

ROBERT GREENE

LES
LOIS
DE LA
NATURE
HUMAINE

Par l'auteur du best-seller international *Power*,
plus de 2 millions d'exemplaires vendus !

A L I S I O

Notre nature façonne notre vie plus que tout cadre social, éducation ou institution. Nos talents et capacités atteignent vite leurs limites, si nous ne comprenons pas les bases du comportement humain.

Dans son nouveau livre phénomène, **Robert Greene**, auteur de nombreux best-sellers qui ont su convaincre des millions de lecteurs dans le monde entier, puise dans 3 000 ans d'histoire et analyse les ressorts des grands personnages historiques et de personnalités contemporaines pour en tirer les grandes lois qui régissent nos comportements. Il nous montre ainsi comment maîtriser les forces qui dirigent nos actions, développer une résistance aux conformismes et détecter les motivations, même inconscientes, de ceux qui nous entourent.

Les Lois de la nature humaine propose de brillantes stratégies pour nous défendre, nous améliorer et réussir.

« Les Lois de la nature humaine livre des révélations profondes et de premier niveau sur la manière dont nous pouvons gérer nos relations avec les autres plus efficacement. »

New York Journal of Books

« Même les sceptiques vont devenir croyants. »

Publishers Weekly

« Irrésistible. »

Forbes

**« Les révélations de Greene nous sont utiles à tous...
Un livre plein d'espoir qui préconise la liberté
et la créativité. »**

Quartz

ISBN : 978-2-37935-028-3



24,90 euros
Prix TTC France

ALISIO

Rayon : Essais

Suivez toute l'actualité des éditions Alisio sur le blog :

www.alisio.fr

Alisio est une marque des éditions Leduc.s

Titre original : *The Laws of Human Nature*

Copyright © 2018 by Robert Greene

Publié pour la première fois aux États-Unis par Viking, New York.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Cécile Capilla,
Danielle Lafarge et Sabine Rolland

Adaptation de traduction et relecture : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Traduction © 2019 Alisio, une marque des éditions Leduc.s

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris

ISBN : 978-2-37935-028-3

*Les lois de la nature
humaine*



Robert Greene

ALISIO

À ma mère

Sommaire

Introduction	11
1 Maîtrisez votre moi émotionnel	22
<i>La loi de l'irrationalité</i>	
Votre Athéna intérieure	
Les clés de la nature humaine	
Étape n° 1 : Identifiez les biais cognitifs	
Étape n° 2 : Méfiez-vous de l'escalade émotionnelle	
Étape n° 3 : Stratégies d'expression de votre moi rationnel	
2 Transformez votre narcissisme en empathie	50
<i>La loi du narcissisme</i>	
L'échelle narcissique	
Quatre exemples de types narcissiques	
3 Découvrez ce qui se cache derrière le masque	79
<i>La loi de la persona</i>	
Le langage du corps	
Les clés de la nature humaine	
Affûtez votre sens de l'observation	
Les clés de décryptage du langage non verbal	
L'art de gérer son image	
4 Déterminez la force du caractère des individus	108
<i>La loi du comportement compulsif</i>	
Le schéma compulsif	
Les clés de la nature humaine	
Les signes révélateurs du caractère	
Types toxiques	
Le caractère supérieur	
5 Soyez un objet de désir insaisissable	136
<i>La loi de la convoitise</i>	
L'objet du désir	
Les clés de la nature humaine	
Stratégies pour stimuler le désir	
Le désir suprême	

- 6 Prenez de la hauteur** 154
La loi du manque de vision
 Moments de folie
 Les clés de la nature humaine
 Quatre signes de manque de vision et quelques stratégies pour les surmonter
 L'être humain clairvoyant
- 7 Brisez les résistances d'autrui en le confortant dans ses opinions** 174
La loi de la défensive
 Le jeu d'influence
 Les clés de la nature humaine
 Cinq stratégies pour exceller dans l'art de la persuasion
 Développez votre flexibilité mentale
- 8 Changez la situation en changeant votre façon de penser** 202
La loi de l'auto-sabotage
 La liberté ultime
 Les clés de la nature humaine
 Les caractères renfermés (négatifs)
 Les caractères expansifs (positifs)
- 9 Affrontez votre côté obscur** 228
La loi du refoulement
 Le côté obscur
 Les clés de la nature humaine
 Décrypter l'Ombre : le comportement contradictoire
 L'être humain incorporé
- 10 Méfiez-vous de l'égo fragile** 255
La loi de l'envie
 L'amitié fatale
 Les clés de la nature humaine
 Les signes de l'envie
 Les types d'envieux
 Les déclencheurs de l'envie
 Au-delà de l'envie
- 11 Apprenez à connaître vos limites** 282
La loi de la mégalomanie
 La folie de la réussite
 Les clés de la nature humaine
 Le leader mégalo
 La mégalomanie utile

- 12 Reconnectez-vous au masculin/féminin qui est en vous** 308
La loi de l'inflexibilité des sexes
- Le sexe authentique
 - Les clés de la nature humaine
 - Les différents types de projection des genres
 - L'homme/la femme originel(le)
- 13 Avancez en donnant du sens à votre vie** 339
La loi du désœuvrement
- La Voix
 - Les clés de la nature humaine
 - Les stratégies pour donner un sens à votre vie
 - Le leurre des fausses raisons d'être
- 14 Ne laissez pas le groupe vous tirer vers le bas** 369
La loi de la conformité
- Une expérimentation de la nature humaine
 - Les clés de la nature humaine
 - La cour et ses courtisans
 - Le groupe de réalité
- 15 Donnez-leur envie de vous suivre** 410
La loi de l'inconstance
- La malédiction de la légitimité
 - Les clés de la nature humaine
 - Les stratégies pour établir votre autorité
 - L'autorité intérieure
- 16 Débusquez l'hostilité derrière l'amabilité de façade** 442
La loi de l'agressivité
- L'agressif sophistiqué
 - Les clés de la nature humaine
 - Les causes de l'agressivité
 - Le comportement passif-agressif – ses stratégies et leurs parades
 - L'agressivité maîtrisée
- 17 Saisissez l'instant historique** 484
La loi de la myopie générationnelle
- La marée montante
 - Les clés de la nature humaine
 - Le phénomène de génération
 - Les cycles générationnels
 - Les stratégies pour exploiter l'air du temps
 - L'être humain au-delà du temps et de la mort

18 Méditons sur notre mortalité	524
<i>La loi du déni de mort</i>	
La balle dans le flanc	
Les clés de la nature humaine	
Une philosophie de la vie à travers la mort	
Remerciements	547
Bibliographie	548
Index	552

Introduction

Si vous tombez sur un trait particulier de méchanceté ou de sottise...
veillez à ne pas le laisser vous contrarier ni vous affliger, mais
à le considérer uniquement comme un élément qui vient s'ajouter
à votre savoir – un nouveau fait à prendre en compte dans l'étude
du caractère de l'espèce humaine. Votre attitude à l'égard de ce trait
de caractère sera celle du minéralogiste qui rencontre un spécimen
minéral très caractéristique.

Arthur Schopenhauer

Tout au long de notre existence, nous avons inévitablement affaire à un certain nombre d'individus qui sèment le trouble et rendent nos vies difficiles ou malheureuses. Ces individus sont des leaders ou des patrons, des collègues ou des amis. Ils peuvent être agressifs ou passifs-agressifs, mais ils sont généralement très forts pour jouer sur nos émotions. Ils ont souvent l'air charmants et joliment sûrs d'eux, débordant d'idées et d'enthousiasme, et savent nous ensorceler. Il est trop tard lorsque nous découvrons que leur belle confiance est irrationnelle et leurs idées défectueuses. Parmi nos collègues, ils peuvent être ceux qui, nous jalosant en secret, sabotent notre travail ou notre carrière, tout excités de nous faire chuter. Ou nous découvrons, à notre grand désarroi, que ce sont des profiteurs qui ne pensent qu'à eux et auxquels nous servons uniquement de marchepied.

Ce qui se passe forcément dans ce genre de situation, c'est que nous ne nous attendons pas à un tel comportement et sommes pris au dépourvu. Souvent, ces individus nous assomment avec de faux prétextes brillamment élaborés pour justifier leurs actes ou trouvent des boucs émissaires bien commodes. Ils savent comment nous embrouiller et nous entraîner dans un scénario qu'ils maîtrisent à la perfection. Certes, nous pourrions protester ou nous mettre en colère, mais au fond nous nous sentons assez démunis – le mal est fait. Et puis un autre individu du même genre entre dans notre vie et l'histoire se répète.

Nous constatons souvent un sentiment similaire de confusion et d'impuissance par rapport à nous-mêmes et à notre propre comportement. Par exemple, nous disons brusquement quelque chose qui choque notre patron, notre collègue ou notre ami – nous ne savons pas très bien d'où vient cette parole blessante, mais nous nous en voulons de voir qu'une colère ou une tension intérieure s'est déchargée d'une manière que nous regrettons. Ou nous nous lançons avec enthousiasme dans un projet pour

nous apercevoir après coup que c'était stupide et une terrible perte de temps. Il nous arrive aussi de tomber amoureux d'une personne qui n'est justement pas le genre de personne qu'il nous faut, et nous le savons pertinemment, mais c'est plus fort que nous. Nous nous disons à nous-mêmes : « Mais bon sang, qu'est-ce qui m'a pris ? »

Dans ces différents types de situation, nous nous surprenons à tomber dans des schémas de comportement autodestructeurs qui semblent nous dépasser. C'est comme si nous abritions un étranger à l'intérieur de nous, un petit démon qui opère indépendamment de notre volonté et nous pousse à faire ce qu'il ne faut pas. Et cet étranger en nous est assez mystérieux, ou du moins plus mystérieux que l'image que nous avons de nous-mêmes.

Que dire de ces deux phénomènes ? Des actes répugnants des autres et de notre propre comportement parfois déroutant ? Qu'en général, nous n'avons pas la moindre idée de ce qui les motive. Certes, nous pouvons nous accrocher à des explications simples, comme « Cet individu est mauvais, c'est un sociopathe » ou « Quelque chose s'est produit en moi, je n'étais pas moi-même ». Mais ce genre de descriptions toutes faites ne permet pas de comprendre quoi que ce soit et n'empêche pas la répétition des mêmes schémas. En vérité, nous, les êtres humains, vivons en surface, réagissant émotionnellement à ce que les autres disent et font. Nous nous forgeons des opinions de nos semblables et de nous-mêmes assez simplistes. Nous nous contentons de l'histoire la plus facile et la plus confortable à nous raconter.

Et si, pourtant, nous pouvions plonger pour aller voir plus profondément ce qui se trouve sous la surface ? Si nous pouvions creuser tout au fond, jusqu'aux racines du comportement humain ? Si nous arrivions à comprendre pourquoi certaines personnes deviennent jalouses et tentent de saboter notre travail ? Pourquoi la confiance intérieure mal placée de certains individus leur donne la conviction d'être irréprochables et infaillibles ? Si nous pouvions vraiment saisir pourquoi les gens se comportent soudain de façon irrationnelle et révèlent une face beaucoup plus sombre de leur personnalité ? Ou pourquoi ils sont toujours prêts à fournir une explication rationnelle à leur comportement ? Ou pourquoi nous nous en remettons constamment à des leaders qui sollicitent les aspects les plus vils de notre nature ? Oui, qu'advierait-il si nous pouvions regarder tout au fond des êtres et juger leur caractère pour éviter de recruter les mauvaises personnes et nous protéger des relations personnelles qui nous sapent émotionnellement ?

Si nous comprenions véritablement les racines du comportement humain, les personnalités les plus destructrices auraient beaucoup plus de mal à continuer d'agir comme elles le font. Nous ne serions pas aussi facilement séduits et trompés. Nous serions capables d'anticiper leurs sales tours et leurs manipulations, et ne serions pas dupes de leurs faux prétextes. Nous ne nous autoriserions pas à nous laisser entraîner dans tous leurs scénarios, sachant d'avance que c'est de l'intérêt que nous leur manifestons qu'elles dépendent pour nous contrôler. Finalement, nous leur confisquerions définitivement leur pouvoir grâce à notre faculté de sonder les profondeurs de leur personnalité.

Et nous ? Que se passerait-il si nous pouvions regarder à l'intérieur de nous-mêmes pour y voir la source de nos émotions les plus perturbantes, comprendre pourquoi elles déterminent notre comportement et vont souvent à l'encontre de nos propres désirs ? Que se produirait-il si nous savions pourquoi nous sommes tellement poussés à désirer ce qu'ont les autres ou à nous identifier à un groupe au point de mépriser ceux qui n'en font pas partie ? Si nous pouvions découvrir pourquoi nous nous mentons sur ce que nous sommes ou repoussons les autres sans le vouloir ?

Être en mesure de comprendre plus clairement cet étranger en nous nous aiderait à nous rendre compte que ce n'est pas du tout un étranger, mais bel et bien une part de nous-mêmes, et que nous sommes bien plus mystérieux, complexes et fascinants que nous ne l'imaginons. Et, avec cette nouvelle conscience, nous serions capables de rompre avec les schémas négatifs de notre vie, de cesser de nous trouver des excuses, et de mieux contrôler ce que nous faisons et ce qui nous arrive.

Acquérir une telle lucidité sur nous-mêmes et sur les autres pourrait changer le cours de nos vies de bien des façons, mais débarrassons-nous d'abord d'une idée reçue selon laquelle notre comportement est largement conscient et volontaire. En effet, imaginer que nous ne contrôlons pas toujours nos actes est assez effrayant, *mais c'est la réalité*. Nous sommes à la merci de forces qui, au plus profond de nous-mêmes, déterminent notre comportement et agissent à notre insu. Nous voyons les résultats – nos pensées, nos humeurs et nos actes – mais n'avons pas vraiment accès, consciemment, à ce qui motive nos émotions et nous oblige à adopter tel ou tel comportement.

Considérons notre colère, par exemple. En général, nous identifions un individu ou un groupe comme la cause de cette émotion. Mais si nous étions honnêtes avec nous-mêmes et creusions plus loin, nous verrions que ce qui déclenche souvent notre colère, notre mécontentement ou notre frustration a des racines plus profondes. L'émotion peut être liée à un événement que nous avons vécu dans l'enfance ou à un ensemble de circonstances particulières. À y regarder de plus près, nous pouvons identifier certains scénarios bien précis – quand il se passe ceci ou cela, nous nous mettons en colère. Mais au moment où nous éprouvons de la colère, nous ne sommes ni réfléchis ni rationnels – nous sommes dans l'émotion et cherchons le(s) coupable(s). Cela vaut pour tout un tas d'émotions – certains types d'événements déclenchent soudain un sentiment de confiance ou, au contraire, d'insécurité, suscitent de l'anxiété, éveillent une attirance pour une personne donnée ou provoquent une soif d'attention.

Appelons toutes ces forces, parfois contradictoires, qui nous agitent en profondeur, *la nature humaine*. La nature humaine trouve son origine dans le câblage spécifique de notre cerveau, la configuration de notre système nerveux et notre mode de traitement des émotions – toutes ces caractéristiques qui ont émergé et se sont développées au cours des quelque cinq millions d'années d'évolution de notre espèce. Nous pouvons attribuer nombre de spécificités de notre nature à la manière particulière dont l'Homme a évolué en tant qu'animal social pour assurer sa survie – apprenant à coopérer avec

ses semblables, coordonnant ses actions avec le groupe à un niveau supérieur, créant de nouvelles formes de communication et des moyens de maintenir une discipline collective. Tout ce que nos ancêtres ont vécu continue de vivre à l'intérieur de nous et de déterminer notre comportement, même dans le monde moderne et sophistiqué qui est le nôtre aujourd'hui.

Prenez l'exemple de l'évolution de l'émotion humaine. La survie de nos ancêtres les plus lointains dépendait de leur capacité à communiquer entre eux bien avant l'invention du langage. Ils ont développé des émotions nouvelles et complexes – la joie, la honte, la gratitude, la jalousie, le ressentiment, etc. Les signes de ces émotions se lisaient immédiatement sur leur visage, ce qui leur permettait de transmettre rapidement et efficacement leurs humeurs. Ils sont devenus extrêmement perméables aux émotions de leurs semblables dans le but de souder le groupe avec plus de force encore – ressentir ensemble la même joie ou le même chagrin – ou de rester unis face au danger.

Encore aujourd'hui, nous demeurons extrêmement sensibles aux humeurs et aux émotions de notre entourage, ce qui nous pousse à adopter toutes sortes de comportements – imiter inconsciemment les autres, vouloir ce qu'ils ont, nous laisser contaminer par leur colère ou leur indignation. Nous pensons agir de notre plein gré sans réaliser combien notre perméabilité aux émotions des autres membres du groupe ou de la collectivité influence nos actes et nos réactions.

Il existe d'autres forces de ce type issues de notre passé lointain et qui façonnent de façon similaire notre comportement quotidien. Par exemple, notre besoin constant de nous comparer aux autres et d'évaluer notre valeur personnelle à l'aune de notre statut – une caractéristique présente dans toutes les cultures de chasseurs-cueilleurs, et même chez les chimpanzés. Autre exemple : notre instinct grégaire qui nous amène à établir deux clans séparés – ceux qui sont des nôtres et ceux qui n'en sont pas. Ajoutons-y notre besoin de porter des masques pour dissimuler les comportements désapprouvés par la tribu – tous nos désirs inavouables sont alors réprimés et contribuent à former notre part d'ombre, la face cachée de notre personnalité. Nos ancêtres avaient parfaitement compris cette part d'ombre et le danger qu'elle représentait, la croyant issue d'esprits et de démons qu'il fallait exorciser. Nous nous fions à un mythe différent – « quelque chose de plus fort que moi s'est emparé de moi ».

Une fois que ces tendances primitives à l'intérieur de nous franchissent le seuil de la conscience, nous devons y réagir ; nous le faisons selon la nature de notre personnalité et le contexte, les justifiant le plus souvent de façon superficielle sans réellement les comprendre. En raison de la spécificité de notre évolution au cours des millénaires, il existe un nombre limité de forces propres à la nature humaine, et elles entraînent les comportements mentionnés plus haut – jalousie, prétention, irrationalité, étroitesse de vue, conformisme, agressivité et comportement passif-agressif, pour n'en citer que quelques-uns. Elles sont également à l'origine de l'empathie et d'autres formes de comportement humain plus positives.

Pendant des milliers d'années, nos tentatives de compréhension de nous-mêmes et de notre propre nature ont largement ressemblé à des tâtonnements dans l'obscurité. Nous avons été victimes de tant d'illusions sur l'animal humain – imaginant que nous descendions, comme par magie, d'une source divine, des anges, et non des primates. Nous avons trouvé les signes de notre nature primitive et de nos racines animales profondément perturbants, c'est pourquoi nous les avons niés ou réprimés. Nous avons dissimulé nos instincts les plus méprisables sous toutes sortes de fausses excuses et de rationalisations, et c'est ainsi que certains d'entre nous se sont autorisés les comportements les plus détestables. Mais, aujourd'hui, nous sommes arrivés au point où nous sommes capables de surmonter notre résistance à nous avouer qui nous sommes vraiment grâce à l'ensemble du savoir que nous avons accumulé sur la nature humaine.

Nous pouvons exploiter l'abondante littérature psychologique amassée au cours du siècle dernier, y compris des études détaillées sur l'enfance et l'impact de nos premières années (Melanie Klein, John Bowlby, Donald Winnicott), ainsi que des travaux sur les racines du narcissisme (Heinz Kohut), les aspects cachés de notre personnalité (ce que Carl Gustav Jung appelle « l'ombre »), les racines de notre empathie (Simon Baron-Cohen) et la configuration de nos émotions (Paul Ekman). Nous pouvons désormais tirer profit des nombreuses avancées scientifiques pour mieux nous comprendre – des études sur le cerveau (Antonio Damasio, Joseph E. LeDoux), sur notre constitution biologique unique (Edward O. Wilson), sur les relations entre le corps et l'esprit (V. S. Ramachandran), sur les primates (Frans de Waal) et les chasseurs-cueilleurs (Jared Diamond), sur notre comportement économique (Daniel Kahneman) et sur les dynamiques de groupe (Wilfred Bion, Elliot Aronson).

Nous pouvons y inclure aussi les travaux de certains philosophes (Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, José Ortega y Gasset) qui ont mis en lumière tant d'aspects de la nature humaine, ainsi que les visions pénétrantes de nombreux romanciers (George Eliot, Henry James, Ralph Ellison), particulièrement sensibles aux aspects invisibles de nos comportements. Sans oublier la croissance exponentielle des ressources biographiques auxquelles nous avons désormais accès, qui révèlent toujours davantage les tréfonds de la nature humaine.

Le présent livre tente de rassembler cet immense entrepôt de connaissances et d'idées issues de différents domaines (voir la bibliographie pour les sources clés), de constituer un guide précis et instructif de la nature humaine fondé sur des preuves et non sur des points de vue ou des jugements moraux particuliers. Il s'agit d'un tableau réaliste et sans concession de notre espèce qui analyse en détail qui nous sommes pour nous permettre de fonctionner avec une conscience accrue.

Considérez *Les lois de la nature humaine* comme un manuel de décodage du comportement humain – ordinaire, étrange, destructeur, etc. – dans toute sa diversité. Chacun des chapitres traite d'un aspect spécifique ou d'une loi particulière de la nature humaine. Nous pouvons parler de « lois » dans le sens où, sous l'influence de ces forces élémentaires, les humains ont des réactions assez prévisibles. Chaque

chapitre comprend l'histoire d'un ou de plusieurs individus célèbres qui illustrent la loi (négativement ou positivement), ainsi que des idées et des stratégies pour mieux fonctionner avec soi-même et avec les autres sous l'influence de cette loi. À la fin de chaque chapitre, vous trouverez des pistes pour transformer cette force humaine fondamentale en quelque chose de plus positif et de plus productif, histoire que vous ne soyez plus esclave de votre nature humaine, mais capable de la transformer activement.

Vous pensez peut-être que ce savoir est un peu obsolète. Vous vous dites qu'après tout, nous sommes aujourd'hui des êtres hautement évolués et avancés sur le plan technologique, que nous fourmillons d'idées progressistes et éclairées, que nous avons largement dépassé nos racines primitives et sommes en train de réécrire notre nature. Mais c'est exactement l'inverse, en vérité : nous n'avons jamais été autant sous l'emprise de la nature humaine et de son potentiel destructeur que maintenant. Et en ignorant ce fait, nous jouons avec le feu.

Regardez comme la perméabilité de nos émotions n'a fait que s'accroître à travers les réseaux sociaux où nous subissons constamment un phénomène de contamination (la « viralité ») et où les leaders les plus manipulateurs sont capables de nous exploiter et de nous contrôler. Regardez l'agressivité qui s'affiche aujourd'hui ouvertement dans le monde virtuel, là où il est beaucoup plus facile de satisfaire les aspects les plus sombres de notre personnalité sans en subir les conséquences. Regardez comme notre tendance à nous comparer aux autres, à éprouver de la jalousie et à vouloir capter l'attention pour accroître notre prestige n'a fait que s'intensifier avec la possibilité de communiquer quasi instantanément avec la Terre entière. Enfin, regardez comme notre instinct grégaire a aujourd'hui déniché le milieu parfait pour se déployer – nous pouvons trouver un groupe avec lequel nous identifier, renforcer nos opinions communes dans une chambre d'écho virtuelle et diaboliser ceux qui ne font pas partie de notre clan, ce qui peut aller jusqu'aux menaces collectives. Le potentiel destructeur issu de l'aspect primitif de notre nature n'a fait qu'augmenter.

C'est simple : la nature humaine est plus forte que n'importe quel individu, que n'importe quelle institution, que n'importe quelle invention technologique. Elle finit par façonner ce que nous créons pour s'y refléter elle-même et y refléter ses racines primitives. Elle nous fait bouger comme des pions sur son échiquier.

Ignorez les lois à vos risques et périls. Refuser d'accepter la nature humaine signifie simplement que vous vous condamnez à répéter des schémas que vous ne contrôlerez jamais et à éprouver des sentiments de confusion, de désarroi et d'impuissance.

Les lois de la nature humaine est un livre qui va vous plonger dans tous les aspects du comportement humain et vous dévoiler leurs causes profondes. Si vous vous laissez guider, il va transformer radicalement votre perception des autres et vos relations avec eux. Il va aussi bouleverser votre image de vous-même. Comment ? Sous sept éclairages différents :