

Jordan B. Peterson



**12 RÈGLES**  
**POUR UNE VIE**  
**UN ANTIDOTE AU CHAOS**

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Sébastien Baert

Michel  
LAFON

Titre original :  
*12 Rules for Life : An Antidote to Chaos*

Copyright © 2018 Jordan B. Peterson,  
en accord avec Cooke McDermid Agency  
et Cooke Agency International, en association avec Anna Parota Agency.  
Première publication en anglais par Random House Canada.

© Éditions Michel Lafon, 2018  
118, avenue Achille-Peretti – CS 70024  
92521 Neuilly-sur-Seine Cedex  
[www.michel-lafon.com](http://www.michel-lafon.com)

## Sommaire

Préface de Norman Doidge . . . . .	9
Préambule . . . . .	29
Règle 1 : Tenez-vous droit, les épaules en arrière. . . . .	41
Règle 2 : Prenez soin de vous comme vous le faites avec les autres . . . . .	71
Règle 3 : Choisissez pour amis des gens qui souhaitent ce qu'il y a de mieux pour vous . . . . .	107
Règle 4 : Comparez-vous à la personne que vous étiez hier, et non à quelqu'un d'autre. . . . .	125
Règle 5 : Défendez à vos enfants de faire ce qui vous empêcherait de les aimer. . . . .	153
Règle 6 : Balayez devant votre porte avant de critiquer les autres. . . . .	189
Règle 7 : Concentrez-vous sur l'essentiel (et non le plus opportun). . . . .	203
Règle 8 : Dites la vérité, ou du moins ne mentez pas . . . . .	247
Règle 9 : Partez du principe que celui que vous écoutez en sait plus que vous . . . . .	279
Règle 10 : Soyez précis dans votre discours. . . . .	303
Règle 11 : Ne dérangez pas les enfants quand ils font du skate-board. . . . .	329
Règle 12 : Caressez les chats que vous croisez dans la rue . . . . .	381
Conclusion . . . . .	403
Notes . . . . .	419
Remerciements. . . . .	439



## Préface

Des règles ? Encore des règles, vraiment ? Notre vie n'est-elle pas assez compliquée et contraignante, sans règlements abstraits qui ne tiennent jamais compte de nos situations particulières ? Notre cerveau est malléable, il se développe de manière différente selon notre expérience. Comment peut-on croire que quelques règles puissent être utiles à tous ?

Personne n'en réclame de nouvelles. Pas même dans la Bible, lorsque Moïse redescend de sa montagne après une longue absence, avec les tables des dix commandements, et qu'il retrouve les enfants d'Israël en pleines festivités. Durant quatre cents ans, ils avaient été esclaves du pharaon, subissant sa puissance tyrannique. Puis Moïse les avait soumis pendant quarante années supplémentaires à la rudesse du désert, pour les purifier de leur servilité. Enfin libres, déchaînés, ils n'ont plus aucune retenue et dansent frénétiquement autour d'une idole, un veau d'or, faisant étalage de toutes sortes de dépravations.

– J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle ! leur crie le législateur. Laquelle souhaitez-vous entendre en premier ?

– La bonne ! répondent les hédonistes.

– Je L'ai convaincu de réduire le nombre des commandements de quinze à dix !

– Alléluia ! s'écrie la foule indisciplinée. Et la mauvaise ?

– L'adultère en fait toujours partie.

Donc des règles il y en aura, mais par pitié, pas trop non plus. Nous sommes partagés dans ce domaine, même quand nous savons qu'elles nous sont bénéfiques. Si nous sommes des esprits éclairés, des personnes de caractère, elles peuvent nous sembler contraignantes, un affront à notre sens des responsabilités et à notre volonté de mener notre vie comme bon nous semble. Pourquoi devrions-nous être jugés d'après les règles d'un autre ?

Mais nous sommes jugés. Après tout, Dieu n'a pas remis à Moïse les « dix suggestions », mais bien les dix commandements. En esprit libre, ma première réaction à un ordre est de me dire que

## 12 règles pour une vie

personne, pas même Dieu, n'a à me dire ce que j'ai à faire, même si c'est pour mon bien. L'histoire du Veau d'or nous rappelle également que, sans règles, nous pouvons vite devenir esclaves de nos passions. Ce qui n'a rien de libérateur.

Et ce récit sous-entend autre chose : livrés à nous-mêmes et à notre propre jugement, nous avons vite tendance à nous satisfaire du minimum, à nous contenter de peu. En l'occurrence, d'un faux animal qui fait ressortir nos instincts les plus vils d'une façon totalement débridée. Grâce à cette vieille histoire hébraïque, nous comprenons mieux ce qu'éprouvaient les anciens à propos de notre volonté de mener une existence civilisée, en l'absence de prescriptions destinées à élever notre regard et à nous inciter à viser plus haut.

Ce qu'il y a de bien avec la Bible, c'est qu'elle ne se contente pas de dresser une liste de règles, comme auraient pu le faire des juristes, des législateurs ou des administrateurs. Elle les intègre à un récit spectaculaire qui met en valeur les raisons pour lesquelles nous en avons besoin, et par là même facilite leur compréhension. De la même façon, dans ce livre, le professeur Peterson ne se contente pas de proposer ses douze règles. Lui aussi raconte des histoires, puisant dans ses connaissances dans de nombreux domaines pour illustrer et expliquer les raisons pour lesquelles les meilleurs préceptes ne nous limitent pas, mais nous aident à atteindre nos objectifs et à mener une existence à la fois plus libre et plus riche.

J'ai fait la connaissance de Jordan Peterson le 12 septembre 2004 chez des amis, l'interniste Eстера Bekier et le producteur télé Wodek Szemberg, lors de l'anniversaire de ce dernier. Wodek et Eстера sont des immigrants polonais qui ont grandi à l'époque de l'Empire soviétique où, bien entendu, il était interdit d'aborder de nombreux sujets, car on risquait de gros ennuis si l'on osait remettre en cause certains concepts philosophiques et politiques sociales (sans parler du régime en soi).

Mais désormais ils prenaient grand plaisir à des discussions franches et décontractées, lors d'agréables soirées où tout le monde pouvait exprimer le fond de sa pensée au cours de conversations

## Préface

à bâtons rompus. Chez eux, la règle était : « Dites ce que vous pensez. » Quand la discussion prenait un tour politique, des personnes de sensibilités différentes échangeaient et n'attendaient que ça, d'une manière qui se fait de plus en plus rare. Il arrivait parfois que Wodek exprime des opinions – ou des vérités aussi explosives que ses éclats de rire. Ensuite, il étreignait celui ou celle qui l'avait fait rire ou qui l'avait poussé à révéler le fond de sa pensée avec passion. C'était le meilleur moment de ces soirées. Cette franchise, ces étreintes chaleureuses valaient la peine qu'on le titille un peu. Dans le même temps, la voix mélodieuse d'Estera traversait la pièce jusqu'à son auditeur. Pour autant, ces explosions de vérité ne rendaient pas l'ambiance moins conviviale pour les invités, elles en engendraient simplement d'autres ! Elles nous libéraient, provoquaient des éclats de rires et rendaient ces soirées d'autant plus agréables. Parce que avec ces Européens de l'Est qui avaient connu la répression, on savait toujours à qui on avait affaire, et cette sincérité était revitalisante. Honoré de Balzac décrit un jour les bals et les fêtes de sa France natale. Il avait constaté qu'il y avait souvent deux soirées en une. Dans les premières heures, les convives tout en poses et postures s'y révélaient ennuyeux, souvent à la recherche de quelqu'un qui les conforterait dans leur beauté et leur statut. Puis, en fin de soirée seulement, après que la plupart des invités avaient pris congé, débutait une seconde fête, la vraie. Là, il n'y avait plus qu'une seule conversation à la fois, à laquelle participait tout le monde, et les airs guindés faisaient place aux rires sincères. Aux fêtes d'Estera et de Wodek, il était inutile d'attendre le petit matin pour profiter d'un tel sentiment d'intimité et de confidentialité, car on l'éprouvait d'entrée.

Wodek est un chasseur à la crinière argentée, constamment à l'affût d'intellectuels, sachant repérer ceux qui sont vraiment capables de s'exprimer devant une caméra de télévision et sont aussi authentiques qu'ils en ont l'air (parce que cela se voit tout de suite à l'écran). Il invite souvent ce genre de personnes à ses soirées. Ce jour-là, il avait convié un professeur de psychologie de ma propre université de Toronto, qui répondait à ces critères – un mélange d'esprit et d'émotion. Wodek était le premier à avoir placé Jordan Peterson devant une caméra. Il le considérait

comme un enseignant en mal d'étudiants, car il était toujours prêt à expliquer des choses. Qu'il aime la caméra et que celle-ci le lui rende bien était appréciable.

Cet après-midi-là, les Szemberg-Bekier avaient installé une grande table dans leur jardin. S'y trouvaient les convives habituels, en plus de quelques virtuoses du verbe. Nous étions harcelés par des abeilles, mais le petit nouveau avec l'accent de l'Alberta et des bottes de cow-boy continuait à s'exprimer, totalement indifférent à leurs bourdonnements incessants. Nous jouions aux chaises musicales afin de rester le plus loin possible de ces indésirables sans pour autant quitter la table, tant ce nouveau venu était intéressant.

Curieusement, il n'hésitait pas à aborder avec les invités, pour la plupart de nouvelles connaissances, des questions existentielles comme s'il s'agissait de banalités. Il ne s'écoulait jamais plus de quelques nanosecondes entre « Comment avez-vous connu Wodek et Estera ? » ou « J'étais apiculteur jadis, alors je suis habitué », et des sujets plus sérieux.

Si ces sujets avaient leur place dans des soirées entre professeurs et autres professionnels, ces discussions, d'ordinaire, se déroulaient en aparté entre spécialistes ; ou, si elles étaient publiques, n'intéressaient pas grand monde. Mais Peterson, si érudit soit-il, n'avait rien d'un poseur. Il avait l'enthousiasme d'un gamin désireux de partager ce qu'on venait de lui enseigner. Comme un enfant avant d'apprendre combien les adultes pouvaient devenir ennuyeux, il semblait partir du principe que s'il trouvait un sujet intéressant, ce devait être le cas de tout le monde. Ce cow-boy avait un côté juvénile, se comportant comme si nous avions tous grandi ensemble dans le même village ou la même famille. Comme si nous réfléchissions tous aux mêmes problèmes existentiels depuis toujours.

Peterson n'était pas vraiment un « excentrique ». Il avait un parcours trop conventionnel. Il avait été professeur à Harvard, et même s'il lâchait de temps à autre un « zut » ou un « satané » comme on le faisait à la campagne dans les années 1950, c'était un gentleman. Enfin, autant qu'un cow-boy puisse l'être. Quoi qu'il



## Préface

en soit, tout le monde l'écoutait avec fascination, car il abordait des thèmes qui préoccupaient chacun des convives.

C'était très agréable de se trouver face à quelqu'un d'aussi érudit, même s'il s'exprimait avec aussi peu de retenue. Sa pensée semblait « motorisée » : il lui fallait réfléchir à voix haute, faire appel à son cortex moteur. Mais il fallait aussi que cette mécanique tourne vite pour fonctionner correctement, pour pouvoir prendre son essor – pas de manière frénétique, mais son ralenti tournait déjà à un régime élevé. Les esprits les plus éclairés étaient sous le charme. Mais contrairement à certains universitaires qui ne lâchaient plus la parole quand ils la prenaient, il paraissait aimer qu'on le contredise ou qu'on le corrige. Il ne se braquait jamais. Avec son accent de la campagne, il se contentait d'un « ouais », baissait involontairement la tête, la secouait lorsqu'il avait négligé un détail, se moquait de lui-même s'il s'était perdu dans des généralités. Il adorait qu'on lui montre un autre aspect d'un problème. Il était évident que, pour lui, la meilleure façon de réfléchir à un problème consistait à dialoguer.

Un autre détail chez lui était aussi frappant qu'inhabituel : pour un intellectuel, Peterson était extrêmement pragmatique. Ses exemples s'inspiraient du quotidien : la gestion d'entreprise, comment fabriquer un meuble (il avait construit la plupart des siens), concevoir une maison simple, décorer une pièce (c'est depuis devenu un mème sur Internet) ; ou, dans le domaine spécifique de l'éducation, comment créer un projet d'écriture en ligne pour empêcher des étudiants de décrocher en leur faisant passer une autoévaluation psychanalytique dans laquelle ils parlent librement de leur passé, de leur présent et de leur avenir. Ce projet est désormais connu sous le nom de *Self-Authoring Program*.

J'ai toujours aimé les individus originaires du Midwest rural, ceux qui ont grandi dans une ferme où ils ont tout appris sur la nature, ou dans un petit village, qui ont travaillé de leurs mains, passé du temps dehors malgré un climat hostile, qui sont souvent autodidactes et se retrouvent contre toute attente à l'université. Je les trouve assez différents de leurs homologues urbains, raffinés mais quelque peu dénaturés, destinés dès le plus jeune âge à faire des études. Raison pour laquelle ils pensent que ce doit être le cas de tout le monde et considèrent qu'il ne s'agit pas d'une fin

## 12 règles pour une vie

en soi, mais d'une simple étape au service de leur carrière. Les gens de l'Ouest sont différents : ils se sont faits tout seuls, sans passe-droits. Ils sont manuels, serviables et moins précieux qu'un grand nombre de leurs pairs citadins, qui passent le plus clair de leur temps devant leurs ordinateurs. Ce psychologue aux airs de cow-boy semblait ne s'intéresser qu'aux idées susceptibles de servir aux autres, de quelque manière que ce soit.

Nous sommes devenus amis. Étant moi-même psychiatre et psychanalyste, féru de littérature, que ce clinicien ait profité d'une grande éducation littéraire m'a beaucoup séduit. En plus d'aimer les émouvants romans russes, la philosophie et la mythologie, il semblait considérer qu'il s'agissait de son patrimoine le plus précieux. Après des études de neurosciences, il faisait des recherches statistiques éclairées sur la personnalité et le tempérament. Malgré une formation de comportementaliste, il était fortement attiré par la psychanalyse et son intérêt pour les rêves, les archétypes, la persistance des conflits de l'enfance à l'âge adulte, le rôle des défenses et de la rationalisation dans la vie de tous les jours. Cas particulier, il était le seul membre du département de recherche en psychologie de l'université de Toronto à travailler en cabinet.

Quand je lui rendais visite, nos conversations débutaient par des plaisanteries et des éclats de rire. C'était le Peterson originaire du fin fond de l'Alberta, dont l'adolescence avait ressemblé à celle des héros de *Fubar* (2002), qui m'accueillait chez lui. Sa maison, qu'il avait entièrement décorée avec Tammy, son épouse, était sans doute la demeure bourgeoise la plus fascinante et la plus épouvantable que j'aie jamais vue. Elle était ornée d'œuvres d'art, de masques en bois sculpté et de tableaux abstraits, mais en même temps envahie par une impressionnante collection de toiles commanditées par l'URSS, représentant Lénine et les premiers communistes. Peu après la chute de l'Union soviétique, alors que tout le monde poussait un grand soupir de soulagement, Peterson avait acquis ces œuvres de propagande sur Internet pour une bouchée de pain. Des toiles célébrant la révolution soviétique recouvraient les murs, les plafonds et même les parois des salles de bains. Non que Jordan eût éprouvé la moindre sympathie pour

## Préface

les régimes totalitaires. Au contraire, il souhaitait se souvenir de ce que tout un chacun, lui-même y compris, était susceptible d'oublier : au nom d'une utopie, des centaines de millions de personnes avaient trouvé la mort.

Il fallut m'y habituer, à cette maison hantée « décorée » pour la dénonciation d'un mirage destructeur de l'humanité. Mais sa merveilleuse épouse, qui avait adopté ce besoin d'expression pour le moins inhabituel... et qui l'encourageait même, m'y aida ! Ces œuvres laissaient entrevoir l'inquiétude de Jordan quant à la capacité de l'homme à faire le mal au nom du bien : comment un individu peut-il se mentir à lui-même, c'est le mystère psychologique de l'aveuglement, des sujets qui nous passionnaient tous les deux. Nous passions aussi des heures à discuter de ce que je qualifierais de « problème secondaire », parce que plus rare, la volonté de faire le mal pour le mal, le plaisir que trouvent certains à anéantir leurs congénères, phénomène que le poète anglais du XVII<sup>e</sup> siècle John Milton a parfaitement retranscrit dans *Le Paradis perdu*.

Ainsi discussions-nous en prenant le thé dans les entrailles de sa cuisine aux murs recouverts par cette curieuse collection, symbole de sa volonté sincère de dépasser les idéologies simplistes de droite ou de gauche et d'éviter les erreurs du passé. Au bout d'un moment, je ne trouvai plus rien d'anormal au fait de prendre le thé sous ces toiles inquiétantes en discutant de nos problèmes personnels ou de nos dernières lectures. J'avais simplement l'impression de vivre dans le monde tel qu'il était ou, en certains lieux, tel qu'il est.

Dans son premier livre, *Maps of Meaning*, Jordan donne sa vision détaillée des thèmes universels de la mythologie, expliquant comment les différentes cultures ont imaginé des histoires pour nous aider à maîtriser, et finalement à organiser le chaos dans lequel nous sommes précipités à notre naissance. Celui-ci est tout ce que nous ne connaissons pas, les territoires inexplorés que nous devons traverser, tant dans le monde extérieur qu'au plus profond de notre psychisme.

Publié il y a environ vingt ans et mêlant évolution, neurosciences des émotions, le meilleur de C. G. Jung, une pincée de

## 12 règles pour une vie

Freud, une grande partie de l'œuvre de Nietzsche, Dostoïevski, Soljenitsyne, Mircea Eliade, Neumann, Piaget, Frye et Frankl, *Maps of Meaning* témoigne de la palette étendue dont se sert Jordan pour comprendre de quelle manière, au quotidien, les êtres humains et leur cerveau gèrent la situation face à l'inexplicable. Le génie de ce livre réside dans sa manière de démontrer que cette situation est enracinée dans notre évolution, dans notre ADN, nos cerveaux et nos légendes les plus anciennes. Il soutient que si ces histoires ont perduré c'est parce qu'elles indiquent encore aujourd'hui les moyens d'affronter le doute et l'inconnu.

L'une des nombreuses vertus du livre que vous avez en main est de donner certaines clés utiles à la compréhension de *Maps of Meaning*. Un ouvrage relativement complexe, car en l'écrivant Jordan travaillait également à son approche de la psychologie. Mais il était fondamental car, quels que soient nos gènes, notre vécu ou la façon dont le passé a influencé notre cerveau, nous sommes tous un jour ou l'autre confrontés à l'inconnu. Et nous nous efforçons de mettre un peu d'ordre dans le chaos. C'est pourquoi un grand nombre des règles de ce livre, inspirées par *Maps of Meaning*, ont un caractère universel.

*Maps of Meaning* est né de la douloureuse prise de conscience de Jordan, alors adolescent en pleine époque de la guerre froide, qu'une partie de l'humanité était sur le point de faire sauter la planète pour protéger son identité. Il souhaitait comprendre comment on pouvait tout sacrifier pour une identité quelle qu'elle soit. Il voulait en apprendre davantage sur ces idéologies poussant les régimes totalitaires à adopter une dérive de ce comportement, tuer ses propres citoyens. Dans *Maps of Meaning*, comme dans cet ouvrage-ci, il recommande à ses lecteurs de se méfier des idéologies. Quelle que soit l'identité de ceux qui les colportent, et à quelles fins.

Les idéologies sont de simples idées déguisées en vérités scientifiques ou philosophiques qui prétendent expliquer la complexité du monde et proposer des remèdes pour l'améliorer. Les idéologues affirment savoir comment parvenir à un « monde meilleur » avant même de pouvoir s'occuper du chaos qui règne en eux.

## Préface

Le statut de guerrier que leur confère leur idéologie masque ce chaos. C'est de l'orgueil démesuré, bien sûr. Et l'une des maximes les plus importantes de ce livre est « balayez d'abord devant votre porte ». Jordan donne des conseils pratiques pour y parvenir.

Les idéologies sont des substituts au véritable savoir, et les idéologues sont toujours dangereux lorsqu'ils accèdent au pouvoir, car une approche simpliste façon « Monsieur Je-sais-tout » n'est pas à la hauteur de la complexité de l'existence. Et quand ils sont confrontés à l'échec de leur « bidule social », ils ne se le reprochent pas à eux-mêmes, mais à tous ceux qui avaient compris l'inanité de leurs simplifications. Un autre grand professeur de l'université de Toronto, Lewis Feuer, dans son livre *Ideology and the Ideologists*, constate que les idéologies remanient les histoires religieuses qu'elles prétendaient avoir supplantées, en les débarrassant de toute richesse narrative et psychologique. Le communisme s'inspire des enfants d'Israël en Égypte, avec des esclaves et de riches oppresseurs. Un chef comme Lénine, parti vivre à l'étranger parmi les esclavagistes, avant de revenir guider les esclaves vers la Terre promise – l'utopie, la dictature du prolétariat.

Pour comprendre le concept d'idéologie, Jordan lit considérablement, non seulement sur les goulags soviétiques, mais aussi sur la Shoah et la montée du nazisme. C'était la première fois que je rencontrais un chrétien de ma génération aussi tourmenté par le sort des juifs en Europe, et qui avait autant travaillé pour tenter de comprendre comment on en était arrivé là. J'avais moi aussi étudié le sujet en détail. Mon père a survécu à Auschwitz. Ma grand-mère avait la cinquantaine lorsqu'elle s'est retrouvée face à Josef Mengele, ce médecin nazi qui a mené sur ses victimes d'atroces expériences. Contrevenant à ses ordres, elle a survécu à Auschwitz en se faufilant dans une file d'individus plus jeunes, plutôt que de rejoindre celle des personnes âgées et des plus faibles. La seconde fois qu'elle a évité les chambres à gaz, c'est en échangeant de la nourriture contre de la teinture pour cheveux, afin de paraître plus jeune. Son mari, mon grand-père, après avoir survécu au camp de Mauthausen, s'est étouffé avec la première nourriture solide qu'on lui a donnée juste avant la libération du camp. Si je raconte cela, c'est parce que Jordan, des années

## 12 règles pour une vie

après que nous nous sommes liés d'amitié, a pris position, tel le libéral classique qu'il était, pour la liberté d'expression. Et que des militants d'extrême gauche l'ont accusé d'être un fanatique d'extrême droite.

Avec toute la modération possible, permettez-moi de dire que ces accusateurs, au mieux, ne savaient pas de quoi ils parlaient, contrairement à moi. Avec une histoire familiale comme la mienne, on développe un radar puissant à l'encontre des fanatiques d'extrême droite. Mais surtout on apprend à reconnaître ceux qui ont la compréhension, les outils, la volonté et le courage nécessaires pour les affronter. Et Jordan Peterson en fait partie.

Peu satisfait de la manière dont la science politique moderne appréhende la montée du nazisme, du totalitarisme et des préjugés, j'ai décidé de parachever mes études dans ce domaine avec un travail sur l'inconscient, la projection, la psychanalyse, le potentiel régressif de la psychologie de groupe, la psychiatrie et le cerveau. Jordan a renoncé aux sciences politiques pour des raisons similaires. Malgré ces convergences majeures, nous n'étions pas toujours d'accord sur les « réponses » (Dieu merci), mais nous nous accordions au moins sur les questions.

Notre amitié n'était pas faite que de passages sombres. Ayant l'habitude d'assister aux cours de mes collègues professeurs de notre université, j'ai participé aux siens, toujours bondés, et j'ai vu ce que des millions de personnes regardent aujourd'hui en ligne : un orateur remarquable improvisant comme un artiste de jazz. Il me faisait parfois penser à un prédicateur exalté. Non pour évangéliser, mais pour transmettre sa passion, ses histoires qu'il racontait avec talent, sur les conséquences qu'il y avait à croire ou à ne pas croire certaines idées. Puis il passait avec une simplicité incroyable à la synthèse méthodique d'une série d'études scientifiques. C'était un maître dans l'art d'aider les étudiants à réfléchir. Il les prenait très au sérieux, eux et leur avenir. Il leur inculquait le respect des plus grands livres jamais écrits. Donnant des exemples concrets de pratique clinique, il se mettait à nu (... dans les limites du convenable), révélant même ses propres faiblesses, établissant des liens fascinants entre l'évolution, le cerveau et les histoires religieuses. Dans un monde où l'on enseignait que l'évolution et la religion s'opposaient, comme le fait par exemple

## Préface

le penseur Richard Dawkins, Jordan montrait à ses étudiants de quelle manière l'évolution en particulier permettait d'expliquer le sérieux attrait psychologique et la sagesse de nombreux textes anciens, de Gilgamesh à la vie de Bouddha en passant par la mythologie égyptienne et la Bible. Il expliquait, par exemple, de quelle manière des récits de périple vers l'inconnu – la quête des héros – étaient le reflet de tâches universelles pour lesquelles le cerveau avait évolué. Il respectait ces textes, n'était pas réductionniste et ne niait jamais leur sagesse. Quand il abordait un sujet comme les préjugés, leurs proches parents émotionnels la peur et le dégoût, ou les différences entre les sexes, il était capable d'expliquer comment ces concepts avaient évolué et pourquoi ils avaient survécu.

Surtout, il mettait en garde ses étudiants contre certains sujets rarement évoqués à l'université, comme le simple fait que les anciens, de Bouddha aux auteurs bibliques, savaient ce que tout adulte un peu aguerri sait – que la vie est une souffrance. Si vous souffrez, ou si c'est le cas d'un de vos proches, c'est regrettable. Mais hélas cela n'a rien d'exceptionnel. On ne souffre pas uniquement parce que « les hommes politiques sont stupides », ni parce que « le système est corrompu », ni parce que vous et moi, comme presque tout le monde, pouvons d'une manière ou d'une autre nous considérer comme les victimes de quelque chose ou de quelqu'un. C'est uniquement parce que nous sommes humains qu'une bonne dose de souffrance nous est réservée. Et si vous ou vos proches ne souffrez pas dans l'immédiat, il y a fort à parier, sauf chance incroyable, que ce sera le cas dans les cinq années qui viennent. Élever des enfants est difficile, travailler est difficile, vieillir, tomber malade et mourir est difficile, et Jordan soulignait que faire tout cela seul, sans l'oreille attentive d'un conjoint, ni la sagesse et les conseils des meilleurs psychologues rend les choses encore plus pénibles. Il ne cherchait pas à effrayer les étudiants. En fait, ceux-là trouvaient son franc-parler rassurant car, au fond, la plupart savaient qu'il disait vrai, même s'il n'y a jamais eu de forum consacré à cette question. Sans doute parce que les adultes sont devenus si naïvement protecteurs qu'ils s'imaginent que par on ne sait quelle magie, s'ils évitent de parler de souffrances à leurs enfants, ceux-ci en seront épargnés.

## 12 règles pour une vie

Il évoquait également le mythe du héros, un thème interculturel qu'Otto Rank avait exploré d'un point de vue psychanalytique, faisant remarquer que, d'après Freud, ces récits étaient similaires d'une culture à l'autre, idée reprise en particulier par Carl G. Jung, Joseph Campbell et Erich Neumann. Si Freud avait tenté d'expliquer certaines névroses par ce que nous pourrions qualifier de syndrome du « héros raté » (comme Œdipe, par exemple), Jordan se focalisait sur les héros triomphants. Dans toutes ces histoires, le héros doit se jeter dans l'inconnu, explorer de nouveaux horizons, relever de grands défis et prendre des risques inconsidérés. Durant son périple, une partie de lui doit mourir ou être abandonnée pour qu'il puisse renaître et surmonter les obstacles qui se présentent à lui. Cela requiert du courage, une qualité rarement évoquée en cours de psychologie et dans les manuels. Lors de sa récente conférence sur la liberté d'expression et contre ce que j'appelle la « parole forcée » (quand un État contraint ses citoyens à exprimer leurs opinions politiques), les enjeux étaient de taille. Il avait beaucoup à perdre, il en était conscient. Néanmoins, je l'ai vu (et Tammy aussi, d'ailleurs) non seulement faire preuve d'un grand courage, mais également continuer à suivre un grand nombre des règles présentées dans ce livre, dont certaines peuvent se révéler très exigeantes.

Au fur et à mesure qu'il suivait ces préceptes, l'homme remarquable qu'il était a évolué progressivement pour devenir plus doué et plus sûr de lui. C'est l'écriture de ce livre et l'élaboration de ces règles qui l'ont poussé à s'exprimer contre la parole contrainte. C'est durant cette période qu'il a commencé à mettre en ligne certaines de ses règles et de ses réflexions sur la vie. Aujourd'hui, avec plus de cent millions de vues sur YouTube, on peut affirmer sans se tromper qu'il a touché une corde sensible.

Étant donné notre aversion pour les règles, comment expliquer la formidable réaction à ses conférences au cours desquelles il en expose ? Dans le cas de Jordan, bien sûr, c'est d'abord son charisme et sa volonté rare de défendre des principes qui lui ont permis de toucher une pareille audience. Ses premières vidéos



## Préface

sur YouTube ont rapidement attiré des centaines de milliers de personnes. Si on continue à l'écouter, c'est parce que ce qu'il dit correspond à un besoin aussi profond qu'inexprimé. Parce que même si nous fuyons les règles, nous cherchons tous la stabilité.

Si de nombreux jeunes gens sont aujourd'hui en quête de lignes directrices, c'est pour une bonne raison. En Occident du moins, la Génération Y est dans une situation historique unique. C'est la première, il me semble, à qui des professeurs de ma propre génération ont simultanément enseigné à l'école et à l'université deux visions apparemment contradictoires de la morale. À cause de cette contradiction, livrés à eux-mêmes, ils ont parfois été désorientés, ont douté et, pire, ont été privés de richesses dont ils ignoraient jusqu'à l'existence.

Le premier enseignement, c'est que la morale est relative – au mieux un jugement de valeur personnel. Ce qui signifie qu'il n'existe ni bien ni mal absolu. La morale et les règles qui lui sont associées ne sont qu'une question d'opinion personnelle et de hasard, « relatifs à » un cadre particulier défini, par exemple, par des origines ethniques, une éducation, une culture et une histoire. Ce n'est rien d'autre qu'un hasard de naissance. En accord avec cet argument, désormais une philosophie, l'histoire nous enseigne que les religions, les tribus, les nations et les groupes ethniques ont – et ont toujours eu – tendance à ne pas être d'accord sur l'essentiel. Aujourd'hui, la gauche postmoderne prétend même que la morale d'un groupe est uniquement destinée à lui permettre d'exercer son pouvoir sur un autre groupe. Dès que l'on a compris combien ses valeurs morales et celles de sa société sont arbitraires, il devient évident qu'il faut faire preuve de tolérance envers ceux qui pensent différemment et qui sont d'une origine différente. L'accent mis sur la tolérance est si prépondérant que, pour de nombreux individus, l'un des pires défauts est de se montrer prompt à juger les autres\*. Et, puisque nous sommes

\* Certains affirment à tort que Freud (souvent cité dans ces pages) est à l'origine de notre désir actuel de culture, d'écoles et d'institutions « non moralisatrices ». Il est vrai qu'il recommandait que, lorsque des psychanalystes écoutent leurs patients, ils fassent preuve de tolérance, d'empathie et évitent les jugements critiques et moralisateurs. Mais c'était dans le but précis d'aider les patients à se sentir suffisamment à l'aise pour qu'ils

## 12 règles pour une vie

incapables de distinguer le bien du mal, la chose la plus malvenue qu'un adulte puisse faire est de donner des conseils pratiques à un jeune.

Ainsi, une génération a grandi sans qu'on lui enseigne ce que l'on appelait jadis à juste titre le « bon sens pratique » qui avait guidé les générations précédentes. La Génération Y, à qui l'on a souvent rabâché qu'elle avait reçu la meilleure éducation possible, a en réalité souffert d'une grave négligence intellectuelle et morale. Les relativistes de ma génération et de celle de Jordan, dont un grand nombre sont devenus leurs professeurs, ont fait le choix de renoncer à des milliers d'années de savoir sur la meilleure façon d'acquérir de la vertu, considérant qu'il s'agissait de méthodes du passé « dénuées de pertinence », voire « oppressives ». Ils étaient si doués que le simple terme de « vertu » semble aujourd'hui totalement démodé, et que ceux qui l'emploient passent pour des moralisateurs archaïques et suffisants.

L'étude de la vertu est fort différente de l'étude de la morale (le discernement entre le bien et le mal). Aristote définissait les vertus comme les comportements les plus propices au bonheur. Au contraire, il considérait les vices comme les attitudes les moins favorables au bonheur. Il avait constaté que les vertus permettaient toujours d'atteindre un certain équilibre et d'éviter l'extrémité des vices. Aristote a étudié les vertus et les vices dans son *Éthique à Nicomaque*. Ce livre s'inspire de son expérience et de son observation – et non de conjectures – à propos du style de bonheur que l'homme peut espérer atteindre. Il considère que le fait de rester critique sur la différence entre

---

puissent s'exprimer en toute franchise, sans tenter de minimiser leurs problèmes. Pour encourager l'introspection et leur permettre d'explorer des sentiments et des désirs refoulés, voire des pulsions antisociales honteuses. Et, cerise sur le gâteau, cela leur permettait même de découvrir leur propre inconscient (et ses jugements), la sévère autocritique de leurs « écarts » et la culpabilité inconsciente qu'ils se cachaient souvent, mais qui était généralement à l'origine de leur piètre estime d'eux-mêmes, de leur état dépressif et de leurs angoisses. Surtout, Freud a démontré que nous étions à la fois plus immoraux et plus moraux que nous n'en avions conscience. En thérapie, cette volonté de « non-jugement » est une technique – ou une tactique – à la fois puissante et libératrice, une pratique idéale lorsqu'on cherche à mieux se comprendre. Mais Freud n'a jamais prétendu (contrairement à ceux qui souhaitent que la culture se résume à une séance géante de thérapie de groupe) que l'on pouvait mener toute une existence sans jamais émettre la moindre critique, ni sans morale. En fait, dans *Malaise dans la civilisation*, il soutient que la civilisation ne peut s'élever qu'à condition que des règles restrictives et une morale soient mises en place.

## Préface

la vertu et le vice est le début de la sagesse, ce qui ne passera jamais de mode.

En revanche, notre relativisme moderne commence par affirmer qu'il est impossible de porter des jugements sur notre façon de vivre, parce que le bien n'existe pas vraiment, pas plus que la vertu absolue (ces concepts étant par trop relatifs). Ainsi, pour les relativistes, le terme qui se rapproche le plus de « vertu » est « tolérance ». Seule cette dernière permet d'obtenir une cohésion sociale suffisante entre les différents groupes, et nous évite de nous en prendre les uns aux autres. Par conséquent, sur Facebook et les autres réseaux sociaux, on manifeste sa prétendue vertu, ne manquant pas de signaler à tout le monde combien on est tolérant, ouvert et charitable, espérant un déluge de « likes ». Mis à part que le fait de crier sur tous les toits qu'on est vertueux n'a rien d'une vertu, puisqu'il s'agit uniquement d'autopromotion. L'étalage de vertu n'en est pas une. C'est, au mieux, un vice comme un autre.

L'intolérance vis-à-vis des opinions des autres (si stupides ou incohérentes soient-elles) n'est pas seulement condamnable ; dans un monde dépourvu de bien et de mal, c'est pire que cela, c'est le signe que vous êtes si fruste, voire dangereux que c'en est embarrassant.

Mais il se révèle qu'un grand nombre d'individus ont déjà du mal à supporter le vide, le chaos inhérent à la vie, phénomène amplifié par ce relativisme. Ils sont incapables de vivre sans boussole morale, sans idéal à atteindre. (Pour les relativistes, les idéaux aussi sont des valeurs et, en tant que telles, ils ne sont que relatifs et ne méritent guère qu'on se sacrifie pour eux.) Donc, aux côtés du relativisme se propagent le nihilisme et le désespoir, ainsi que l'opposé du relativisme moral, les certitudes absolues offertes par des idéologues qui prétendent avoir réponse à tout.

Nous arrivons ainsi au second enseignement seriné à la Génération Y. Quand ils s'inscrivent à un cours de sciences humaines pour travailler sur les plus grands livres jamais écrits, ce n'est pas une étude de ces ouvrages qu'on leur offre, mais une attaque idéologique en règle fondée sur une épouvantable simplification de leur contenu. Si le relativiste est en plein doute, l'idéologue est quant à lui bourré de certitudes. Il a des avis arrêtés sur tout et est très critique. Il sait toujours ce qui ne va

## 12 règles pour une vie

pas chez les autres et comment y remédier. On a parfois le sentiment que les seuls disposés à nous guider et à nous conseiller dans cette société relativiste sont ceux qui ont le moins à offrir.

Le relativisme moral « moderne » a des origines multiples. Lorsque nous, en Occident, nous sommes intéressés à l'histoire, nous avons compris que les codes moraux différaient selon les époques. En écumant les mers et en parcourant le globe, nous avons appris l'existence de peuplades reculées sur différents continents dont les codes moraux correspondaient aux réalités de leurs propres sociétés. La science a également joué son rôle en s'en prenant aux conceptions religieuses du monde, sapant ainsi la mainmise du sacré sur les règles et l'éthique. À en croire les sciences sociales matérialistes, nous pouvions diviser le monde en faits – que tous pouvaient observer, et qui étaient aussi objectifs que « réels » – et en valeurs subjectives et personnelles. Ensuite, nous pouvions d'abord nous mettre d'accord sur les faits, et, peut-être, un jour, mettre au point un code scientifique d'éthique (que l'on attend toujours). En outre, en laissant entendre que la réalité des valeurs était moindre que celle des faits, et en considérant que la « valeur » était d'une importance mineure, la science contribua à sa façon au relativisme moral. Mais l'idée que l'on puisse distinguer aussi facilement les faits des valeurs était et demeure encore aujourd'hui naïve. Dans une certaine mesure, les valeurs de quelqu'un déterminent ce à quoi cette personne prêterait attention, et ce qui passera pour un fait.

Dès l'Antiquité, on savait déjà que les règles et les morales variaient selon les sociétés, et il est intéressant de comparer les réactions de l'époque à celles d'aujourd'hui (le relativisme, le nihilisme et l'idéologie). Quand les Grecs d'autrefois prirent la direction de l'Inde ou d'ailleurs, ils comprirent eux aussi que les règles, les morales et les coutumes étaient distinctes d'un pays à l'autre, et constatèrent que les principes du bien et du mal dépendaient souvent d'une autorité ancestrale. La réaction des Grecs ne fut pas le désespoir, mais une invention : la philosophie.

Socrate, en réaction au doute généré par la prise de conscience du caractère contradictoire de ces codes moraux, décida, plutôt

## Préface

que de devenir nihiliste, relativiste ou idéologue, de consacrer son existence à la recherche de la sagesse qui lui permettrait de résoudre ces différences : il participa à la création de la philosophie. Il passa sa vie à poser des questions aussi déconcertantes que fondamentales, telles que : « Qu'est-ce qu'une vertu ? », « Comment peut-on mener la vie qu'il faut ? » et « Qu'est-ce que la justice ? », et testa différentes approches, se demandant laquelle semblait la plus cohérente et la plus en accord avec la nature humaine. Il me semble que c'est ce genre d'interrogations qui animent ce livre.

Lorsque les anciens ont découvert que chaque population avait sa propre vision de la vie, ils n'ont pas été tétanisés. Cela leur a au contraire permis d'améliorer leur compréhension de l'humanité et d'avoir les conversations les plus enrichissantes que des hommes aient jamais engagées sur la meilleure façon de mener son existence.

Il en va de même d'Aristote. Plutôt que de désespérer à cause de ces différences de codes moraux, il soutint que les êtres humains, de par leur nature, avaient invariablement une forte tendance à établir des règles, des lois et des coutumes, même si elles étaient toujours spécifiques à la culture locale. Pour le dire avec des mots d'aujourd'hui, il semblerait que les hommes, dans leur globalité, en raison d'une particularité biologique, soient si préoccupés par la morale qu'ils ont tendance à créer des lois et des règles structurées partout où ils se trouvent. L'idée que l'homme puisse débarrasser son existence de toute obsession morale est un fantasme.

Nous sommes des producteurs de règles. Et puisque nous sommes des êtres doués de morale, quel effet notre relativisme moderne simpliste aura-t-il sur nous ? En feignant d'être ce que nous ne sommes pas, nous sommes en train de nous créer des entraves. Ce n'est qu'un masque, mais un masque plutôt curieux, car il trompe surtout celui qui le porte. Rayez à coups de clé la portière de la Mercedes du professeur relativiste postmoderne le plus intelligent qui soit, et vous constaterez avec quelle rapidité tombent le masque du relativisme (qui permet de nier l'existence du bien et du mal) et la cape de l'extrême tolérance.

Comme nous ne disposons pas encore d'éthique fondée sur la science moderne, Jordan n'a aucune intention d'imposer ses règles en faisant table rase du passé, ni en faisant passer des milliers

## 12 règles pour une vie

d'années de sagesse pour de simples superstitions, sans tenir compte de nos plus grandes conquêtes morales. Autant inclure le meilleur de ce que l'on peut apprendre aujourd'hui dans les ouvrages que les hommes ont jugé bon de préserver durant des milliers d'années, et dans les histoires qui, contre toute attente, n'ont pas sombré dans l'oubli.

Il suit le même cheminement que tous les guides raisonnables : il évite de prétendre que la sagesse humaine est née avec lui. Au contraire, il se tourne avant tout vers ses propres guides. Et si les thèmes abordés dans ce livre sont sérieux, Jordan n'hésite pas à les aborder avec une touche d'humour, comme on peut s'en apercevoir en jetant un coup d'œil au sommaire. Il ne prétend aucunement être exhaustif et, parfois, les chapitres sont composés de grandes discussions sur sa façon de voir notre psychologie.

Alors, pourquoi ne pas avoir considéré qu'il s'agissait d'un ouvrage de recommandations, un terme beaucoup plus agréable, convivial et moins strict que celui de « règles » ?

Parce qu'il s'agit réellement de règles. Et la plus importante d'entre elles stipule que l'on doit prendre en main son existence. Point.

On serait tenté de croire qu'une génération à laquelle les enseignants les plus idéologistes ont rabâché qu'elle avait des droits, des droits et encore des droits verrait d'un mauvais œil qu'on lui explique qu'elle ferait mieux de se concentrer sur ses responsabilités. Pourtant, cette génération – dont nombre de représentants ont été élevés par des parents hyperprotecteurs au sein de familles restreintes, ont joué dans des aires de jeux équipées de surfaces antichocs et ont été instruits dans des universités dotées de *safe spaces* où ils n'étaient pas obligés d'écouter ce qu'ils ne voulaient pas entendre, et où on leur a enseigné à ne jamais prendre de risques –, compte aujourd'hui des millions d'individus qui se sentent abêtis, tant on a sous-estimé leur force morale. Et ils ont adopté le message de Jordan, selon lequel chaque individu a une responsabilité suprême à assumer. Quand on souhaite avoir une vie bien remplie, il faut d'abord balayer devant sa porte. Alors seulement, on peut raisonnablement envisager de prendre de plus grandes responsabilités. La portée de cette réaction nous a souvent émus aux larmes, tous les deux.

## *Préface*

Parfois, ces règles sont exigeantes. Elles requièrent que l'on s'engage dans un processus graduel qui, avec le temps, permettra de dépasser ses limites. Pour ce faire, comme je l'ai dit, il faut s'aventurer dans l'inconnu. Choisir avec soin ses idéaux et s'y tenir : il faut qu'ils soient là-haut, au-dessus de vous, supérieurs à vous... et que vous ne soyez pas toujours sûrs de pouvoir les atteindre.

Mais, si on n'est pas certain de pouvoir y accéder, pourquoi se donner la peine de les choisir ? Parce que sinon, une chose est sûre, vous n'aurez jamais l'impression que votre vie a un sens.

Et sans doute parce que, aussi curieux que cela puisse paraître, dans les méandres de notre psychisme, nous souhaitons tous être jugés.

Docteur Norman Doidge  
Docteur en médecine, auteur de *Les Étonnants*  
*Pouvoirs de transformation du cerveau*





## Préambule

Ce livre a deux histoires, une courte et une longue. Commençons par la première.

En 2012, j'ai décidé de m'impliquer sur le site Web Quora. Sur Quora, n'importe qui peut poser une question, et tout le monde peut y répondre. Les visiteurs votent positivement à leurs réponses préférées et négativement à celles qui ne leur plaisent pas. Ainsi, les plus utiles apparaissent en premier, tandis que les autres sombrent dans l'oubli. Ce site m'intriguait. Son côté participatif me plaisait bien. Les discussions y étaient souvent fascinantes, et il était intéressant de voir l'éventail des avis suscités par une seule et même question.

Quand je faisais une pause (ou quand je ne voulais pas travailler), j'allais fréquemment sur Quora, à la recherche de sujets. Je réfléchissais, puis répondais à des questions comme : « Quelle est la différence entre être heureux et être content ? », « Qu'est-ce qui s'améliore avec l'âge ? » ou « Qu'est-ce qui donne plus de sens à la vie ? »

Avec Quora, vous pouvez savoir combien de personnes ont lu vos réponses et combien de votes vous avez reçus. Ainsi, vous pouvez estimer votre influence sur les lecteurs et voir ce qu'ils pensent de vos idées. Seule une petite partie de ceux qui ont lu une réponse vote. En juillet 2017, au moment où j'écris ces lignes – cinq ans après ma contribution à la question « Qu'est-ce qui donne plus de sens à la vie ? » –, ma réponse a été lue par peu de monde (14 000 vues et 133 votes positifs), tandis que celle sur l'âge a été lue par 7 200 personnes et a reçu 36 votes. Pas vraiment de quoi s'extasier. Mais il fallait s'y attendre. Sur ce genre de site, la plupart des réponses ne retiennent que très peu l'attention, et seule une minuscule minorité d'entre elles provoquent un engouement notable.

Peu après, j'ai répondu à une autre question : « Quelles sont les choses les plus importantes que tout le monde devrait savoir ? » J'ai dressé une liste de règles, ou de maximes. Certaines très

## 12 règles pour une vie

sérieuses, d'autres ironiques : « Soyez reconnaissant en dépit de vos souffrances », « Ne faites rien que vous détestez », « Évitez de cacher quoi que ce soit dans le brouillard », et ainsi de suite. Les visiteurs du site semblaient apprécier ma liste. Ils l'ont commentée et partagée. Parmi les commentaires on trouvait « Je vais l'imprimer pour m'en servir de modèle, elle est incroyable » ou « Tu as gagné, Quora. On peut fermer le site, maintenant ! » Des étudiants de l'université de Toronto, où j'enseigne, sont venus me dire combien elle leur plaisait. À ce jour, ma réponse à « Quelles sont les choses les plus importantes... » a été lue par 120 000 personnes et a reçu 23 000 votes positifs. Seules quelques centaines de questions parmi les 600 000 présentes sur Quora ont franchi la barrière des 2 000 votes positifs. Mes réflexions nées de ma procrastination avaient touché une corde sensible. Ma réponse avait un pourcentage de satisfaction de 99,9 %.

Lorsque j'ai établi cette liste de règles de vie, rien n'indiquait qu'elle allait avoir une telle réception. Je m'étais tout autant appliqué dans les dizaines de réponses que j'avais postées sur le site après cette publication. Néanmoins, Quora permet d'obtenir des études de marché de premier choix. Ceux qui laissent des commentaires sont des anonymes. Ils sont désintéressés, dans le bon sens du terme, et leurs avis sont spontanés et impartiaux. Je me suis donc penché sur les résultats et interrogé sur les raisons du succès disproportionné de ma réponse. Peut-être avais-je trouvé dans la formulation de ces propositions le juste équilibre entre le connu et l'inconnu. Peut-être les lecteurs avaient-ils été séduits par l'organisation de ces règles. Peut-être les gens appréciaient-ils simplement les listes.

Quelques mois auparavant, en mars 2012, j'avais reçu un e-mail d'un agent littéraire. Elle m'avait entendu à la radio, sur CBC, dans une émission simplement intitulée *Dites non au bonheur*, où j'avais critiqué l'idée que le bonheur puisse être le but ultime de la vie. Au fil des ans, j'avais lu un grand nombre de livres extrêmement noirs sur le XX<sup>e</sup> siècle, notamment sur l'Allemagne nazie et l'Union soviétique. Alexandre Soljenitsyne, le grand dénonciateur des horreurs des camps de travail soviétiques, a jadis écrit que l'« idéologie pitoyable » selon laquelle « les êtres humains ont été conçus pour atteindre le bonheur » avait été « réduite à néant

## Préambule

par le premier coup de gourdin d'un employeur<sup>1</sup> ». En temps de crise, les inévitables souffrances causées par la vie peuvent facilement ôter toute crédibilité à l'idée que le bonheur puisse être le but ultime d'un individu. Dans l'émission, je suggérai au contraire de chercher un sens plus profond à l'existence. Je fis remarquer que la nature de ce genre de quête était constamment représentée dans les grands récits du passé, et qu'il s'agissait davantage d'affirmer une personnalité face à la souffrance que de rechercher le bonheur. Cela fait partie de la longue histoire du présent ouvrage.

De 1985 à 1999, j'ai travaillé environ trois heures par jour sur le seul autre livre que j'aie jamais publié : *Maps of Meaning : The Architecture of Belief*. Durant cette période et les années qui ont suivi, j'ai également donné des cours sur le contenu de ce livre. D'abord à Harvard, et aujourd'hui à l'université de Toronto. En 2013, voyant le succès grandissant de YouTube et la popularité de mon travail avec TVO, une chaîne de télévision publique canadienne, j'ai décidé de filmer mes cours à l'université pour les mettre en ligne. Ils ont attiré un public de plus en plus nombreux : j'ai dépassé le million de vues en avril 2016. Ce chiffre a considérablement augmenté depuis (jusqu'à dix-huit millions au moment où j'écris ces lignes), mais c'est en partie dû au fait que je me suis retrouvé impliqué dans une polémique politique qui a attiré l'attention sur moi plus que de raison.

Mais c'est une autre histoire. Sans doute pour un autre livre.

Dans *Maps of Meaning*, je suggérais que les grands mythes et les grandes histoires religieuses du passé, notamment issus d'une tradition orale antérieure, avaient des objectifs plus moraux que descriptifs. Ainsi, contrairement à un travail scientifique, ils ne se souciaient guère de la réalité et se focalisaient plutôt sur le comportement humain. Je parlais du principe que nos ancêtres représentaient le monde comme une scène de théâtre, et non comme un lieu réel. Je décrivais comment j'en étais venu à croire que les fondations de ce monde illusoire étaient l'ordre et le chaos, et non des éléments réels et palpables.

L'ordre, c'est quand les gens autour de vous se conduisent selon des normes sociales parfaitement admises et demeurent à la fois prévisibles et coopératifs. C'est le règne de la structure

## 12 règles pour une vie

sociale, de l'habitude et de la tradition. Symboliquement, l'ordre est représenté – avec beaucoup d'imagination – au masculin. Ce sont le roi sage et le tyran, éternellement liés l'un à l'autre, la société étant à la fois structure et oppression.

Le chaos, en revanche, c'est lorsque quelque chose d'inattendu arrive. Le chaos surgit sous sa forme la plus insignifiante quand vous racontez une plaisanterie lors d'une soirée avec des personnes que vous pensiez connaître et qu'elle est accueillie par un silence gêné. Le chaos, c'est ce qui se produit, de manière plus dramatique, lorsque vous vous retrouvez soudain au chômage, ou quand votre conjoint vous trompe. Antithèse de l'ordre symboliquement masculin, le chaos est considéré comme féminin. C'est la nouveauté et l'imprévu survenant brusquement au milieu de l'ordinaire et du commun. C'est la création et la destruction, l'origine des nouvelles choses et leur délabrement (la nature, contrairement à la culture, étant simultanément la naissance et la mort).

L'ordre et le chaos sont le yin et le yang du célèbre symbole taoïste à deux serpents tête-bêche\*. L'ordre est le serpent blanc masculin, le chaos sa contrepartie féminine noire. Le point noir dans le blanc – et le point blanc dans le noir – indiquent la possibilité de transformation : lorsque tout paraît stable, l'inconnu peut surgir à l'improviste. Inversement, quand tout semble perdu, un nouvel ordre peut jaillir d'un désastre et du chaos.

Pour les taoïstes, le sens est à découvrir à la frontière des deux éléments à tout jamais entrelacés. Progresser sur cette ligne, c'est rester sur le chemin de la vie, sur la voie divine.

Et c'est nettement mieux que le bonheur.

L'agent littéraire à qui je fais allusion a écouté l'émission de radio où j'abordais cette théorie. Cela l'a poussée à se poser de profondes questions. Elle m'a envoyé un e-mail pour me demander si j'envisageais d'écrire un livre destiné au grand public. J'avais déjà tenté de réaliser une version plus accessible de *Maps of Meaning*, qui est un ouvrage plutôt dense. Mais durant l'écriture et dans le manuscrit définitif, l'esprit n'y était pas. Sans doute

---

\* Le symbole du yin et du yang est la seconde partie du *taijitu*, un diagramme plus compréhensible divisé en cinq et représentant à la fois l'unité absolue et la multiplicité du monde. Nous l'évoquerons plus en détail dans la Règle 2, et ailleurs dans ce livre.

## Préambule

parce que ce n'était qu'un ersatz de mon précédent livre et de moi-même. Parce que je ne suivais pas la ligne entre l'ordre et le chaos en créant quelque chose de neuf. Je lui suggérai de regarder quatre des cours que j'avais enregistrés pour une émission de TVO intitulée *Big Ideas* – grandes idées –, sur ma chaîne YouTube. Je considérais que c'était un préalable indispensable pour avoir une discussion à la fois plus éclairée et plus approfondie sur le genre de sujets que je pourrais aborder dans un ouvrage destiné au grand public.

Elle me contacta quelques semaines plus tard, après avoir regardé les quatre cours et en avoir discuté avec un collègue. Elle était encore plus enthousiaste et souhaitait vraiment s'impliquer dans le projet. Voilà qui était prometteur... et inattendu. Compte tenu du sérieux et du caractère singulier de mon discours, je suis toujours surpris de voir des gens réagir positivement à mes propos. Je suis stupéfait d'avoir été autorisé, et même encouragé à enseigner, d'abord à Boston et désormais à Toronto. Je me suis toujours dit que le jour où on allait prêter attention au contenu de mes cours, j'allais le sentir passer ! Après avoir lu ce livre, vous comprendrez pourquoi j'ai des raisons de m'inquiéter...

Elle me proposa d'écrire une sorte de guide avec tout ce dont on a besoin pour « bien vivre », quel que soit le sens que l'on attribue à cette expression. J'ai aussitôt pensé à ma liste sur Quora. Entre-temps, j'avais approfondi ma réflexion sur les règles que j'avais édictées. Et on avait également répondu positivement à ces nouvelles idées. J'ai donc eu le sentiment que ma liste convenait parfaitement au projet de mon agent. Je la lui ai envoyée. Elle a adoré.

À la même époque, un de mes amis et accessoirement de mes anciens étudiants, le romancier et scénariste Gregg Hurwitz, travaillait sur un nouveau livre qui allait devenir le thriller à succès *Orphan X*. Mes règles lui plaisaient aussi. Il a fait en sorte que Mia, le personnage féminin principal de l'histoire, en dispose certaines sur son frigo, une par une, aux moments les plus propices du récit. Encore une preuve de leur attrait. Je proposai à mon agent d'écrire un court chapitre sur chacune de ces règles. Après avoir obtenu son accord, je me mis au travail. Toutefois, je m'aperçus rapidement que ces chapitres n'avaient rien de court.

## 12 règles pour une vie

J'avais beaucoup plus à dire sur chacune des règles que je l'avais d'abord envisagé.

C'était en partie dû à mes longues recherches pour l'écriture de mon premier livre : j'avais étudié l'histoire, la mythologie, les neurosciences, la psychanalyse, la psychologie de l'enfant, la poésie et de longs passages de la Bible. J'avais lu et peut-être même compris *Le Paradis perdu* de John Milton, *Faust* de Goethe et *L'Enfer*, de Dante. J'avais assimilé tout cela pour le meilleur et pour le pire, afin d'aborder un épineux problème historique : la ou les raisons de l'impasse nucléaire de la guerre froide. J'avais du mal à comprendre comment on pouvait donner suffisamment d'importance à ses convictions pour accepter de risquer la destruction de la planète pour les défendre. J'ai compris que les systèmes de croyances partagées rapprochaient les gens, et qu'il n'était pas simplement question de convictions.

Les individus qui suivent les mêmes codes deviennent prévisibles l'un pour l'autre. Ils agissent en fonction des attentes et des désirs de l'autre. Ils peuvent coopérer. Ils peuvent même se concurrencer de manière pacifique, car tout le monde sait ce qu'il est en droit d'attendre des autres. Un système de croyances partagées, en partie psychologique, en partie mis en pratique, réduit chacun à l'essentiel, à ses propres yeux comme aux yeux des autres. Les croyances communes simplifient également la vie, car ceux qui savent ce qu'ils peuvent attendre des autres peuvent agir de concert pour apprivoiser le monde. Il n'existe sans doute rien de plus important que le maintien de cette organisation, que cette simplification. Lorsqu'elle est menacée, le grand « navire de l'État » se met à tanguer.

Cela ne signifie pas que des gens vont accepter de se battre pour leurs convictions. Ils vont plutôt lutter pour préserver l'équilibre entre ce qu'ils croient, ce qu'ils attendent, et ce qu'ils désirent. Entre leurs attentes et la façon dont tout le monde se comporte. C'est précisément la sauvegarde de cet équilibre qui permet à tous de vivre ensemble en paix, de manière prévisible et utile. Il réduit les incertitudes et atténue le mélange chaotique d'émotions insoutenables inévitablement provoqué par le doute.

Imaginons que quelqu'un soit trompé par son partenaire. Le contrat social sacré qui liait ces deux personnes a été brisé.