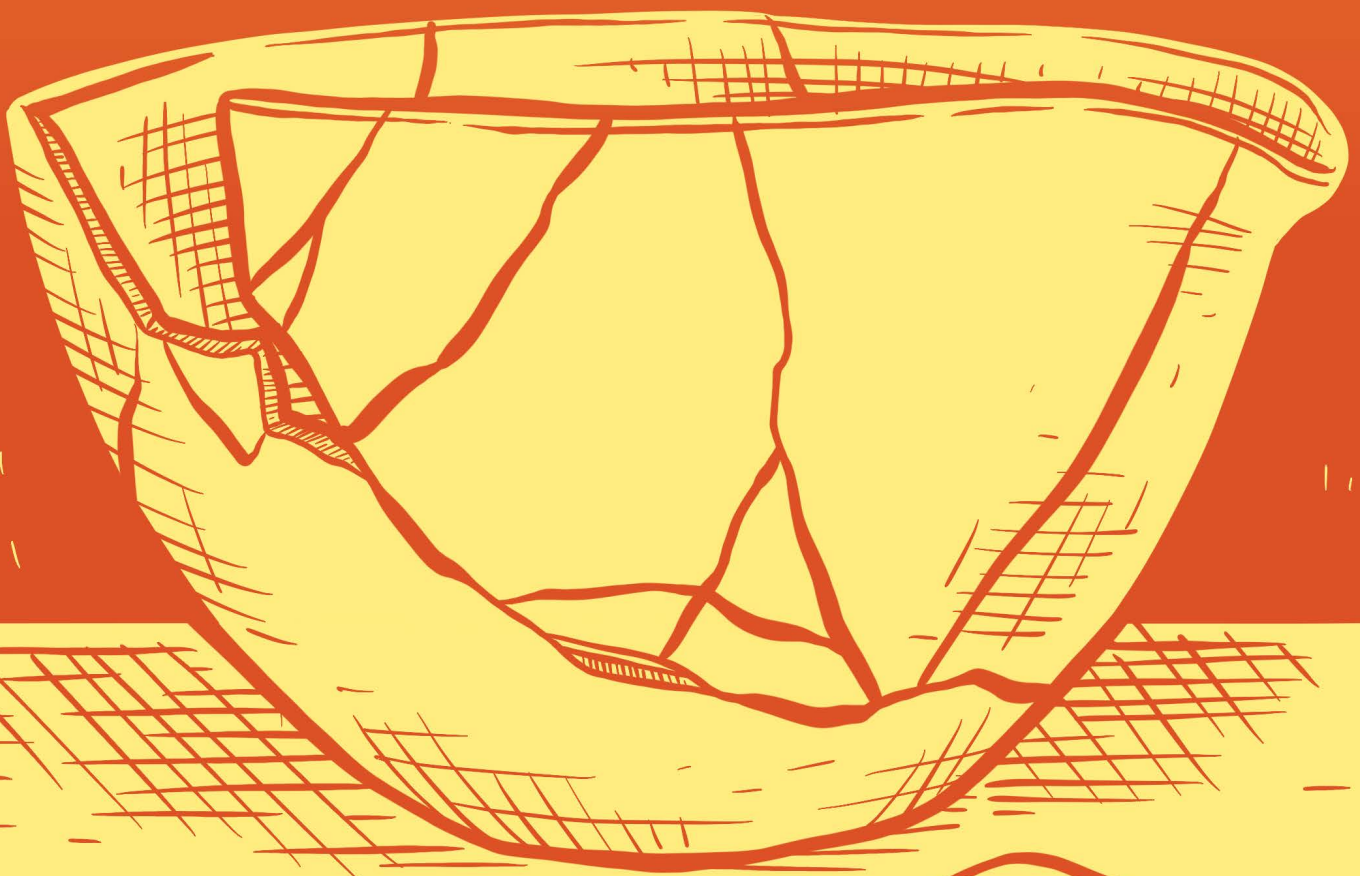


# La Bibliothèque Du Résilient

---

## LE BONHEUR IMPARFAIT

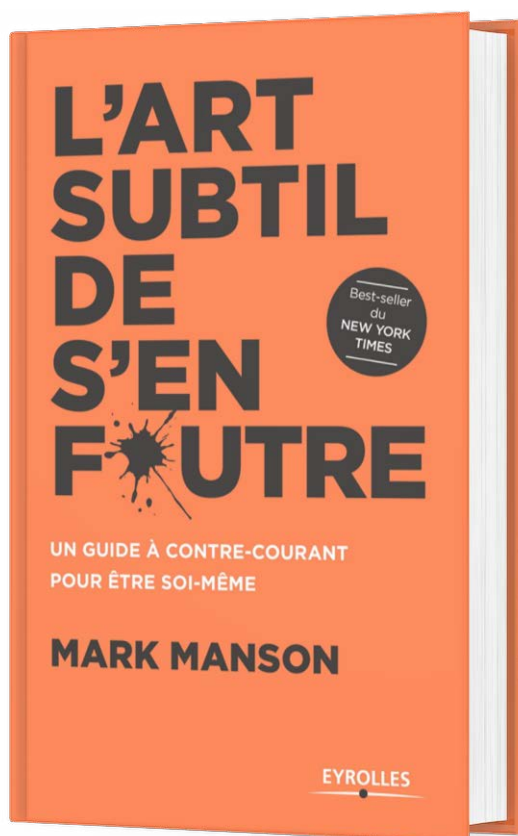


## SOMMAIRE

<b>L'ART SUBTIL DE S'EN FOUTRE, MARK MANSON</b> .....	<b>3</b>
<b>REDÉFINIR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL</b> .....	<b>4</b>
<b>N'essaye pas</b> .....	<b>4</b>
<b>Le bonheur est un problème</b> .....	<b>6</b>
<b>Tu n'as rien d'extraordinaire et ta souffrance a de la valeur</b> .....	<b>7</b>
<b>Tu fais tout le temps des choix</b> .....	<b>8</b>
<b>TU AS FAUX SUR TOUTE LA LIGNE</b> .....	<b>9</b>
<b>Savoir se planter</b> .....	<b>10</b>
<b>Dire « non »</b> .....	<b>11</b>
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>12</b>

# L'ART SUBTIL DE S'EN FOUTRE, MARK MANSON

---



## L'auteur



©HarperCollins

Né en 1984, Mark Manson est un auteur et blogger star américain. Il a créé son propre site Internet ([markmanson.net](http://markmanson.net)), qui est suivi par plus de deux millions de lecteurs.

Il est connu pour ses articles sur l'intelligence émotionnelle, la motivation personnelle, les relations humaines... Et a publié trois livres dont *L'art subtil de s'en foutre* en 2016, qui reste son plus grand succès et qui a fait partie des meilleures ventes du *New York Times*.

## RÉSUMÉ ET ANALYSE DU LIVRE

Les livres de développement personnel fleurissent les étagères des librairies depuis de nombreuses années. Il est parfois dur de s'y retrouver tant certains concepts se rejoignent et paraissent à première vue assez sommaires. Parfois, un livre sort du lot, à la fois par son ton, son propos et sa méthode. C'est le cas du livre de Mark Manson, qui présente avec beaucoup d'humour **une approche non conventionnelle du développement personnel et plus largement du bien-être.**

Manson insiste sur l'aspect humain, et revient à la base. Alors que tout le monde vend à outrance le bonheur et l'épanouissement à tout prix... **il arrive en réalité que tout aille de travers et que la vie ne soit pas si simple.**



Au lieu de se projeter en super-héros, de se chercher dans une « *pensée positive* », **autant accepter ce qui arrive et se concentrer sur ce qui est réellement important et d'accepter ses propres limites.**

# REDÉFINIR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## N'ESSAYE PAS

Rien de mieux que de commencer avec un exemple. Connaissez-vous le célèbre écrivain Charles Bukowski ? Cet homme était alcoolique, addict au jeu, dragueur invétéré et véritable mufle... mais aussi poète. Longtemps, Bukowski n'a pas connu le succès avant qu'un éditeur s'intéresse à son œuvre et le publie. Résultat : six romans publiés, des centaines de poèmes et plus de deux millions de ventes.

Un succès qui a surpris son auteur et pourtant, malgré cela, Bukowski était un loser et il le savait.

Ce qui fait sa réussite est qu'il avait conscience d'être un perdant, et qu'il a exploité cette identité « *en tant qu'objet d'écriture, en toute honnêteté* ». C'est intéressant, car **il n'a pas cherché à être quelqu'un d'autre, il n'a pas**

**essayé de se mentir à lui-même ni aux autres.**

*« Son génie à lui a simplement consisté dans cet exercice de **lucidité sur lui-même** – sur sa part d'ombre, surtout – et dans l'exposition sans réserve, via l'écriture, de ses travers les plus criants. »*

Voilà comment cet écrivain a conquis sa gloire : en étant un raté et en exploitant ses faiblesses.

Ce que nous apprend cet exemple est que *« l'amélioration de soi et la réussite vont souvent de pair, elles ne se confondent pas pour autant »*.

**Dès le début de son livre, Mark Manson se dresse contre la tendance actuelle et cette « obsession d'injonctions à positiver »**. Où qu'on regarde, quoi qu'on écoute, partout, tout le temps, on nous invite à positiver, à être en meilleure santé, à être plus performant, à être la meilleure version de nous-mêmes... bref, à être parfaits ! Seulement, adopter cette attitude revient à pointer du doigt tout ce qui nous manque.

*« Cette **fixette sur le positif** (...) ne sert qu'à te rappeler en boucle ce que tu n'es pas, ce que tu n'as pas, ce que tu aurais dû être mais as échoué à devenir. »*

Parallèlement à cela, nous avons tendance à nous isoler dans un cercle infernal. Si nous sommes anxieux, par exemple, nous allons être anxieux à l'idée d'être anxieux face à telle ou telle situation. Et cette attitude ne cesse de

se confronter aux injonctions de la société de consommation et des réseaux sociaux. D'un côté, nous faisons face à nos faiblesses, de l'autre, nous sommes confrontés à un monde fantasmé. C'est là qu'il faut renverser la table !

**Ce sont bien nos faiblesses qui nous rendent humains.** Et, au lieu de chercher le positif, il faut affronter, vivre des situations négatives et de là, surgira du positif. L'auteur l'explique ainsi :

*« L'aspiration à vivre des expériences plus positives est en soi une expérience négative. Et, paradoxalement, consentir à vivre les expériences négatives qui se présentent ou s'imposent à nous constitue en soi une expérience positive. »*

**Il faut lâcher prise, ne pas essayer.** Parfois, plus on se focalise sur la réussite et plus on échoue. Mais ce qui vaut la peine ne peut qu'être associé à une expérience négative qu'il faut surmonter.

Ainsi, il faut apprendre à « s'en foutre », en prenant en compte trois subtilités :

- **S'en foutre ne signifie pas être indifférent**, mais être à l'aise avec le sentiment d'être différent ;
- Pour se foutre de l'adversité, il faut donner de l'importance à quelque chose de plus important que l'adversité ;
- Que tu t'en rendes compte ou pas, tu choisis toujours de tenir à un truc plutôt qu'à un autre.

## LE BONHEUR EST UN PROBLÈME

Combien veulent nous vendre le bonheur à tout prix ? Pourtant, affirme l'auteur, c'est bien la souffrance qui est l'énergie la plus puissante. **C'est dans la difficulté qu'un être peut se révéler** car « *cette douleur, même si tu es programmé pour l'éviter, est d'une immense utilité* ». La souffrance donne les contours du monde, elle permet de distinguer ce qui est nocif ou bon pour l'un ou l'autre. Ainsi, **il est vain de chercher à éviter la souffrance à tout prix et, à l'inverse, il est vain de toujours courir après le bonheur.**

Le bonheur est important, bien sûr, mais il ne peut être une réalisation permanente. Au contraire, **le bonheur vient de la résolution des problèmes.**

*« Si tu les évites ou si tu as l'impression de ne pas en avoir, pauvre de toi : tu en seras malheureux à coup sûr. »*

Le problème est que les gens cherchent à contourner les problèmes. Et cela à cause :

- De leur tendance au déni ;
- De leur mentalité de victime.

Beaucoup ont conçu des stratagèmes pour contourner les problèmes, et c'est une attitude néfaste. Ils cherchent à éviter les problèmes, mais **les émotions négatives sont en réalité un « appel à l'action »**. Il faut donc choisir ses problèmes, ou choisir lesquels aborder. Mieux vaut se demander « *quelle souffrance veux-tu endurer ?* » que « *qu'est-ce qui te ferait plaisir ?* ». On ne peut pas avoir les succès sans l'effort, on ne peut pas avoir la victoire sans le combat.





## TU N'AS RIEN D'EXTRAORDINAIRE ET TA SOUFFRANCE A DE LA VALEUR

Dès les années 60, les psychologues ont commencé à parler de la pensée positive et de l'estime de soi. Durant les décennies suivantes, il fallait être exceptionnel, avoir un destin d'excellence, une idée qui était notamment portée par les politiques. « À bas la médiocrité ! » était un slogan.

Il faut désormais se rendre à l'évidence : « *on n'est pas tous exceptionnels* » et « *avoir simplement une bonne image de toi ne veut rien dire si tu n'as pas une bonne raison pour cela* ». **L'auteur critique donc l'exceptionnalisme et le schéma mental qui pousse à trouver des occasions de s'auto-glorifier. Ce schéma pousse à normaliser le succès et à prendre de la distance avec l'échec.**

Comme il l'explique en parlant de ces gens qui se pensent exceptionnels :

*« Un truc positif leur arrive ?  
C'est parce qu'ils ont  
accompli un exploit.  
Un truc négatif ?  
Un envieux essaie  
de les démolir. »*

À l'inverse, mieux vaut **reconnaître le caractère ordinaire des gens**, de la vie et de soi-même. Cela peut être libérateur et avoir une attitude bien plus réaliste face aux événements et aux différentes attentes. Sortons de cette « *tyrannie de l'exceptionnel* » et de la fausse croyance qu'un « *destin hors du commun* » nous attend tous. Adopter une telle attitude, c'est se rapprocher de son quotidien

et des expériences vécues. C'est finalement vivre pleinement, trouver du positif, et non pas connaître la désillusion continue. Cela permet aussi d'avoir une vie plus authentique qui a bien plus de sens.

Dans une sorte de continuum du caractère ordinaire de la vie, **il est important reconnaître la souffrance comme une partie de la vie à expérimenter**. Beaucoup cherchent à étouffer le sentiment de souffrance quand, au contraire, il faut en faire l'expérience et savoir l'interpréter. C'est ainsi que fonctionne le développement de soi.

L'auteur prend une image et parle de « **l'oignon de la conscience de soi** » et des **différentes couches de conscience**. Il explique que tout le monde a des angles morts émotionnels qui renvoient aux « *émotions que l'éducation t'a appris à réprimer parce qu'elles sont jugées malséantes* ». Même si cela prend du temps et des efforts, il est primordial de parvenir à les identifier et les exprimer.

C'est donc la première couche de l'oignon. La deuxième couche, c'est la capacité à se demander pourquoi on ressent telle ou telle émotion, quelle qu'elle soit. **Il ne faut pas refouler les émotions négatives (colère, tristesse...), mais se demander pourquoi elles nous envahissent.**

La troisième couche, qui est la plus profonde, est la « *conscience de soi* ». Il s'agit de nos « *valeurs personnelles* » et c'est le plus important car les valeurs sont au fondement de qui nous sommes. **Il s'agit donc de comprendre pourquoi nous éprouvons tel sentiment et pourquoi nous réagissons de telle ou telle**

**manière.** En quelque sorte, c'est se connaître et connaître sa manière de fonctionner. Et se connaître, c'est pouvoir choisir la manière dont nous réagissons à la souffrance et les leviers que nous pouvons activer.

L'auteur va plus loin sur l'idée des valeurs et explique qu'il est important de bien les choisir, mais surtout de **se prémunir des fausses valeurs.** Ces dernières sont en apparence recherchées par tous, mais en réalité elles sont très limitées. Celles-ci sont :

- Le plaisir ;
- La réussite matérielle ;
- Avoir toujours raison ;
- Rester positif quoi qu'il arrive.

À l'inverse, il faut **accepter ses émotions négatives, les exprimer d'une manière socialement acceptable et saine, et puis les exprimer d'une manière qui corresponde à ses propres valeurs !** Et en termes de valeurs, il faut privilégier les « *valeurs cools* », qui sont « *basées sur la réalité, socialement constructives, immédiates et contrôlables* ».



## TU FAIS TOUT LE TEMPS DES CHOIX

Vivre, c'est faire des choix et les assumer. Tout au long de la journée, nous sommes amenés à choisir, même si nous ne nous en rendons pas toujours compte. **Face à ces choix, il est important d'être acteur, d'en avoir l'initiative et la responsabilité.** Il arrive parfois qu'on se sente piégé, qu'on se morfond dans une situation, et « *c'est probablement parce que tu as l'impression que tu n'en détiens pas le contrôle total. Quand c'est toi qui choisis tes problèmes, tu te sens fort. Dès lors qu'on te les impose, tu te vis comme une malheureuse victime* ».

Et personne ne veut être une victime !

Certes, dans la vie, on ne contrôle pas toujours ce qui nous arrive, mais on a le contrôle du « *regard que l'on porte sur ce qui nous arrive et la façon dont on y réagit* ». Nous portons en nous la responsabilité de nos expériences, et **même si nous avons l'impression de subir, nous sommes en réalité acteurs de ce qui nous arrive. Car ne rien faire ou ne pas choisir, c'est en réalité déjà choisir !** Et il faut assumer les conséquences de ses choix.

Pour faire un lien avec ce qui a été précédemment exposé, nous faisons des choix en fonction de nos valeurs. **Ainsi, nos valeurs fondamentales sont vraiment importantes, car si elles sont biaisées ou faussées, nos choix le seront aussi.** C'est pourquoi il faut se pencher sur ces valeurs et les questionner, même si cela suscite une grande incertitude et un bouleversement interne.



# TU AS FAUX SUR TOUTE LA LIGNE

**Voici venu le temps de louer l'incertitude.** Les gens qui réussissent savent qu'il faut échouer de nombreuses fois. Il n'existe aucune « *bonne réponse* » ou une « *vérité* », ce qui importe, en quelque sorte, c'est le chemin.

*« Quand tu apprends quelque chose de nouveau, tu ne passes pas du faux au vrai. Tu passes du faux au légèrement moins faux. »*

Il n'existe aucun dogme correct ou d'idéologie parfaite. C'est pourquoi **il faut accepter de remettre en cause toutes ses croyances et ses certitudes.** Il s'agit de trouver une réponse correcte, qui correspond à ses propres situations, à sa propre volonté et son propre désir.

Pour certains, ce peut être de voyager seul, de quitter son travail, d'aider les autres... Mais il ne faut pas avoir peur de faire un faux pas, de sortir du cadre, de s'éloigner de fausses croyances. **Il faut accepter le doute**, ne pas se complaire dans une situation confortable, ni avoir peur.

L'être humain est capable de se créer ses propres croyances qui seront adéquates à sa propre personne. **Ainsi, il faut accepter son imperfection et le fait de ne pas tout savoir.** Cela correspond à être ouvert d'esprit et développer une pensée critique tout en acceptant ses propres limites. Et, surtout, ne pas avoir de certitudes ! Car celles-ci ne sont jamais totales et engendrent souvent une incertitude supérieure.



Voici un petit exercice pour se remettre en question. Il y a trois questions à se poser afin de sortir de ses fausses certitudes. Ces questions sont :

- Et si j'ai tort ?
- Qu'est-ce que ça voudrait dire si j'avais tort ?
- Le fait d'avoir tort créerait-il un problème meilleur ou pire que mon problème actuel, pour moi et les autres ?

## SAVOIR SE PLANTER

Si la souffrance a de la valeur, eh bien, l'échec en a aussi !

Ayez d'abord en tête que l'échec est inévitable. Celui qui vous dira le contraire est un menteur, un affabulateur, et il a surtout tout faux. Car **l'échec est en réalité très important, il est un moyen d'apprendre et de marcher vers la réussite.**

On en a tous fait l'expérience, réussir sans investissement, sans avoir trimé, a bien moins de poids, de saveur que la réussite qu'on a obtenue en luttant. Manson dit d'ailleurs :

*« Pour beaucoup d'entre nous, les plus belles victoires, celles dont on est les plus fiers, sont celles que nous avons remportées de haute lutte contre l'adversité. »*

Plus on connaît l'échec et plus on apprend à l'accepter, à le comprendre, et à le dépasser. **Celui à qui tout réussit est en réalité très fragile**, tandis que celui qui apprend à travers

l'épreuve est fort et sait se relever après une échec.

Ainsi, la peur, la tristesse, l'anxiété, ne sont pas mauvais en soi et ne sont pas inutiles. Ils sont des moteurs psychologiques, et c'est particulièrement vrai pour des métiers dangereux, comme pour les militaires. Souvent, plus que l'entraînement, c'est bien leur appréhension, leur peur, qui leur permet d'être alertes.

*« On a besoin de crises existentielles, sous une forme ou sous une autre, pour considérer en toute objectivité ce qui fait sens dans notre vie et éventuellement envisager de changer de direction. »*

Dans son style qui lui est propre, l'auteur affirme qu'il faut en « baver » dans la vie, qu'il faut même en « chier », car **c'est la douleur qui donne du goût au plaisir !**

Échec et souffrance sont des étapes de la métamorphose.

Et dans cette optique, il est primordial de bouger, de faire, d'entreprendre. En effet, **la peur de l'échec bloque de nombreuses personnes, les empêche d'entrer en action, les paralyse.** Or il faut, au contraire, adopter l'attitude inverse. **Ne rien faire nous empêche de grandir et d'avancer.**

Sur l'importance de l'action, Manson explique que la motivation s'inscrit dans un cycle sans fin qui marche ainsi :

*« Inspiration → motivation  
→ action → inspiration  
→ motivation → action → etc. »*

Qu'en ressort-il ? Que **l'action est un élément central**. On sait tous que l'inspiration est source de motivation, mais que celle-ci peut se faner très vite si elle n'est pas mise en forme. Donc, **quoi qu'il arrive, passez à l'action, et quelque chose en ressortira, et si c'est un échec, vous aurez appris une leçon !** Et ce que vous percevrez pour un échec dans un premier temps s'avérera être une réussite au final. C'est par l'expérience qu'on apprend, qu'on donne de la valeur et de la profondeur aux expériences vécues.

Terminons avec ce qui peut devenir une maxime :

*« Fais d'abord quelque chose, le reste suivra. »*

## DIRE « NON »

Dans un souci de plaire, de ne pas faire de vague, il est parfois difficile de dire « non ». Pourtant, c'est à la fois important de savoir dire « non » et de s'entendre le dire. Il en va de sa propre intégrité et de son évolution en tant qu'être humain.

Dire oui à tout, être « pour », positif, revient à ne pas avoir de personnalité. Il est impossible d'être tout le temps « pour ». Parfois, des choses nous énervent, nous déplaisent, et « **nous avons besoin de nous opposer pour nous positionner, nous affirmer** ». Et l'auteur d'aller plus loin :

*« Si tout se vaut, si tel truc n'est pas meilleur ou plus désirable que tel autre, pas de sens ni de but, nulle part. »*

Pour apprécier une chose, il faut la connaître en profondeur, se consacrer à elle, que ce soit une carrière, une relation amoureuse... Et cela exige de renoncer à d'autres choses. Si je veux être heureux dans mon couple et vieillir avec mon/ma partenaire, je dois me limiter à lui/elle. Je dois renoncer à flirter, à avoir des aventures...

**« Ne rien oser rejeter, c'est n'être personne. »**

Et pour qu'une relation fonctionne, l'auteur met la confiance au-dessus de tout. La confiance, c'est faire que « *chacun doit pouvoir exprimer ouvertement sa différence, son désaccord, sa désapprobation, son refus, dire et entendre non* ».

Enfin, pour conclure, l'auteur aborde la notion de la mort. Tous autant que nous sommes, nous courons vers notre propre mort. Ce peut être inhibiteur, effrayant, anxiogène, mais c'est inévitable ! Alors autant se confronter à notre idée de mortalité, car en avoir conscience permettra de nous libérer. Et en nous libérant, en supprimant cette peur irrationnelle, nous comprendrons ce qui est essentiel pour nous.

De cette façon, la mort peut devenir une source de motivation. **Savoir avec précision ce qui nous tient à cœur nous pousse à l'action** et à tout faire, dans le temps qui est le nôtre, pour combler ce besoin, ce désir.

La vie, c'est finalement choisir ses priorités, choisir de se concentrer sur tel ou tel aspect, et ne pas se laisser polluer par le reste. Inutile de nier ce qui nous déplaît, d'essayer de se convaincre du bonheur, non, **la véritable liberté vient plutôt de l'acceptation de ce que nous sommes**.

## CONCLUSION

Le livre de Mark Manson est rafraîchissant. Il nous permet de souffler, de prendre du recul, de ne pas se mettre la pression. Dans un monde de réseaux sociaux, où l'image est tout et où la superficialité est valorisée plus que l'approfondissement, **il est bon de s'entendre dire que nous n'avons pas à être heureux à tout prix**, que l'échec fait partie de la vie...

L'ère de la positivité est épuisante. **Nous sommes des êtres faillibles et l'intérêt majeur de ce livre n'est finalement pas de « s'en foutre », mais de prendre de la distance.** Au lieu d'être le meilleur, le plus fort, le plus beau... tâcher d'être soi, d'être conforme à ses inspirations et de passer à l'action est bien plus pourvoyeur de satisfaction. Donc assez de courir après un enchantement néfaste, place à la conscience de soi, à l'acceptation de ce que nous sommes, dans les plus beaux aspects comme dans les plus faibles.

Arthur Monnier

Si le résumé et l'analyse vous ont plu, je vous recommande fortement de lire l'ouvrage en entier, vous pouvez le commander dans votre librairie ou en ligne, via ces liens :

Le site de l'éditeur :

<https://www.eyrolles.com/Loisirs/Livre/l-art-subtil-de-s-en-foutre-9782212567595/>

Le site de la librairie Payot (Suisse) :

<https://www.payot.ch/Detail/9782212567595>

Le site de la Fnac :

<https://www.fnac.com/a10458505/Mark-Manson-L-art-subtil-de-s-en-foutre#omnsearchpos=1>

Amazon :

<https://media.apprendre-preparer-sur-vivre.com/?id=tR6>

Source : *L'art subtil de s'en foutre*,  
Mark Manson

***La Bibliothèque du Résilient***

**Société éditrice:** APS Formations SA, société anonyme dont le siège social se situe à c/o Drys Fiduciaire SA, Rue Haldimand 10, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-464.618.854, représentée par M. Bernard Robert Jahrman, en sa qualité d'Administrateur.

**Directeur de publication:** Remi Daniel

**Rédacteur en chef :** Antoine Ledu

**Dépôt légal :** Janvier 2024

**Abonnement :** 19€ / mois (9,5€ / n°)

**Contact :** support@apprendre-preparer-survivre.com

Crédits photos DepositPhotos : adobe48015, Nik\_Merkulov, lightsource, ViktoriaSapata.

Harper Collins

Shutterstock : Elena Paletskaya

