

L'ART SUBTIL DE S'EN FOUTRE

Best-seller
du
NEW YORK
TIMES

UN GUIDE À CONTRE-COURANT
POUR ÊTRE SOI-MÊME

MARK MANSON

EYROLLES

UN LIVRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL POUR CEUX QUI DÉTESTENT LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le discours ambiant nous pousse sans cesse à nous améliorer. Sois plus heureux. Sois en meilleure santé. Sois plus intelligent, plus rapide, plus riche, plus sexy, plus productif. Mais il faut en finir avec la pensée positive, nous dit Mark Manson. « Soyons honnêtes : parfois tout va de travers, et il faut faire avec. »

Depuis quelques années, à travers son blog au succès phénoménal, Mark Manson explore les aspirations délirantes qui déforment notre perception du monde. Il propose ici sa sagesse pratique, joyeusement insolente. C'est en regardant en face nos peurs, nos défauts et nos incertitudes – en arrêtant de fuir et d'éviter –, que nous pourrons trouver le courage et la confiance qui nous manquent tant.

Mark Manson invite à un moment de parler vrai en mode je-te-regarde-dans-les-yeux, fait d'histoires vécues et d'humour potache. Un livre-manifeste pour construire des vies plus réjouissantes, plus ancrées.



MARK MANSON est un blogger star, suivi par plus de deux millions de lecteurs.
Son site : markmanson.net

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

© Wes Youssi © Éditions Eyrolles
Élément de couverture : © pio3/Shutterstock
Photo de l'auteur : © Fernanda Neute

Code éditeur : 056759
ISBN : 978-2-212-56759-5

**L'art subtil de
s'en foutre**

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Copyright © 2016 by Mark Manson. Tous droits réservés.
Cet ouvrage est paru en 2016 sous le titre *The subtle art
of not giving a fuck* chez Harper One, une division
d'HarperCollins Publishers.

En collaboration avec Marie-Pierre Danset



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

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 autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56759-5

Mark Manson

L'art subtil de s'en foutre

Traduit de l'anglais par Sabine Rolland

EYROLLES

The logo graphic for EYROLLES, consisting of a horizontal line with a small grey circle in the center.

Sommaire

<i>Chapitre 1</i> <i>Don't try</i>	1
<i>Chapitre 2</i> Le bonheur est un problème	23
<i>Chapitre 3</i> Tu n'as rien d'extraordinaire, tu sais	39
<i>Chapitre 4</i> La valeur de la souffrance	59
<i>Chapitre 5</i> Tu fais tout le temps des choix.....	83
<i>Chapitre 6</i> Tu as faux sur toute la ligne (mais moi aussi).....	107
<i>Chapitre 7</i> Se planter pour bien démarrer	135
<i>Chapitre 8</i> L'importance de dire non	151
<i>Chapitre 9</i> ... Et puis tu meurs.....	169
Remerciements.....	187

Don't try

CHARLES Bukowski était un alcool, un dragueur, un addict au jeu, un mufle, un radin, un parasite et, à son meilleur, un poète. C'est sans doute la dernière personne à qui tu irais demander des tuyaux pour vivre mieux ou qui serait citée dans un bouquin de développement perso.

Je commencerai donc par lui.

Bukowski avait des ambitions artistiques. Mais, pendant des décennies, quasiment aucun magazine, aucune revue, aucun journal, aucun agent ni aucun éditeur n'a voulu de sa production. « Abominable, obscène, répugnant », lui rétorquait-on. Assommé par les râteaux à répétition et croulant sous la montagne des lettres de refus, il a sombré dans une profonde dépression, aggravée par l'alcool, qui allait le poursuivre la majeure partie de sa vie.

Il bossait dans un bureau de poste au tri du courrier. Il était payé des clopinettes, dont la quasi-totalité passait dans la boisson. Les quelques sous qui lui restaient, il les claquait sur les champs de course. Le soir venu, il picolait tout seul et, à l'occasion, alignait péniblement quelques vers qu'il tapait sur sa vieille machine à écrire toute pourrie. Il lui arrivait régulièrement de se réveiller par terre après s'être endormi complètement pété.

Trente ans ont passé sur ce registre, dans un halo confus d'alcool, de drogue, de jeux et de putes. Trente années vides de sens. Puis, quand il a atteint la cinquantaine, après des décennies de dégoût de soi à se ramasser des gamelles, le responsable d'une petite maison d'édition indépendante s'est, par un de ces coups du destin, penché sur son cas. L'éditeur en question n'était certes pas en mesure de lui dérouler le tapis rouge ni de lui faire miroiter de

grosses ventes. Mais, s'étant entiché du loser imbibé qu'il était, il a fait le choix de lui donner sa chance. C'était bien la première fois que quelqu'un lui faisait vraiment confiance ! Avec en tête que ça pouvait aussi bien être la dernière, Bukowski lui a adressé cette réponse : « J'ai deux options : retourner au bureau de poste et devenir dingue... ou ne plus jamais y remettre les pieds, jouer à l'écrivain et crever de faim. J'ai décidé de crever de faim. »

Aussitôt le contrat signé, il s'est mis au travail et a pondu son premier roman en trois semaines. Un texte sobrement intitulé *Post Office* – traduit en français par *Le Postier*. « Je dédie ce livre à personne » pouvait-on y lire en lieu et place de la dédicace.

Bukowski est parvenu à se faire un nom en tant que romancier et poète. Il a continué d'écrire, publiant six romans et des centaines de poèmes. Ses livres se sont écoulés à plus de deux millions d'exemplaires. Qui aurait pu s'attendre à une telle popularité ? Certainement pas lui, en tout cas.

Des histoires telles que celle de Charles Bukowski apportent de l'eau au moulin de notre mythe fondateur. Ce mec incarne le rêve américain : il se bat pour obtenir ce à quoi il aspire, n'abandonne à aucun moment et finit par réaliser ses rêves les plus fous. C'est beau comme l'antique. On est tous babas d'admiration devant des trajectoires comme la sienne, à se dire : « Regarde un peu ce type. Il n'a jamais baissé les bras. Il n'a jamais cessé d'essayer. Il a toujours cru en lui. Il s'est obstiné alors que l'adversité s'acharnait, et il est devenu quelqu'un ! »

À cette aune, son épitaphe – « Don't try » (en français « N'essaie même pas ») – résonne d'autant plus bizarrement.

Tu vois ? En dépit des ventes de ses bouquins et de sa célébrité, Bukowski était un loser et il le savait. Ça n'est

pas sa farouche détermination à gagner la partie qui a contribué à son succès, mais bien la *conscience* qu'il avait d'être un perdant, le fait d'y consentir et l'exploitation de cette identité en tant qu'objet d'écriture, en toute honnêteté. Il n'a jamais eu la tentation d'être autre chose que ce qu'il était. Il n'a pas plus essayé de faire mentir tous ceux qui n'avaient pas cru en lui, ni de devenir un génie de la littérature. Bien au contraire. Son génie à lui a simplement consisté dans cet exercice de lucidité sur lui-même – sur sa part d'ombre, surtout –, et dans l'exposition sans réserve, via l'écriture, de ses travers les plus criants.

Telle est l'authentique histoire du succès de Bukowski : être un raté et en prendre son parti. Le succès, au fond, il s'en contrefichait. Devenu une vedette, il continuait de se pointer à des lectures poétiques bourré au dernier degré et d'y invectiver l'auditoire. Il continuait de jouer la provoc et de se jeter sur le premier jupon venu. La notoriété et le succès ne l'ont pas rendu meilleur. Et ce n'est pas davantage en devenant meilleur qu'il a recueilli succès et célébrité.

Si l'amélioration de soi et la réussite vont souvent de pair, elles ne se confondent pas pour autant.

Le discours ambiant est saturé jusqu'à l'obsession d'injonctions à positiver. Sois plus heureux. Sois en meilleure santé. Sois le meilleur, meilleur que les autres. Sois plus intelligent, plus rapide, plus riche, plus sexy, plus populaire, plus productif, toujours plus envié et admiré. Sois parfait, pour ne pas dire exceptionnel, et gagne des fortunes aux jeux en ligne chaque jour que Dieu fait, dès le réveil, sans oublier de rouler une pelle à ta femme accro aux selfies et de claquer la bise à ta progéniture avant de lui souhaiter bonne journée. Envole-toi en hélico vers ton boulot hyper gratifiant où tu passes d'intéressantes journées à sauver la planète.

Seulement quand tu appuies sur pause deux secondes pour réfléchir, tu t'aperçois que les conseils dont on te rebat les oreilles du matin au soir pour positiver et trouver le bonheur n'aboutissent, en réalité, qu'à te focaliser sur ce qui te *manque*. Dans le genre faisceau laser, ils pointent sur tes défauts et tes ratages. Dans le style loupe, ils les grossissent pour que tu les voies en énorme. Du coup, tu potasses les meilleures stratégies pour te faire de la thune *parce que* tu penses que tu n'en as pas assez comme ça. Tu te poses devant le miroir en répétant « je suis beau » *parce que* tu trouves que tu ne l'es pas assez comme ça. Tu te mets à suivre scrupuleusement les recommandations des guides genre « Les Relations amoureuses pour les Nuls » *parce que* tu juges que tu n'es pas assez aimable comme ça. Tu fais des exercices de visualisation à la con pour réussir davantage *parce que* tu as dans l'idée que tu ne réussis pas assez comme ça.

Paradoxalement, cette fixette sur le positif – sur ce qui est mieux, sur ce qui est supérieur – ne sert qu'à te rappeler en boucle ce que tu n'es pas, ce que tu n'as pas, ce que tu aurais dû être mais a échoué à devenir. Quelqu'un de vraiment heureux n'éprouve pas le besoin de se planter devant une glace pour répéter cinquante fois « je suis heureux ». Il *l'est*. Point barre.

Il existe un proverbe texan qui dit : « Ce sont les plus petits chiens qui aboient le plus fort. » Le gars qui a confiance en lui n'a aucunement besoin de prouver qu'il a confiance en lui. La nana friquée n'éprouve pas la nécessité de convaincre qui que ce soit qu'elle l'est. Tu es ou tu n'es pas. Tu as ou tu n'as pas. Et si tu rêves tout le temps d'avoir ceci ou d'être cela, tu œuvres à renforcer la même réalité inconsciente : que tu n'as pas ça ou que tu n'es pas comme ça.

Les spots télé visent sans exception à t'enfoncer dans le crâne que si tu veux avoir une chouette vie, il te faut

un meilleur job, une bagnole plus classe, une petite amie plus mignonne et un hot tubs avec bassin gonflable pour les gosses. L'environnement te serine que si tu veux une vie meilleure, il te faut aller vers plus, plus, plus – acheter plus, avoir plus, faire plus, baiser plus, être plus. Tu es bombardé non-stop de messages t'incitant à vouloir tout, tout le temps. À vouloir une nouvelle télé. À vouloir passer de meilleures vacances que tes collègues, acheter tel nouvel ornement de jardin ou la dernière perche à selfie.

Pour quelles raisons ? À ton avis ? Parce que vouloir davantage de conneries en tous genres est bon pour le business !

Je n'ai rien contre le business ; le souci, c'est que vouloir trop de trucs est préjudiciable à ta santé mentale. Tu deviens accro au superficiel et au factice, et tu finis par passer ta vie à poursuivre un bonheur vain et une satisfaction illusoire. Si tu veux avoir une vie au top, n'essaie pas d'en vouloir davantage. Efforce-toi au contraire de baisser ton niveau d'aspiration, et de ne vouloir que ce qui est vrai, immédiat et important à tes yeux.

CERCLE VICIEUX ? INFERNAL, OUI !

Il y a un truc bizarre dans ton cerveau qui, si tu n'y prêtes pas attention, peut te faire disjoncter grave. Ce qui suit te rappellera très certainement quelque chose.

Disons que tu te fais du mauvais sang à l'idée de te retrouver face à une certaine personne. Tu t'étonnes d'une telle fébrilité, qui te paralyse. C'est là que tu entres en panique, à ressentir le stress qui monte, ce qui te rend doublement anxieux. Et *t'angoisser de savoir que tu vas à coup sûr t'angoisser décuple ton anxiété*. Hyper constructif !

Ou supposons que ton problème, c'est la colère. Sans vraiment comprendre pourquoi, tu te fous en boule à tout bout de champ et pour trois fois rien. Et le seul

fait de savoir que tu es susceptible de péter les plombs à la moindre occasion te rend encore plus furax. Et puis tu prends conscience qu'être perpétuellement en rogne fait de toi quelqu'un de pas franchement sympa. Et ça te fout la haine. Au point d'être en pétard contre toi-même. Regarde-toi : tu es exaspéré de te voir dans des états pareils parce que ça t'insupporte d'exploser comme ça pour un oui ou pour un non. Y'a des baffes qui se perdent...

À moins que tu sois du genre à vouloir que tout soit nickel, et que ça te stresse... au point que tu stresses de constater que tu stresses autant. Variante : tu te culpabilises tellement de ta moindre bourde que tu te sens coupable de te sentir coupable. Autre cas de figure : il t'arrive parfois de te sentir tellement esseulé et triste que le simple fait d'y penser te fait te sentir encore plus seul et encore plus triste.

Bienvenue dans ton propre enfer ! Tu reconnais les lieux, n'est-ce pas ? Tu y es peut-être même, là, en ce moment, à te dire : « Bordel ! Je me laisse tout le temps entraîner dans ce cycle infernal, quel fichu loser je fais ! Ça ne peut plus continuer comme ça. Et puis je me sens tellement nul à me traiter de gros naze. Faut que j'arrête de me flinguer comme ça. Ah, ça y est ! Vous voyez ? Je recommence ! Je suis décidément irrécupérable. »

Du calme, ami lecteur. Tu peux ne pas me croire, mais, moi, je prétends que ça fait partie de la beauté de la condition humaine. Primo, il y a très peu d'animaux sur terre qui soient capables de penser, et secundo, nous, êtres humains, nous payons le luxe de pouvoir *penser que nous pensons*. Je peux donc penser que je suis en train de me taper des vidéos de Miley Cyrus sur YouTube, et me dire aussitôt qu'il faut être complètement barré pour avoir envie de mater des vidéos de Miley Cyrus sur YouTube. Ah ! Le miracle de la conscience !

Mais, il y a un « mais » : la société de consommation et les médias sociaux en mode « eh-regarde-j'ai-une-vie-vachement-plus-cool-que-la-tienne ! » se sont conjugués pour produire une génération d'individus qui croient mordicus qu'il ne faut surtout pas éprouver d'émotions négatives telles que l'anxiété, la peur ou la culpabilité. Jette un œil à ton fil d'actualité sur Facebook : tout y est génial pour tout le monde. Huit personnes se sont passé la bague au doigt cette semaine ! Waouh ! Un ado de seize ans qui participait à une émission de télé a gagné une Ferrari pour son anniversaire ! Et tu as vu ce gamin ? Il a empoché deux milliards de dollars en inventant une appli qui te distribue automatiquement du p.q. quand tu n'en as plus !

Pendant ce temps-là, tu restes comme un con chez toi à te mettre la rate au court-bouillon, à devoir supporter ta nana hystéro à longueur de journée, et tu ne peux pas t'empêcher de penser que ta vie est encore plus merdique que tu le pensais.

Cette spirale infernale que j'évoque a engendré une prolifération de borderline en tout genre, faisant de la plupart d'entre nous des stressés chroniques, des névrosés, des dégoûtés d'eux-mêmes.

Du temps de Bon-papa, les gens pouvaient se sentir couillons de temps en temps, et se dire : « C'est la vie, après tout, non ? Allez, retournons faire le foin. »

Mais aujourd'hui ? Si tu te sens couillon ne serait-ce qu'un quart de seconde, tu as le temps d'être bombardé par 350 images de mecs et de nanas qui sont là à prendre leur pied, et tu ne peux pas ne pas te dire qu'il y a un truc qui ne déconne sec chez toi.

Et ce qui nous bousille la vie, c'est justement de penser qu'il y a un truc qui cloche en nous. On s'en veut à mort de s'en vouloir à mort. On se sent coupable de se sentir

coupable. On a les boules d'avoir les boules. On angoisse d'angoisser. *Qu'est-ce qui ne va pas chez moi, merde ? !*

C'est pour toutes ces raisons qu'il vaut mieux s'en foutre. C'est bien pour ça que c'est en s'en foutant qu'on a des chances de sauver le monde. De quelle manière ? En acceptant l'idée que le monde est lui-même complètement foutu, parce qu'il l'a toujours été et le sera toujours.

En n'en ayant rien à foutre de te trouver lamentable, tu court-circuites le cercle infernal en question ; tu te dis : « Je me sens con comme une valise, mais qu'est-ce que ça peut bien faire, au fond ? » Et alors, comme par magie, tu cesses de te reprocher de te sentir con.

George Orwell disait qu'on ne voit ce qui se déroule sous nos yeux qu'au prix d'une lutte sans relâche contre soi-même. Eh bien la solution à notre stress et à notre anxiété se trouve précisément là, sous nos yeux, mais nous ne la voyons pas, trop occupés que nous sommes à mater la dernière série télé, à tirer la langue devant la pub pour appareils de muscu bidons et à nous demander pourquoi diable nous ne sommes pas en train de passer du bon temps dans les bras d'une bombe sexuelle...

On plaisante sur nos « problèmes de pays riches », mais on est devenus victimes de notre succès. Les pathologies liées au stress, troubles de l'anxiété et autres dépressions ont explosé au cours des trois dernières décennies alors que tout le monde possède son écran plat et peut se faire livrer ses courses à domicile. La crise qu'on traverse n'est pas matérielle, mais existentielle et spirituelle. On a à notre disposition tellement de trucs à la noix, entre les mains tellement d'opportunités, aussi, qu'on ne sait même plus où donner de la tête.

Aujourd'hui, la masse de ces choses qu'on peut voir ou connaître n'a d'égal que la quantité de choses face

auxquelles on ne se sent pas à la hauteur, dans lesquelles on n'obtient pas d'assez bons résultats ou qui ne sont pas aussi géniales qu'elles pourraient l'être. Et nous rendre compte de ça nous met minable.

Ce qui ne va pas au global, ce sont toutes les conneries du genre « comment être heureux » partagées huit millions de fois sur Facebook ces dernières années. Ce que personne ne réalise à propos de cette foutaise, c'est que :

L'ASPIRATION À VIVRE DES EXPÉRIENCES PLUS POSITIVES EST EN SOI UNE EXPÉRIENCE NÉGATIVE. ET, PARADOXALEMENT, CONSENTIR À VIVRE LES EXPÉRIENCES NÉGATIVES QUI SE PRÉSENTENT OU S'IMPOSENT À NOUS CONSTITUE EN SOI UNE EXPÉRIENCE POSITIVE

Ça t'en bouche un coin, non ? Prends le temps de rassembler ton cerveau et de t'approprier ce que tu viens de lire : *vouloir une expérience positive est une expérience négative ; accepter une expérience négative est une expérience positive.* C'est ce à quoi le philosophe Alan Watts, l'un des pères de la contre-culture américaine dans les années 1960, faisait référence dans son approche à rebours, sa « loi de l'effort inverse » selon laquelle plus tu cherches à te sentir mieux, moins tu te sens bien. Pourquoi ça ? Parce que vouloir obtenir un truc ne fait que renforcer ton sentiment de manque. Plus tu désires quelque chose, moins tu éprouves de satisfaction. Plus tu veux être friqué, par exemple, plus tu te sens fauché pour ne pas dire sur la paille, quelle que soit d'ailleurs ta situation financière. Plus tu cherches à te rendre sexy et désirable, moins tu te trouves attirant, même si tu n'es pas mal de ta personne. Plus tu as envie d'être aimé, plus tu te sens seul, même si tu es avantageusement entouré. Plus tu tends à l'éveil spirituel, plus tu deviens égocentrique et creux, à jouer les bouddhas.

C'est comme ce jour où j'ai pris du LSD : j'avais l'impression que plus j'avais vers une maison, plus elle s'éloignait. Oui, j'ai utilisé mes hallucinations sous LSD pour philosopher sur le bonheur. Et alors ? Ça te pose un problème ?

Pour citer Albert Camus (et je mettrais ma main à couper qu'il n'était pas stone lorsqu'il a dit cela) : « Tu ne seras jamais heureux si tu cherches continuellement de quoi est fait le bonheur. Tu ne vivras jamais si tu cherches toujours un sens à la vie. »

Pour résumer :

Laisse tomber.

Ceci posé, j'entends d'ici ce que tu me réponds : « Mark, t'es mignon, mais qu'est-ce que je fais de la Chevrolet Camaro pour laquelle je me suis saigné pendant des années ? Du physique athlétique pour lequel je me suis fait suer, au sens propre ? Et puis j'ai claqué pas mal en produits de régime pour le plaisir d'enfiler des jeans slim ! Et la baraque au bord du lac dont j'ai toujours rêvé ? Si je me sors tout ça de la tête, je n'arriverai jamais à quoi que ce soit. Et ce n'est pas ce que je veux ! »

Objections acceptées.

Dis-moi, tu n'as jamais remarqué que parfois, quand tu te préoccupes *moins* de réussir certaines choses, tu les réussis *mieux* ? Que c'est souvent la personne la moins investie dans le succès d'un projet qui obtient les meilleurs résultats ? Que c'est lorsque tu cesses d'avoir le nez dans le guidon que tout s'éclaire miraculeusement ?

Y'a un truc. Lequel ?

Ce qui est fascinant dans la loi de l'effet inverse, c'est qu'elle fonctionne « à rebours ». Si la quête du positif est négative, alors la quête du négatif ne devrait pas manquer d'engendrer du positif. C'est en en bavant à ton cours de gym que tu boostes ton énergie et améliores ta santé de

manière générale. Si ton entreprise fait faillite, tu comprendras mieux ce qui t'a manqué pour réussir. Paradoxalement, évoquer ouvertement ta timidité ou ton manque d'assurance accroît ton niveau de confiance en toi et te rend plus charismatique auprès des autres. Même si c'est pénible, t'exposer sans arrière-pensée à leur jugement représente le meilleur moyen de gagner la confiance et le respect de tes interlocuteurs.

J'arrête là l'énumération, tu as pigé. *Dans la vie, tout ce qui en vaut la peine s'obtient en consentant à surmonter l'expérience négative associée.* La moindre velléité de fuite, d'empêchement ou de répression du négatif produit l'effet inverse. L'évitement de la souffrance produit de la souffrance. Le contournement de la lutte est en soi une lutte. Le déni de l'échec, c'est encore l'échec. Dissimuler ce qui est vécu comme honteux alimente un sentiment de honte.

La vie est tissée de fils de souffrance impossibles à dénouer. Les arracher déferait l'ensemble. T'escrimer à ignorer la souffrance revient à lui conférer une importance démesurée. En revanche, si tu parviens à ne pas t'en faire une montagne, alors rien ne saurait t'arrêter.

Au cours de ma vie, je me suis pris le chou pour trop de trucs. Mais, pour un certain nombre de choses, j'ai aussi réussi à ne pas m'emmerder. Et, contrairement à ce qu'on pourrait penser, ce sont ces choses dont je me suis royalement foutu qui ont fait toute la différence.

Tu as probablement en mémoire des exemples de gens qui, à un moment ou à un autre, n'en ont rien eu à foutre et ont accompli des prouesses. Et toi-même, il t'est peut-être arrivé de t'en tamponner le coquillard et de réussir les doigts dans le nez. Pour revenir à mon cas personnel, quitter un boulot dans la finance au bout de six mois seulement pour démarrer une activité sur le Net figure au top de mon palmarès d'exploits en « mode je-m'en-foutiste » !