

# TOUT

# EST



# F UTU

A black ink splatter graphic with several radiating lines, positioned between the letter 'F' and the letters 'UTU'.

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](http://markmanson.net)

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

© Wes Youssi © Éditions Eyrolles  
Photo de l'auteur : © Fernanda Neute

Code éditeur : 657249  
ISBN : 978-2-212-57249-0

**Tout est foutu**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://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'ex-  
ploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57249-0

Mark Manson

# **Tout est foutu**

Un livre sur l'espoir

● Éditions  
**EYROLLES**



*Pour Fernanda, bien sûr.*



# Sommaire

<b>Première partie – L'espoir.....</b>	<b>9</b>
<i>Chapitre 1</i>	
La dure vérité .....	11
<i>Chapitre 2</i>	
La maîtrise de soi est une illusion .....	29
<i>Chapitre 3</i>	
La mécanique des émotions .....	57
<i>Chapitre 4</i>	
Comment faire de tous ses rêves une réalité .....	85
<i>Chapitre 5</i>	
L'espoir est foutu.....	123
<b>Deuxième partie – Tout est foutu.....</b>	<b>147</b>
<i>Chapitre 6</i>	
L'impératif de l'humanité .....	149
<i>Chapitre 7</i>	
La souffrance est la constante universelle .....	175
<i>Chapitre 8</i>	
L'économie des sentiments .....	205
<i>Chapitre 9</i>	
La religion finale .....	229
<b>Remerciements .....</b>	<b>249</b>
<b>Notes .....</b>	<b>251</b>
<b>À propos de l'auteur.....</b>	<b>285</b>



# Première partie

L'espoir





## 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 merridique.

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<sup>1</sup>. 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<sup>2</sup>.

Le contraire du bonheur, c'est le désespoir, l'horizon complètement bouché, la résignation, l'indifférence la plus totale<sup>3</sup>. 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<sup>4</sup>. 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<sup>5</sup>.

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<sup>6</sup> – 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<sup>7</sup>.

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<sup>8</sup>. 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<sup>e</sup> 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<sup>9</sup>.

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<sup>10</sup>. 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<sup>11</sup>. 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<sup>12</sup>. La violence diminue depuis des décennies, voire des siècles<sup>13</sup>. Le racisme, le sexisme, la discrimination et les violences faites aux femmes n'ont jamais été aussi faibles<sup>14</sup>. Nous avons plus de droits que jamais<sup>15</sup>. La moitié de la planète a accès à Internet<sup>16</sup>. L'extrême pauvreté connaît une baisse sans précédent partout dans le monde<sup>17</sup>. Les guerres sont moins graves et moins fréquentes que jamais auparavant dans l'histoire de l'humanité<sup>18</sup>. La mortalité infantile a diminué et l'espérance de vie s'est allongée<sup>19</sup>. Le monde n'a jamais été aussi riche<sup>20</sup>. De nombreuses maladies ont été éradiquées<sup>21</sup>.

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<sup>22</sup>. Non seulement le nombre de dépressions augmente, mais elles se déclarent un peu plus tôt à chaque nouvelle génération<sup>23</sup>. Depuis 1985, le niveau de satisfaction générale a chuté chez les hommes comme chez les femmes<sup>24</sup>, ce qui s'explique sans doute par un niveau de stress en hausse depuis trente ans<sup>25</sup>. Alors que la crise des opioïdes fait rage aux États-Unis et au Canada, le

nombre d'overdoses a récemment atteint un taux record<sup>26</sup>. Le sentiment de solitude et d'isolement social est en augmentation. Près de la moitié des Américains disent se sentir seuls, isolés ou exclus<sup>27</sup>. 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<sup>28</sup>. 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<sup>29</sup> ».

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<sup>30</sup>.

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<sup>31</sup>.

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<sup>32</sup>. 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.