsch, *Le Commencement de l'infini. Les explications transforment le monde*, Paris, Cassini, 2016.

13. Bon, techniquement, la plupart de ces trucs n'existaient pas avant les débuts de l'humanité. Mais c'est justement en partie l'idée.

14. J. Haidt, *The Righteous Mind*, *op. cit.*, p. 32-34.

15. La notion de détestation de soi fait référence à la culpabilité inhérente à l'existence, expliquée au [chapitre 4](#). Quant à l'autodestruction, c'est malheureusement une évidence aujourd'hui.

16. Même s'ils semblent exagérés, ces scénarios sont en fait assez sérieux. Voir l'analyse de Nick Bostrom dans *Superintelligence*, Paris, Dunod, 2017.

17. Michal Kranz, « 5 Genocides That Are Still Going on Today », *Business Insider*, 22 novembre 2017, <https://www.businessinsider.com/genocides-still-going-on-today-bosnia-2017-11>.

18. « Hunger Statistics », *Food Aid Foundation*, <https://www.foodaidfoundation.org/world-hunger-statistics.html>.

19. Calculé par l'auteur à partir des statistiques de la National Coalition Against Domestic Violence, <https://ncadv.org/statistics>.

[À propos de l'auteur](#)

MARK MANSON EST l'auteur de *L'Art subtil de s'en foutre*, best-seller du *New York Times* vendu à plus de cinq millions d'exemplaires aux États-Unis et traduit dans vingt-cinq langues. Son blog, markmanson.net, attire plus de deux millions de lecteurs par mois.

Manson vit à New York.



Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles, retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

@ebookEyrolles

EbooksEyrolles

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

@Eyrolles

Eyrolles