TOM HODGKINSON

PRÉFACE DE
PIERRE RABHI

L'ART D'ÊTRE LIBRE

DANS UN MONDE ABSURDE

LLL
LES LIENS QUI LIBÈRENT

L'Art d'être libre

L'art d'être libre est un véritable manifeste de résistance au monde contemporain. Dénigrant aussi bien les joies factices de la consommation que l'ennui qui s'est abattu sur le monde à la suite de décennies de recherche exclusive du profit, ce livre profondément joyeux nous appelle à redevenir des esprits autonomes, et enfin libres …

« LE STYLE, C'EST ÊTRE VOUS-MÊME, ET LA MODE, C'EST ÊTRE COMME LES AUTRES. »

« NE PENSEZ PAS AU GADGET DONT VOUS AURIEZ BESOIN, MAIS À CE QUE VOUS POURRIEZ FAIRE SANS LUI. »

« VOULEZ-VOUS VRAIMENT VOIR GRAVÉ SUR VOTRE TOMBE : "IL A TRIMÉ TOUTE SA VIE" ? »

« NOUS VOULONS DE LA TERRE, DES CARAVANES, DES ARBRES, UNE PETITE BASSE-COUR, DES POTAGERS, DES SAVOIR-FAIRE ARTISANAUX. ET DE LA BIÈRE ET DES LIVRES. C'EST TOUT. »

« L'ACCUSATION D'ÊTRE "NON PROFESSIONNEL" SIGNIFIE : "VOUS NE VOUS ÊTES PAS COMPORTÉ COMME UNE MACHINE AUJOURD'HUI" ».

Si vous aussi vous pensez que la vie moderne est absurde et contraignante, que vous avez remarqué que la compétition a remplacé la coopération ou que la fraternité a fait place à la convoitise... alors ce livre est fait pour vous et va très probablement changer votre vie !

Tom Hodgkinson est journaliste et le fondateur de la revue *The Idler* (« Le Paresseux »). Formé à Cambridge il a été tour à tour disquaire, vendeur de skateboards ou importateur d'absinthe. Il est l'auteur de plusieurs livres qui sont des best-sellers en Grande Bretagne, et qui ont été traduits dans de nombreux pays.

Tom Hodgkinson

Préface de Pierre Rabhi

L'ART D'ÊTRE LIBRE

… dans un monde absurde

Traduit de l'anglais par
CORINNE SMITH

Éditions Les Liens qui Libèrent

Titre original :
How to be free

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée par Penguin Books Ltd, à Londres.
© Tom Hodgkinson, 2006
L'auteur a fait valoir ses droits moraux.
Tous droits réservés.

© Les Liens qui Libèrent pour la traduction française, 2017

À Victoria

Préface

Il y a quinze ans, quand j'ai appelé à une *« insurrection des consciences »* dans la perspective de l'élection présidentielle de 2002, certains m'ont qualifié de doux utopiste. J'appelais à *« nous libérer de la société de surconsommation »*, à *« saisir le pouvoir qui est entre nos mains »*, je récusais le dogmatisme du progrès et voulais promouvoir une autre école tout autant que remettre le féminin au cœur du changement. En fait, mes amis et moi pensions qu'il était urgent de « remettre les pieds sur terre » si nous voulions garantir un avenir digne de ce nom à nos enfants et ne pas persévérer dans la destruction de la planète. Nous affirmions clairement que la révolution agroécologique était une nécessité absolue, un nouvel art de vivre, mais aussi une éthique. La mobilisation que nous avions alors su créer a initié un large mouvement citoyen, qui s'est depuis déployé.

C'est donc avec plaisir que je découvre le livre en forme de manifeste de Tom Hodgkinson, qui résonne au fond des

mêmes aspirations que celles que nous portons et qui participe de la « convergence des consciences » que nous appelons aussi de nos vœux. Je ne sais si je le suivrais cependant dans toutes ses allégations anarchisantes ou existentialistes ni dans la tonalité impérative de ses injonctions qui pourraient laisser croire que nous nous posons en donneurs de leçons, mais je retrouve, dans sa démarche de libération des contraintes quotidiennes de la modernité, nombre de nos propres propositions habillées d'un humour tout britannique et sainement provocateur. On y croise parfois des auteurs de référence comme Ivan Illich, Schumacher ou Masanobu Fukuoka, l'auteur de *La Révolution d'un seul brin de paille,* mais aussi d'autres moins connus hors du Royaume-Uni, ce qui ne manque pas d'intérêt pour montrer une certaine communauté de pensée. Son appel à se libérer de la *« magie noire de la séduction »* qu'entretient une société vénérant le superflu, sa rébellion contre la *« tyrannie »* de l'administratif, son incitation à lutter contre la robotisation des êtres ou à favoriser les échanges locaux et la discipline du jardin biologique, la coopération au détriment de la compétition, sa proposition d'oublier la machine pour retrouver l'usage des mains ou son insistance à privilégier la sobriété et la joie plutôt que l'euphorie prométhéenne, sont en accord avec ce que nous déclinons depuis des décennies. Tout comme l'est évidemment l'idée que chacun fasse sa part en prenant son destin en main sans être tyrannisé par *« l'esclavage chic »* de la carrière à tout prix ou dupe de la société marchande qui *« nous courtise avec force courbettes »* pour mieux nous soutirer nos deniers.

Le plus original de l'ouvrage – et ce qui a sans doute contribué à son grand succès en Angleterre, m'a-t-on dit – est l'inspiration qu'il retire de la vie médiévale, la vie d'avant le

capitalisme débridé, où, *« à part le seigneur du château, tous étaient peu ou prou sur un pied d'égalité »*. Selon l'historien Jacques Le Goff, souvent appelé à la rescousse ici, la colonisation du temps par l'argent n'apparaît que sur le tard et l'usure était interdite parce que précisément le *« temps ne pouvait être vendu »*. L'Angleterre médiévale, nous dit-il, *« était profondément pénétrée de l'esprit d'hospitalité »* et les guildes de marchands étaient fondées sur la notion de *« prix fixe et juste »* et de *« bien commun »*, comme l'était d'ailleurs l'Algérie de mon enfance. Enfin, je ne peux que me reconnaître dans son admonestation à fuir la grossièreté et la laideur qui envahissent le monde. Comme l'auteur de cet ouvrage réjouissant à plus d'un titre, je crois que la liberté est un état d'esprit et que ce choix, comme il le dit, *« c'est aujourd'hui, c'est ici, c'est maintenant »*, mais on ne doit cependant jamais oublier non plus que nous vivons tous dans un univers pétrifié et que nos aspirations les plus simples se heurtent souvent à la réalité du monde tel qu'il est et habité par des contraintes existentielles qu'on ne peut évacuer d'un trait de plume. Il ne s'agit donc pas de considérer cet essai comme une nouvelle théorie prête à consommer ayant réponse à tout, mais, plus modestement, comme une incitation à réfléchir sur notre quotidien pour mieux agir.

Introduction

« Et dans chaque cri de chaque homme,
Chaque cri d'enfant apeuré,
Dans chaque voix, dans chaque anathème,
J'entends les chaînes par l'esprit forgées. »

William Blake, *Chansons d'expérience*, « Londres », 1794.

Voici un livre sur l'art de vivre. Vous trouverez en son cœur une vérité simple : lorsque vous embrassez Dame Liberté, la vie devient plus facile, moins chère et bien plus agréable. Je souhaite vous montrer comment vous débarrasser des chaînes forgées par votre propre esprit. Ainsi, vous pourrez devenir le libre créateur de votre vie.

J'ai essayé dans ce livre de rassembler trois courants de pensée, l'anarchie, le médiévalisme et l'existentialisme, dans une philosophie de la vie de tous les jours basée sur la liberté, la joie et la responsabilité. Je propose d'aborder la vie avec allégresse, d'agir librement, à notre guise. L'Occident a chassé

de nos vies la liberté, la joie et la responsabilité, pour y substituer la convoitise, la compétition, le chacun pour soi, la grisaille, les dettes, McDonald's et GlaxoSmithKline. L'ère du consommateur offre certes du confort, mais peu de libertés. Les gouvernements, et c'est dans leur nature, lancent des offensives répétées contre nos libertés civiles. La Santé et la Sécurité sont autant de prétextes pour étendre leur pouvoir.

Ma quête de liberté me conduit à me définir plutôt comme un anarchiste. L'anarchie, cela veut dire que des individus passent des accords entre eux et non avec l'État. Elle présuppose que les gens sont bons et qu'on devrait leur ficher la paix, contrairement à la vision puritaine selon laquelle nous serions tous mauvais et aurions donc tous besoin d'être contrôlés par une autorité. Au Moyen Âge, malgré les hiérarchies, nous organisions les choses nous-mêmes. La vaste majorité des chaînes dont il sera question dans cet ouvrage n'avaient pas encore été inventées. La vie était autonome et pleine de variété.

Ce dont nous avons besoin aujourd'hui est une radicale reconstruction des rapports humains, qu'il faudrait fonder sur les échanges locaux plutôt que sur la cupidité du capitalisme mondial. Nos vies ont explosé en des millions de fragments, et notre but est maintenant de les réassembler dans l'unité et l'harmonie. Dans cette entreprise, nous pouvons nous inspirer non seulement de l'exemple du système médiéval, des anarchistes et des existentialistes, mais aussi de toute une galerie de figures historiques pleines d'humanité. Nos témoins seront Aristote, saint François d'Assise, saint Thomas d'Aquin, les romantiques, William Cobbett, John Stuart Mill, John Ruskin, William Morris, Oscar Wilde, les partisans du retour à la terre, Chesterton, Eric Gill et les distributistes, Bertrand Russell, Orwell, les situationnistes, les hippies, les punks et les

radicaux des années 1960, comme John Seymour, Ivan Illich, Schumacher. Tous participent de cette longue histoire de l'idée de coopération grâce à laquelle la vraie liberté est possible – alors que la compétition la rend impossible. Comme nous le verrons, il existe une solide tradition rejetant la primauté de l'argent, de la propriété et du business. Nous devons cesser de compter sur les autres pour organiser notre existence et, à l'inverse, avoir confiance en nous-mêmes. Nous sommes des esprits libres. Nous devons résister à l'ingérence d'autrui et ne pas nous mêler des affaires des autres.

Dans ce livre, je cherche à identifier les obstacles à notre liberté et à analyser comment nous pouvons nous libérer de l'anxiété, de la peur, des prêts immobiliers, de l'argent, du sentiment de culpabilité, de l'endettement, des gouvernements, de l'ennui, des supermarchés, des factures, de la mélancolie, de la douleur, de la dépression et du gaspillage. Nous avons délibérément donné à ces ennemis tout pouvoir sur nous.

Nous sommes donc les seuls capables de nous en débarrasser. Il est inutile de rester assis à gémir et de compter sur quelqu'un d'autre pour nous tirer d'affaire à notre place. Mais lorsque vous vous apercevrez que ces entraves sont forgées de toutes pièces par votre propre esprit, alors vlan ! voilà que s'ouvrira en grand la porte du jardin de la liberté.

La vie consiste à recouvrer des libertés perdues. À l'école et au travail, nous nous encourageons tous à croire que nous ne sommes ni libres, ni responsables. Nous nous créons un monde d'obligations, de devoirs, de choses à faire. Nous oublions que la vie devrait être vécue avec spontanéité, joie, amour. Dans cet ouvrage, je cherche dans le passé des idées pour l'avenir. Les Grecs se tournaient vers un Âge d'or ; les Romains trouvaient leur idylle bucolique chez les Grecs, chez

Virgile et chez Ovide. Les médiévaux cherchaient chez les Grecs une vie plus simple. Évidemment, un trait caractéristique de toute époque est sa construction d'« un bon vieux temps », où les gens étaient plus heureux et la vie plus facile. L'évocation d'un passé idéal et imaginaire n'est pourtant pas qu'une simple escapade nostalgique. C'est au contraire une méthode pour avancer, pour choisir les priorités dans notre existence. Et pour chercher des idées sur la façon de bien vivre, le passé est un lieu bien meilleur que l'avenir, puisque l'avenir n'existe que dans notre imagination et que le passé a, lui, bien existé. Le rêve d'une utopie technologique futuriste où les machines feront tout le travail est une absurdité.

Comment être libre ? Eh bien, que cela vous plaise ou non, vous *êtes* libre. La vraie question est d'exercer ou non cette liberté : il y a un néant essentiel dans le cœur de l'homme. Nous avons créé notre univers. La vie est absurde. Dieu est amour. Nous sommes libres.

Mort aux Supermarchés
Faites votre Pain
Jouez du Ukulélé
Ouvrez la Salle des fêtes du Village
Toute Action est Futile
Cessez de Gémir
Faites de la Musique
Arrêtez de Consommer
Mettez-vous à Produire
Retournez à la Terre
Bannissez l'Usure
Embrassez la Beauté
Embrassez la Pauvreté
Brandissez le Burin
Ignorez l'État
La Réforme est futile
Vive l'Anarchie
Brandissez la Pelle
Brandissez le Cheval
Brandissez le Rouet
Aimez votre Voisin
Soyez Créatif
Libérez votre Esprit
Labourez la Terre
Faites du Compost
La Vie est Absurde
Nous sommes Libres
Soyez Joyeux.

I

Bannissez l'anxiété, soyez insouciant

« Vivez dans la joie, mes amis, vivez délivrés des soucis, du doute, de l'angoisse, des tourments de l'esprit, vivez joyeusement. »

Marsile Ficin, cité par Robert Burton, *L'Anatomie de la mélancolie*, 1621.

« Apportez-moi mon arc d'or brûlant, apportez-moi mes flèches de désir ! »

William Blake, « Milton », 1804.

« On s'en fiche. »

Slogan punk, 1977.

Voici ce que j'ai à vous dire sur l'anxiété : « Ce n'est pas votre faute. » Débarrassez-vous donc de ce fardeau, de ce terrible et lancinant sentiment que les choses vont de travers mêlé à une impression d'impuissance chronique. Ce n'est que le résultat d'une existence noyée dans une époque angoissée, opprimée par les puritains, emmurée dans une

carrière professionnelle, humiliée par les patrons, assaillie par les banques, leurrée par les célébrités, assommée par la télévision, une existence toujours passée à espérer, à craindre ou à regretter. Ceci – la Chose, l'Homme, le Système, le Cartel, le Construit, appelez cela comme vous voulez – *veut* que vous soyez angoissé. L'anxiété sied en effet très bien au *statu quo*. Les anxieux font de bons consommateurs et de bons travailleurs. C'est pourquoi les gouvernements et le monde des affaires aiment le terrorisme. Ils l'adorent, même, car c'est bon pour le business. L'anxiété nous pousse sous l'édredon confortable de nos achats réglés par carte de crédit et nous incite à consommer une nourriture bas de gamme. Ainsi, le système distille délibérément de l'anxiété tout en promettant en même temps de nous en débarrasser.

La litanie des histoires terrifiantes publiées dans les journaux sur l'augmentation de la criminalité est de nature anxiogène. Les journaux font tout pour nous abreuver de divertissements et de ragots, et surtout d'histoires qui nourrissent notre besoin d'horreur et de sensationnel. Ils le font même très bien. Feuilletez le journal quel que soit le jour de la semaine et vous trouverez des histoires négatives et déstabilisantes, neuf fois sur dix. Tous les bulletins d'information à la radio ou à la télévision, tous les journaux et nombre de nos conversations quotidiennes délivrent le même message : il serait temps de vous inquiéter ! Le monde est dangereux, rempli de terroristes fous, suicidaires, porteurs de bombes, de meurtriers, de cambrioleurs, de crapules et de catastrophes naturelles. Restez à la maison ! Regardez la télé ! Faites vos courses sur Internet ! Lovez-vous dans votre canapé devant un DVD ! Comme le dit une chanson de l'émission « TV Party » : *« La télévision vous informe sur le monde extérieur et c'est terrifiant ! »* Tout comme dans l'ouvrage *1984* de George

Orwell, on nous dit que nous sommes en état de guerre perpétuelle. Ce qui change, c'est l'ennemi. Nous ne sommes plus en guerre avec l'IRA, nous sommes en guerre avec Daesh. Des ennemis différents pour une même angoisse et un même résultat : une impuissance de masse.

Mais si nous faisons l'effort d'analyser ces mythes quelques instants, ils ne s'avèrent être que des fictions commodes. La vérité, selon le brillant analyste britannique de l'anxiété Brian Dean, est que la criminalité est restée constante ces cent cinquante dernières années. Dean affirme que notre peur face au crime est disproportionnée par rapport à la réalité. Nous sommes en réalité beaucoup plus exposés au danger des accidents automobiles et des maladies coronariennes qu'à la criminalité. Les accidents de la route provoquent la mort de dix personnes par jour au Royaume-Uni et les maladies coronariennes des centaines. Or personne ne propose d'interdire les voitures, ni de pénaliser le stress cardiaque. La propagande sur l'insécurité, pour Dean, est bien la racine du problème : *« Nos croyances conditionnent notre réalité. Si nous croyons que l'univers est viscéralement* dangereux, *alors nous allons vivre dans une anxiété permanente – ce qui n'est pas une façon saine de faire fonctionner notre cerveau. »*

Notre travail, organisé dans un fichu système d'emplois salariés, n'arrange rien, et condamne bon nombre d'entre nous à des tâches ingrates. Schumacher, le grand penseur de *Small is beautiful*, anarchiste et oisif à souhait, disait que la dimension vertigineuse, incommensurable, géante, insupportable du capitalisme moderne tuait l'esprit. Son gigantisme a rendu le travail vain, ennuyeux, spirituellement débilitant, difficile à supporter – soit un mal nécessaire plutôt qu'un plaisir. Dans son livre *Good Work*, il affirme que la société industrielle engendre l'anxiété parce que, focalisée sur

l'avidité – ou ce que les médiévaux appelaient le péché d'*avaritia* –, elle ne nous laisse pas le temps d'exprimer nos facultés plus nobles : *« Force est donc de constater que la société industrielle d'aujourd'hui présente partout la caractéristique perverse de flatter sans cesse la cupidité, l'envie et l'avarice ;* […] *mécanique, artificielle, ayant divorcé d'avec la nature, elle condamne l'immense majorité des travailleurs à passer leur vie de travail en n'utilisant qu'une part infime de leurs capacités, sans rencontrer jamais le moindre stimulant au perfectionnement, la moindre chance de progrès, une once de Beauté, de Vérité ou de Bonté.* […] *Je dis donc que l'un des grands méfaits de la société industrielle – peut-être le pire – est, par l'extrême complication de sa nature, d'imposer aux hommes une fatigue nerveuse inutile et de requérir une part beaucoup trop importante de leur attention. »*

En l'état actuel des choses, lorsque nous ne travaillons pas, nous consommons. Nous quittons le seuil de l'usine pour reverser notre salaire directement dans le système à une chaîne de supermarchés. Nous souffrons d'un clivage étrange. Dans la société, nous jouons tantôt le rôle du travailleur et tantôt celui du consommateur, tantôt l'opprimé, tantôt le courtisé. Au dix-neuvième siècle, au moins, les gens savaient qu'ils n'étaient qu'une paire de mains travaillant sur une machine et qu'ils étaient exploités au profit de quelqu'un d'autre. Ainsi, il leur était plus facile de se révolter. Le contrat était clair et net. Nous savons qu'une vigoureuse culture de la résistance est née chez ces travailleurs du dix-neuvième siècle, l'ère du travail et de l'esclavage. Aujourd'hui, dès que nous rentrons de l'usine, nous sommes assaillis de toutes parts par la publicité. La culture de la société de services fait de nous des petits princes entourés de courtisans désireux de s'attirer nos bonnes grâces pour avoir notre argent sous peine de subir leurs foudres. Ils nous donnent l'impression

d'être importants. Le monde de la publicité exerce la magie noire de sa séduction. Dans *La Société du Spectacle* (1967), Guy Debord, ce situationniste fantastiquement insouciant, écrivait : *« Cet ouvrier, soudain lavé du mépris total qui lui est clairement signifié par toutes les modalités d'organisation et de surveillance de la production, se retrouve chaque jour en dehors de celle-ci apparemment traité comme une grande personne, avec une politesse empressée, sous le déguisement du consommateur. Alors,* l'humanisme de la marchandise *prend en charge "les loisirs et l'humanité" du travailleur. »*

L'univers commercial nous traite alors comme des célébrités – « Parce que tu le vaux bien », nous susurre-t-il. Il nous flatte avec force courbettes jusqu'au moment où nous sortons la carte de crédit. Nous sommes ensuite rejetés dans la file d'attente du purgatoire du service consommateur pour une éternité. Quels imbéciles sommes-nous !

Toute la panoplie des moyens de contrôle de l'État moderne est également faite pour nous inquiéter. Ces mêmes institutions et services promettant confort et sécurité génèrent à l'inverse un sentiment d'insécurité en nous rappelant en permanence les dangers que nous courons. La police, les radars, les caméras de vidéosurveillance, les alarmes anti-cambrioleurs… Ces deux geôliers que sont la Santé et la Sécurité sont utilisés pour lancer des attaques toujours plus sévères sur nos libertés. Cela vaut la peine de se souvenir, par exemple, que lorsque le ministre de l'Intérieur britannique Robert Peel proposa de créer la police en 1828, cela suscita de fortes protestations du peuple anglais, qui se plaignit des atteintes à sa liberté. Avant l'existence d'une force de police créée par le gouvernement, le respect de la loi était assuré par des gendarmes élus localement. Il existe aujourd'hui au Royaume-Uni, pour gérer environ 50 000

criminels endurcis, une machinerie étatique colossale, que doivent supporter 60 millions de citoyens respectueux de la loi. Ces procédés sont une attaque contre notre jouissance spontanée de la vie, contre le plaisir.

Je suis contre le crime. Ce n'est pas que je désapprouve moralement le non-respect de la loi – en fait, les criminels me fascinent, ainsi que les enfants au comportement antisocial, car leurs actes manifestent un refus de soumission à l'autorité. La délinquance peut alors être un signe de vie. Mais si je suis contre le crime, c'est parce qu'il alimente le système : pour tout crime commis, on assiste à un décuplement des atteintes aux libertés individuelles. Une seule bombe conduit à des milliers de lois nouvelles. Les gouvernements aiment la criminalité, car elle leur donne une raison d'exister en affirmant assurer la protection des citoyens, et un prétexte pour nous contrôler tous. Ainsi, le vrai anarchiste devrait-il éviter les actes criminels à tout prix.

L'ouvrage *1984* de George Orwell est également en train de devenir réalité d'une autre manière. Ainsi, Google peut garder en mémoire toutes nos recherches, afin d'avoir un aperçu sur le fonctionnement intime de nos cerveaux. D'un outil de libération, Internet menace de se transformer en un outil de surveillance, tel un espion caché dans chaque foyer. La même chose pourrait arriver avec nos courriels. Nos conversations privées sont conservées, enregistrées, sauvegardées et gravées à jamais dans un disque dur géant… au cas où les autorités puissent avoir besoin un jour de les consulter. Big Brother ne fait pas que nous observer. Il nous écoute, nous espionne jusque dans nos consciences. De plus, nous nous sommes soumis entièrement et de plein gré à ce système. Chose impossible avec le courrier postal. Sans compter la menace qui pèse sur nos libertés civiles au

Royaume-Uni avec le projet de carte d'identité électronique sur laquelle seraient enregistrés tous nos méfaits.

L'anxiété et le fait d'être entouré par des agents anxiogènes sont le centre de gravité du projet capitaliste. C'est pourquoi je vous dis : « *Ce n'est pas votre faute.* » Partout, on entend la même fable : « Vous n'êtes qu'à un objet près du bonheur. » Il peut s'agir du dernier album d'un groupe à la mode, d'un don à une association caritative, d'une assurance plus complète, d'une autre carte de crédit, d'un voyage fabuleux, d'un meilleur métier, d'une voiture plus rapide…

Quel que soit le nombre de fois où nous avons été trompés par cette fable, nous recommençons encore et encore. Selon les termes du fondateur du groupe de musique punk CRASS, Penny Rimbaud, *« nous nourrissons la main qui nous mord »*. Nous restons toujours insatisfaits. Le capitalisme est constamment et perpétuellement décevant. L'objet même qui nous promet la liberté peut très rapidement devenir ce qui nous opprime.

L'anxiété entraîne le sacrifice de la créativité au profit de la sécurité. L'abandon des libertés individuelles se fait en échange de la promesse, jamais tenue, du confort douillet des centres commerciaux climatisés. La sécurité est un mythe : elle n'existe pas. Cela ne nous empêche pas, toutefois, de la rechercher sans cesse.

Certains d'entre nous peuvent trouver un certain plaisir dans l'anxiété et ses contraires, tout comme certains aiment passer du sucre blanc au sucre roux, du crack à l'héroïne, du septième ciel au trente-sixième dessous. J'étais un jour assis à côté d'un homme sympathique affichant la soixantaine dans le wagon-restaurant d'un train. Il me proposa de jeter un coup d'œil à son journal. Je lui dis que les journaux me rendaient anxieux, en raison de l'étalage d'un nombre incalculable de

problèmes face auxquels je me sentais impuissant. Il répliqua : « Moi, j'aime encore bien me sentir inquiet. Comme ça, je peux aller prendre un verre ! »

Le monde médical officiel, qui ne jure que par les médicaments, tente scandaleusement encore et toujours de nous persuader que les maladies coronariennes peuvent être évitées grâce à des moyens mécaniques, c'est-à-dire cesser de fumer, ou de prendre des médicaments toxiques, alors qu'il est parfaitement évident que, même si ces facteurs peuvent jouer, la vraie cause des maladies coronariennes est un cœur fragile.

L'oisiveté, ne rien faire – au sens littéral – peut contribuer à vaincre l'anxiété. Une stratégie simple est d'oublier, mettre son moi de côté et laisser les choses venir. Nietzsche recommandait ceci : *« Fermer temporairement les portes et les fenêtres de la conscience ; nous mettre à l'écart du bruit et de la lutte que mène le monde souterrain de nos organes, tantôt l'un pour l'autre, tantôt l'un contre l'autre, faire un peu de silence, de table rase dans notre conscience pour laisser la place à du nouveau, surtout aux fonctions et aux fonctionnaires les plus nobles, pour pouvoir gouverner, prévoir, décider à l'avance (car notre organisme est une véritable oligarchie), voilà l'utilité de l'oubli, actif, comme je l'ai dit, sorte d'huissier, gardien de l'ordre psychique, de la tranquillité, de l'étiquette ; on voit aussitôt pourquoi sans oubli il ne pourrait y avoir ni bonheur, ni sérénité, ni espoir, ni fierté, ni présent. »*

Par « oubli », Nietzsche veut dire la capacité à apprendre à vivre. Le souvenir peut être un ennemi. Combien de fois sommes-nous restés éveillés la nuit à ruminer douloureusement tout ce que nous avons à faire et tout ce que nous avons mal fait ? C'est pourquoi boire un coup est, en ce qui me concerne, une solution de génie – avec une boisson de qualité. Une bonne bière est un compost pour l'esprit. Raison pour laquelle il est également important de lire de la bonne

littérature. Mettez dans votre esprit de bons matériaux et des ingrédients de qualité. Un régime de bons écrits, excluant ces magazines et journaux de caniveau, qui ne font qu'empirer l'anxiété, produira des pensées de qualité et une personne autonome et pleine de ressources. Nourrissez votre esprit.

Au jardin, le travail minimal est en vogue. Il consiste à mulcher le sol, c'est-à-dire à le recouvrir avec une matière organique riche plutôt que de retourner laborieusement la terre chaque année. En travaillant moins, on laisse la nature se débrouiller avec le moins d'intervention humaine possible. C'est la même chose pour votre esprit : il faut le mulcher avec des ingrédients de qualité : livres, nourriture, beauté, et il deviendra fertile et produira des choses utiles et belles. Mulcher l'esprit réclame moins de travail que de le labourer en profondeur. Le labour peut être néfaste car il ramène à la surface des graines d'adventices qui seraient restées dormantes. Ces graines germeront et produiront à leur tour leur lot de travail inutile.

Nous avons également besoin d'un régime constitué d'une compagnie humaine stimulante, de bonne humeur, de joie, de fête et d'amusement. La bonne humeur, ou plus familièrement une bonne rigolade avec ses potes, voilà un des plus grands plaisirs de l'existence. Cela nous permet de chasser nos sentiments d'anxiété, surtout lorsqu'ils se révèlent être partagés. Débarrasser son existence des journaux et de la télévision est d'une grande utilité. J'ai réussi à m'en tenir à un seul journal par semaine, ce qui me laisse beaucoup plus de temps pour me concentrer sur les choses importantes de la vie, comme boire un verre et écouter de la musique. Remplacez la télé par des amis, et les journaux par des livres.

À celui qui vit *« enfermé dans une cité populeuse »* selon le vers de Milton, je recommanderais vivement d'éviter le métro

et de prendre le vélo. Pendant deux ans, j'ai fait la navette à vélo entre mon domicile et mon lieu de travail à Londres. Une vingtaine de kilomètres par jour, soit presque deux heures : c'était une vraie joie ! Le vélo procure un sentiment enthousiasmant de liberté et d'autonomie, tout comme l'idée réjouissante de ne pas dépenser d'argent. Vous vous laissez glisser dans la ville, sans être agrippé ni contrôlé. Assis dans les bus et dans les trains, vous êtes une cible pour les panneaux publicitaires. À vélo, vous filez tranquillement devant eux. Les gens avancent le « danger » comme excuse pour ne pas faire du vélo, mais il s'agit là d'une excuse pathétique, illustrant la médiocrité que combat cet ouvrage. Il y aura certes un peu de risque dans votre existence, et alors ? Voilà qui est bienvenu. Réveillez-vous ! Si vraiment vous ne pouvez pas envisager de faire du vélo, alors prévoyez beaucoup de temps pour votre voyage et installez-vous à l'étage supérieur d'un bus. Voilà une expérience très agréable, pour la même raison : vous traversez la ville en flottant, tel un observateur détaché. J'ai vécu de vrais moments d'allégresse à bord d'un bus, des moments qui me feraient presque renier tout ce que j'ai écrit ci-dessus et qui m'invitent à croire que, vraiment, ce monde est merveilleux. Ou encore, marchez ! Marchez à travers les parcs et admirez leurs beaux jardins ! Mais quoi que vous fassiez, évitez le métro. Comme l'a dit un jour mon ami Mark Manning, également connu sous son nom de scène Zodiac Mindwarp : *« Je ne peux pas rester assis à dévisager des gens que je ne connais pas. »*

Une autre stratégie pour juguler l'anxiété est de vous assurer que vos journées sont variées. Une des joies de la vie à la campagne est la quantité de travail physique à réaliser. Trois ou quatre après-midi par semaine, je monte laborieusement vers mon potager, je plante, je creuse, je désherbe, je charrie

du fumier, ou je reste là à contempler, tout simplement. Un régime composé uniquement de travail intellectuel est étouffant. *« Le plus travailleur des paysans aura manifestement moins de mal à consacrer du temps aux choses divines que l'employé de bureau surmené »*, disait Schumacher. Mon voisin, le paysan John, en est la preuve vivante. Pour lui, ce qu'il y a de vraiment bien dans le métier de paysan est la quantité et la qualité de temps disponible pour la réflexion. Une autre idée : *n'allez pas à la gym.* Les clubs de remise en forme sont imprégnés de frime et de fric, avec cette recherche absurde de la perfection. Une éthique de la consommation appliquée au corps. Ils sont des ennemis de la pensée et leurs écrans géants étouffent nos esprits et nous détournent de nous-mêmes.

Parfois, j'ai l'impression que vivre consiste aujourd'hui à fixer un écran. Nous fixons des écrans toute la journée au travail. Et à la gym. Et dans les bus. Et dans les trains. Nous rentrons chez nous et nous regardons notre écran d'ordinateur avant de fixer l'écran de notre téléviseur. Pour nous divertir, nous fixons des écrans au cinéma. Travail, repos, loisir : on n'échappe pas aux écrans. Les écrans font de nous des récepteurs passifs. Brisez les écrans, prenez un crayon et une feuille de papier à la place. Au revoir la télé, bonjour la craie !

Le néo-luddite Kirkpatrick Sale avait sagement agi lorsqu'il brisa un écran d'ordinateur sur une scène. Les écrans, en faisant défiler une ribambelle de gens sous nos yeux, nous ôtent la responsabilité d'être les créateurs de nos propres vies. Nous observons les autres agir au lieu d'agir nous-mêmes. Ce qui nous rend radicalement impuissants, et alimente notre anxiété. Anxiété qui nous pousse à consommer. Et consommer nous endette. Et les dettes engendrent l'anxiété.

Une autre solution simple à l'anxiété est d'adopter une théologie fataliste. Les catholiques, par exemple, sont

probablement moins anxieux que les protestants. Les bouddhistes moins que les juifs. Si vous croyez qu'il n'y a pas grand-chose à faire si ce n'est profiter de la vie, votre anxiété disparaîtra. Si vous avez l'état d'esprit puritain en croyant que vous êtes indispensable au monde et que ce que vous faites a beaucoup d'importance, alors vous deviendrez encore plus anxieux. La vanité nourrit l'anxiété (voir chapitre 24).

Nous devons apprendre à *ne pas nous en faire* – non dans un sens égoïste, mais par insouciance. Aujourd'hui, nous aimons nous afficher comme des gens altruistes et nous déposons des fleurs sur les tombes d'inconnus pour prouver notre nature altruiste à un éventuel observateur. « Je suis quelqu'un d'altruiste », disons-nous, une expression qui ne signifie rien d'autre que : nous nous chargeons des problèmes des autres sans qu'il en sorte le moindre effet bénéfique concret. Se dire altruiste, voilà des paroles bien creuses.

Alors, libérez-vous de l'altruisme. Comme chercheur de liberté, devenir joyeux et insouciant est votre devoir révolutionnaire. Festoyez, buvez. Mangez des chapons et de bons jambons. Buvez des vins épicés et des bonnes bières. Faites crouler votre table sous la nourriture. Faites de la confiture et du chutney. Jouez de la vielle à roue. Procurez-vous un piano. À la maison, je viens de convertir ma salle de bar en un salon de musique. Nous avons trouvé un vieux piano à bon prix et il accompagne nos chants. Tout comme votre anxiété est le produit de votre imagination, formatée par l'univers commercial, votre imagination a le pouvoir de la remplacer par de la joie.

ROULEZ À VÉLO

2

Délivrez-vous des chaînes de l'ennui

> *« Laissons les autres se lamenter sur ces temps mauvais ; je me plains de leur misère, car ils sont dénués de passion.* […] *Le résultat de ma vie est nul ; c'est un vague sentiment, une grisaille. »*
>
> Søren Kierkegaard, *Diapsalmata*, 1843.

Si la science actuelle était plus complexe et plus subtile, je suis absolument sûr qu'elle classerait l'ennui comme l'un des principaux tueurs modernes. L'écrivain situationniste belge Raoul Vaneigem, un anarchiste critique du travail, ami de Guy Debord, écrit dans le *Traité de savoir-vivre à l'usage des jeunes générations* : *« Les gens meurent d'ennui »* ; ce qui est tout à fait vrai. La grisaille et l'ennui ne sont pas simplement les ennemis d'une vie joyeuse, ce sont des assassins. Cela ne m'étonnerait pas le moins du monde si, un jour, on nous révélait que l'ennui est cancérigène.

L'« ennui » a été inventé en 1760. C'est l'année où, selon l'universitaire Lars Svendsen, dans son excellente *Petite*

Philosophie de l'ennui, ce mot a été utilisé pour la première fois en langue anglaise. L'autre grande invention du moment a été la mule-jenny, annonçant les débuts de la révolution industrielle. Autrement dit, l'ennui advient avec la division du travail et avec la transformation du travail plaisant et autonome en esclavage fastidieux.

Et, depuis ce temps, nous nous ennuyons beaucoup. Allez sur les forums de discussion entre trois et cinq heures de l'après-midi et vous trouverez des centaines de messages d'employés de bureau répétant : « Je m'ennuie à en mourir ! » Ces suppliants appels à l'aide, ces prières désespérées d'esprits enfermés sont comme des bouteilles à la mer, lancées dans l'éther, dans l'océan du cyberespace, dans l'espoir que quelqu'un, là-bas, au-dehors, entende et puisse apporter son secours. Chose, bien entendu, très peu probable.

J'ai apporté ma contribution à un livre qui s'intitule *Crap Jobs* [Boulots pourris] [1]. Nous avions demandé à des lecteurs du magazine *The Idler* d'envoyer leurs témoignages au sujet de l'enfer qu'ils vivaient sur leur lieu de travail. Ce qui m'a frappé était le nombre de gens qui plaçaient en tête l'ennui comme le pire aspect de leur travail. L'ennui leur paraissant une chose insupportable, ils avaient recours à toute une série de stratagèmes pour le vaincre : sabotage au bureau, plaisanteries grossières avec leurs collègues, actes irresponsables… L'un des problèmes est que de nombreux métiers modernes exigent juste assez de concentration pour nous empêcher de rêvasser, mais pas assez pour nous occuper pleinement l'esprit. Les métiers totalement répétitifs peuvent être préférables, par exemple, à ceux des centres d'appels téléphoniques. Les centres d'appels sont d'un ennui à pleurer pour

1. Dan Kieran, *Crap Jobs*, Londres, Bantam Books, 2004.

leurs clients potentiels et font également périr d'ennui leurs employés. Leurs bas salaires sont aggravés par la torture psychique de ne pas savoir quel nouvel enfer les attend à l'appel suivant.

Une autre de nos publications récentes s'appelle *Crap Towns* [Villes pourries] [1]. Les témoignages reçus m'ont étonné : c'est l'aspect uniforme de la ville moderne qui lui valait souvent le qualificatif de « pourrie ». Il est arrivé en effet une chose terrible : les grandes chaînes de supermarchés ont transformé nos villes, autrefois si animées, bourdonnantes et bigarrées en des centres de ventes au détail uniformes peuplés d'acheteurs zombies. Une ville aujourd'hui est à peine plus qu'un cercle d'appartements construits autour d'un vaste centre commercial étouffant. Une promenade dans la grand-rue est un crève-cœur. Nous sommes assaillis de noms de marques, d'institutions monotones qui ont remplacé les anciennes échoppes si variées et si colorées, les épiciers, les merciers, les poissonniers, les boulangers, les fleuristes, les cordonniers, les apothicaires. La course à la croissance et aux économies d'échelle a chassé l'esprit d'indépendance. Presque totalement.

Occasionnellement survit une ancienne boutique dont la beauté, l'élégance et l'originalité brillent comme un arc-en-ciel. Il y a encore d'autres lueurs d'espoir. Dans la ville près de chez moi, j'ai aperçu un jour un panonceau qui m'a rempli de joie. Il figurait dans la vitrine d'un réparateur de télévisions – autre service en déclin – et annonçait : « Service à l'ancienne assuré par le propriétaire. »

Au « Small is beautiful » de Schumacher, nous pourrions ajouter « Big is boring » – ce qui est grand est ennuyeux.

1. Dan Kieran et Sam Jordison, *Crap Towns Returns : Back by Unpopular Demand*, Londres, Quercus, 2013.