

**L'EGO EST
L'ENNEMI**

Titre original : *Ego is the enemy*

Tous droits réservés, y compris le droit de reproduction de tout ou une partie de l'ouvrage, sous quelque forme que ce soit.
Cette édition est publiée avec l'accord de Portfolio, une marque de Penguin Publishing Group, une filiale de Penguin Random House LLC.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Cécile Capilla

Maquette : Jennifer Simboiselle
Design de couverture : Célia Cousty
Suivi éditorial : Rémy Coton-Pélagie
Relecture-correction : Agnès Duhamel

© 2019 Alisio,
une marque des éditions Leduc.

Distribution Nouveaux Horizons – ARS, Paris, 2021, pour
l'Afrique francophone et Haïti.

Votre avis nous intéresse ! Contactez-nous à arsnh@state.gov.

Nouveaux Horizons est la branche édition d'Africa Regional Services (ARS), qui fait partie du Bureau des affaires africaines du département d'État américain. Les éditions Nouveaux Horizons traduisent et publient en français des livres d'auteurs américains et les commercialisent en Afrique subsaharienne, au Maghreb et en Haïti. Pour connaître nos points de vente ou pour toute autre information, consultez notre site :
<https://fr.usembassy.gov/fr/ars-paris-fr/livres/nh>.

ISBN : 978-2-35745-586-3
ISBN : 978-2-35745-587-0 (EPUB)
ISBN : 978-2-35745-599-3 (AUDIO)

RYAN HOLIDAY

L'EGO EST L'ENNEMI

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Cécile Capilla



« Celui qui s'efforce de vous réconforter, ne croyez pas, sous ses mots simples et calmes qui parfois vous apaisent, qu'il vit lui-même sans difficulté. Sa vie n'est pas exempte de peines et de tristesses qui le laissent bien en deçà d'elles. S'il en eût été autrement, il n'aurait pas pu trouver ces mots-là. »

Rainer Maria Rilke

SOMMAIRE

Le prologue qui fait mal	11
Introduction	17
PREMIÈRE PARTIE : L'ASPIRATION	25
Quelles que soient vos aspirations, l'ego est votre ennemi...	27
Parler, parler et parler encore	35
Être ou faire ?	41
L'éternel étudiant	47
Éviter de s'emballer	55
La stratégie de la toile vierge	61
Se retenir	69
Sortir de sa tête	75
Le danger de l'orgueil précoce	81
Travailler, travailler et travailler encore	87
Pour toute la suite, l'ego est l'ennemi...	93
DEUXIÈME PARTIE : LA RÉUSSITE	97
Quelle que soit votre réussite, l'ego en est l'ennemi	99
Toujours apprendre	107
Ne pas se raconter d'histoires	113
Qu'est-ce qui est important à vos yeux ?	119
Droit, contrôle et paranoïa	125
Se gérer	131
Gare à la maladie du moi	137

Méditer sur l'immensité	143
Rester sobre	149
Pour ce qui arrive souvent par la suite, l'ego est l'ennemi...	155
TROISIÈME PARTIE : L'ÉCHEC	159
De tous les échecs et défis que vous rencontrerez, l'ego est l'ennemi	161
Temps vif ou temps mort ?	171
L'effort est suffisant	177
Les moments Fight Club	183
Fixer les limites	189
Tenir un tableau des résultats	195
Aimer toujours	199
Pour toute la suite, l'ego est l'ennemi...	205
Épilogue	207
Pour aller plus loin	213
Bibliographie choisie	215
Remerciements	221

LE PROLOGUE QUI FAIT MAL

Ce livre ne parle pas de moi, mais puisqu'il parle d'ego, je vais répondre à la question qu'il serait hypocrite de ma part de prétendre ne pas y avoir pensé. Mais qui suis-je pour écrire ce livre ?

Mon histoire n'est pas particulièrement importante pour les leçons qui vont suivre, mais je voudrais vous la raconter succinctement pour donner le contexte. Car l'ego, j'en ai fait l'expérience à chacun de ces stades de ma vie : l'aspiration, la réussite et l'échec. Et encore, et encore.

À 19 ans, pressentant une opportunité incroyable qui allait transformer ma vie, j'ai arrêté les études. Les mentors se disputaient mon attention et me chouchoutaient. Puisqu'on considérait que je faisais mon chemin, j'étais le jeune en vue. Le succès a vite été au rendez-vous.

Après avoir été le plus jeune cadre dans une agence de chasseurs de têtes à Beverly Hills, j'ai participé à la signature de contrats et des sessions de travail avec un certain nombre de grands groupes de rock. J'ai été conseiller pour des ouvrages qui se sont vendus à des millions d'exemplaires et qui ont créé leur propre genre littéraire.

Quand j'ai eu 21 ans, je suis devenu stratéguiste pour la célèbre marque de vêtements American Apparel. Peu après, j'ai été nommé directeur marketing.

À 25 ans, j'ai publié mon premier livre, un best-seller du jour au lendemain même s'il a fait polémique, avec ma tête en grand sur la couverture. Un studio a posé une option pour créer une émission télé sur ma vie. Au cours des années suivantes, j'ai accumulé de nombreux privilèges dus au succès : influence, plateforme, presse, ressources, argent, et même une petite notoriété.

Plus tard, j'ai fondé une société reposant sur ces atouts où j'ai travaillé avec des clients connus qui me payaient bien. Je faisais le genre de boulot qui m'a conduit à tenir des conférences et à me rendre à des événements prestigieux.

Avec la réussite vient la tentation de se raconter une histoire, d'arrondir les angles, d'effacer les coups de chance et de saupoudrer le tout d'un peu de mythes. Vous savez de quoi je parle, la sorte de récit initiatique des combats herculéens pour atteindre la grandeur malgré les vents contraires : dormant à même le sol, renié par mes parents, souffrant de mon ambition. C'est un genre de narration dans lequel votre talent devient votre identité et vos accomplissements deviennent votre valeur.

Mais une histoire comme celle-ci n'est jamais vraiment honnête ni utile. En vous la racontant, je viens de laisser beaucoup d'aspects de côté. Comme par hasard, j'ai omis de mentionner le stress et les tentations ; les chutes vertigineuses et les erreurs — toutes les erreurs — n'ont pas été retenues pour le montage de la bobine finale. Il y a des choses dont je me passerais bien de parler : un lynchage en public de la part d'un individu que j'admirais et qui m'a laissé si mal en point que j'ai fini aux urgences. Ou encore le jour où j'ai manqué de courage et que j'ai dit à mon patron que je ne pouvais pas m'occuper du montage, et que je reprenais mes études — je le pensais vraiment. La nature éphémère de se retrouver au palmarès des meilleures ventes (ça a duré une semaine). La séance de signature où un seul lecteur m'a demandé une dédicace. La société que

j'avais fondée qui a implosé et que j'ai dû reconstruire. Deux fois. Voici des exemples de moments que j'ai tout bonnement mis de côté.

Quoi qu'il en soit, cette image plus complète n'est qu'une fraction d'une vie, mais elle a le mérite de toucher davantage les notes importantes — du moins, celles qui le sont pour ce livre, à savoir l'ambition, l'accomplissement et l'adversité.

Personnellement, je ne crois pas aux révélations. Il n'y a pas qu'un seul moment qui transforme un individu ; il y en a plusieurs. Pendant environ six mois en 2014, c'était comme si ces moments-là s'enchaînaient. Tout d'abord, American Apparel — l'entreprise où j'ai effectué mon meilleur travail — frôlait la faillite et avait des millions de dollars de dettes. Ce n'était plus qu'une coquille vide. Le fondateur, que j'avais admiré dans ma jeunesse, a été remercié sans plus de cérémonie par le conseil d'administration dont il avait choisi les membres. Il en était réduit à squatter chez un ami. Puis, l'agence artistique dans laquelle j'avais fait mes armes s'est retrouvée dans une situation similaire, traînée devant les tribunaux par des clients envers lesquels la société était fortement endettée. Au même moment, un autre de mes mentors a cumulé les dérapages, mettant simultanément un point final à notre relation. Moi, j'avais construit ma vie autour de ces gens. Je les avais admirés et ils m'avaient formé. Je comptais sur leur stabilité — financière, émotionnelle, psychologique. C'était essentiel pour mon existence et mon amour-propre.

Et pourtant, ils implosaient sous mes yeux, l'un après l'autre. Les rouages se grippaient. Passer de l'envie de ressembler à quelqu'un toute sa vie à refuser de devenir comme lui est une sorte de coup du lapin auquel on ne peut pas s'attendre.

Je n'étais pas plus à l'abri de cette dissolution moi-même. Au pire moment, les problèmes que j'avais négligé de régler dans ma vie ont refait surface. Malgré ma réussite, je me suis retrouvé à la case départ dans la ville où tout avait commencé, stressé et débordé, ayant renoncé à ma liberté si chèrement acquise parce que je ne savais pas refuser une bonne occasion de gagner de l'argent ni le frisson d'une « bonne crise ». J'étais tellement tendu que la moindre perturbation

me mettait en rage. Mon travail qui m'était toujours facile est devenu laborieux. Ma confiance en moi et dans les autres s'est effondrée. Tout comme ma qualité de vie.

Je me souviens être rentré chez moi un jour après des semaines en tournée et d'avoir ressenti une crise de panique intense parce que le wi-fi ne marchait pas — *si je n'envoie pas ces e-mails... Si je n'envoie pas ces e-mails... Si je n'envoie pas ces e-mails...*

On croit faire ce que nous sommes supposés faire. La société vous récompense pour ça. Mais ensuite, vous voyez votre fiancée claquer la porte parce que vous n'êtes plus la même personne qu'avant. Comment est-ce que cela arrive ? Est-ce qu'on peut réellement passer du jour au lendemain de l'impression d'être juché sur les épaules des géants à s'extirper des ruines d'explosions en chaîne et de tenter de rassembler les morceaux du puzzle ?

Quoi qu'il en soit, l'un des avantages de tout ça, c'est que ça m'a forcé à accepter le fait que j'étais accro au boulot. Pas dans le sens « Oh, il travaille beaucoup trop » ou « Détends-toi et lève le pied », mais plutôt « S'il ne se pointe pas aux réunions et qu'il ne se désintoxique pas, il mourra prématurément ». Je me suis rendu compte qu'il y avait un prix à payer pour la passion et le besoin qui m'avaient rendu prospère très tôt — comme chez beaucoup d'autres. Ce n'était pas tant la quantité de travail le problème, mais le rôle démesuré qu'il avait pris dans mon estime personnelle. J'étais tellement enfermé dans mon esprit que j'étais prisonnier de mes pensées. Il s'est ensuivi une sorte de routine d'ennui et de frustration, et je devais comprendre pourquoi, à moins de vouloir finir d'une façon tragique.

En tant que chercheur et écrivain, j'ai longtemps étudié l'histoire et le monde des affaires. Comme tout ce qui implique les gens, sur une échelle temporelle suffisamment longue, des problèmes universels commencent à apparaître. Ce sont des sujets qui me fascinaient depuis longtemps. Le principal est l'ego. Je connaissais l'ego et ses effets. En fait, j'avais commencé à me documenter pour ce livre près d'un an avant que ne se produisent les événements dont je viens de parler. Mais mes expériences douloureuses au cours de cette période

m'ont permis de mettre en lumière les notions que j'étudiais d'une façon que je n'aurais pas pu comprendre auparavant. Cela m'a ouvert les yeux sur les effets pervers de l'ego, non seulement chez moi ou dans l'Histoire, mais aussi chez des amis, des clients et collègues, dont certains opèrent aux plus hauts niveaux dans divers secteurs. Les problèmes d'ego avaient coûté des millions de dollars aux gens que j'admirais, et à l'image de Sisyphe, les ont détournés de leurs objectifs au moment où ils les atteignaient. Maintenant, j'ai moi aussi eu une vision du précipice.

Quelques mois après cette « révélation », je me suis fait tatouer la phrase « L'ego est l'ennemi » sur l'avant-bras droit. Je ne sais pas d'où ces mots sont sortis, sans doute d'un livre que j'ai lu il y a fort longtemps, mais ils ont immédiatement été d'un grand réconfort et d'une aide précieuse. Sur le bras gauche, j'ai une autre citation d'origine tout aussi obscure, « L'obstacle est le chemin ». Je les regarde tous les jours et elles m'aident à prendre des décisions dans la vie. Je les vois quand je nage, quand je médite, quand j'écris ou quand je sors de la douche le matin. Les deux phrases me préparent — et m'avertissent — à prendre la bonne direction dans quasiment toutes les situations que j'affronte.

J'ai écrit ce livre non pas parce que j'ai atteint une certaine sagesse qui me ferait croire que je suis qualifié pour en parler, mais parce que c'est le livre que j'aurais aimé trouver à des tournants critiques dans ma vie. Comme chacun, j'ai dû répondre à la question la plus importante qu'on puisse se poser dans la vie : Qui est-ce que je souhaite devenir ? Et : Quel chemin vais-je donc suivre ? (*Quod vitae sectabor iter ?*)

Puisque je trouve ces questions intemporelles et universelles, j'ai tenté de m'appuyer sur des préceptes philosophiques et des exemples historiques dans ce livre au lieu de ma propre expérience.

Alors que les livres d'histoire regorgent de récits sur des génies visionnaires qui ont façonné le monde à leur image avec une force brute presque irrationnelle, je pense qu'en cherchant bien, on découvre que l'Histoire est aussi écrite par des individus qui ont combattu

leur ego à chaque instant, qui ont évité les feux de la rampe et placé les objectifs supérieurs au-dessus de leur désir de reconnaissance.

M'attacher à ces histoires et les partager a été ma façon de les comprendre et de les absorber. Comme mes autres livres, cet ouvrage est profondément influencé par les préceptes de la philosophie des stoïciens et des autres grands penseurs classiques. Je m'inspire d'eux dans tous mes essais, tout comme je les ai étudiés toute ma vie durant. Si vous trouvez quelque chose d'utile dans ce livre, ça sera grâce à eux, pas à moi. Démosthène a un jour déclaré que la vertu commence par la compréhension et elle est comblée par le courage. Pour la première fois, nous devons commencer à nous voir, nous et notre monde, d'une nouvelle façon. Puis nous devons nous battre pour nous différencier et rester différents — c'est là que les choses se corsent. Je ne dis pas qu'il faut réprimer ou supprimer tout ego dans la vie — et je ne crois pas que ça soit possible. En réalité, il ne s'agit que d'histoires morales pour encourager le meilleur de nos instincts.

Dans l'*Éthique à Nicomaque*, Aristote emploie l'analogie d'un bout de bois tordu pour décrire la nature humaine. Pour éliminer les courbes, le menuisier appliquera de la pression sur les bosses, tout en douceur — pour le redresser, en gros. Évidemment, deux mille ans plus tard, Kant a lâché : « L'homme a été taillé dans un bois si tordu qu'il est douteux qu'on n'en puisse jamais tirer quelque chose de tout à fait droit. » On ne sera peut-être jamais droits, mais on peut essayer de se redresser.

C'est toujours agréable quand quelqu'un vous fait sentir spécial, capable ou inspiré, mais ce n'est pas le but de ce livre. J'ai voulu classer ces pages de façon que vous vous retrouviez au même stade que moi lorsque j'en ai achevé l'écriture : vous penserez moins à vous. J'espère que vous serez moins investi dans l'histoire que vous racontez sur votre propre spécificité et, par conséquent, que vous serez libre d'accomplir la tâche que vous vous êtes donnée et qui changera le monde.

**Nous espérons que cet extrait
vous a plu !**

Pour acheter ce livre, choisissez sur la liste
de nos libraires le plus proche de chez vous.
Chez certains libraires, vous pouvez commander
en ligne et vous faire livrer à domicile.



Les livres Nouveaux Horizons coûtent
trois fois moins cher

Merci de votre confiance, à bientôt !

