

**RYAN HOLIDAY**

AUTEUR DU BEST-SELLER  
*L'OBSTACLE EST LE CHEMIN*

# LE CHOIX DU COURAGE

60 ENSEIGNEMENTS POUR CULTIVER  
CETTE VERTU QUI EST EN VOUS



« Un guide clair et inspirant  
sur la manière de développer la plus  
haute des vertus humaines. »

ROBERT GREENE

A L I S I O

«VOTRE VIE ENTIÈRE DEVRAIT ÊTRE VÉCUE  
COMME UN ACTE HÉROÏQUE.»

LÉON TOLSTOÏ

---

Les grands moments de l'Histoire, qu'il s'agisse des premiers pas sur la Lune ou de la lutte pour les droits civiques et l'égalité, ont tous en commun le courage d'hommes et de femmes ordinaires. Des personnes qui ont osé prendre un risque et demander haut et fort : « Si ce n'est pas moi, alors qui le fera ? »

Le nouveau livre de Ryan Holiday révèle les secrets de cette vertu fondamentale qu'est le courage, bien trop souvent réduite à la simple bravoure physique. À travers 60 enseignements et les parcours captivants de grandes figures historiques, leaders, militants emblématiques, de Charles de Gaulle à Malala Yousafzaï en passant par Martin Luther King, vous découvrirez qu'être courageux, c'est avant tout parvenir à faire le choix de ce qui est juste, c'est réussir à supplanter la peur pour défendre ses convictions, c'est faire preuve de créativité et de générosité.

Ce livre inspirant vous aidera à répondre à l'appel du courage et à le cultiver au quotidien pour vous réaliser pleinement.

---

**Ryan Holiday** est un auteur et philosophe internationalement reconnu. Ses ouvrages, *L'Obstacle est le chemin* et *L'Ego est l'ennemi* (éditions Alisio, 2018 et 2019), sont traduits dans 40 pays et ont déjà conquis plus de 4 millions de lecteurs.

ISBN : 978-2-37935-305-5



9 782379 353055

**19 €**  
Prix TTC France

A L I S I O



Adaptation de couverture :  
le-petitatelier.com

Rayons : Vie professionnelle /  
Développement personnel

Du même auteur, aux éditions Alisio

*L'Obstacle est le chemin*, 2018

*L'Ego est l'ennemi*, 2019

*Le Calme est la clé*, 2021

*Une année avec les stoïciens*, 2021

**ALISIO**

*L'éditeur des voix qui inspirent*

Suivez notre actualité sur [www.alisio.fr](http://www.alisio.fr)  
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,  
Instagram, Facebook et Twitter !

**Alisio s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans participer à la construction du meilleur des futurs possible ?  
C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement.

Titre original : *Courage is calling*

Copyright © 2021 by Ryan Holiday

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 Danielle Lafarge

Suivi éditorial : Nelly Valière

Relecture-correction : Magali Bertrand

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Daniel Lagin

Adaptation de couverture : Le Petit Atelier

© 2022 Alisio,  
une marque des éditions Leduc  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-37935-305-5

**RYAN HOLIDAY**

**LE CHOIX  
DU  
COURAGE**

**60 ENSEIGNEMENTS POUR CULTIVER  
CETTE VERTU QUI EST EN VOUS**

A L I S I O

# SOMMAIRE

Les quatre vertus	7
Introduction	11
<b>PARTIE 1. LA PEUR</b>	<b>17</b>
L'appel que nous redoutons...	19
L'important, c'est de ne pas avoir peur	29
La logique met la peur en échec	33
Voici l'ennemi	37
Il y en a toujours plus avant de les compter	39
Et si ?	43
Ne soyez pas découragé par les difficultés	47
Concentrez-vous sur ce qu'il y a devant vous	51
Ne remettez jamais en question le courage d'autrui	55
Le pouvoir d'agir est une vérité efficace	59
Nous avons peur de croire	63
Ne vous laissez jamais intimider	67
Tout progrès est un saut	71
N'ayez pas peur des décisions	75
Vous ne pouvez pas faire passer votre sécurité en premier	79
La peur vous montre quelque chose	83
La chose la plus effrayante, c'est être soi-même	87
La vie se passe en public. Il faut s'y habituer.	91
Quel héritage allez-vous choisir ?	95
Vous ne devez pas avoir peur de demander	97
Quand nous surmontons notre peur...	101
<b>PARTIE 2. LE COURAGE</b>	<b>103</b>
L'appel auquel nous répondons...	105
Le monde veut savoir	115
Si ce n'est pas vous, alors qui ?	117
La préparation rend courageux	119
Commencez quelque part. Faites quelque chose.	123
Allez-y !	127
Dites la vérité au pouvoir	129
Soyez le décideur	133
C'est bien d'être « difficile »	137

Seulement quelques secondes de courage	141
Faites-en une habitude	145
Saisissez l'offensive	149
Tenez bon	153
Le courage est contagieux	157
Vous devez vous l'approprier	159
Vous pouvez toujours résister	163
La chance sourit aux audacieux	167
Le courage de s'engager	171
Aime ton prochain	175
Audacieux, mais pas téméraire	179
Le pouvoir d'agir se prend, il ne se donne pas	183
Quand la violence est la réponse	187
Levez-vous et partez	191
Faites votre travail	195
Vous pouvez déjouer les pronostics	199
Rendez-les fiers	205
Quand nous nous surpassons...	209
<b>PARTIE 3. L'HÉROÏSME</b>	<b>211</b>
Allez au-delà de l'appel...	213
La cause fait tout	221
La chose la plus courageuse est de ne pas se battre	225
Vous devez traverser le désert	231
L'altruisme de l'amour	235
Rendez les gens plus grands	239
Pas le temps d'hésiter	243
Nous créons notre propre chance	247
Soyez inspirant grâce à votre intrépidité	251
Combien êtes-vous prêt à payer ?	255
Le grand pourquoi	259
Retourner en milieu hostile	263
Le silence est une violence	267
L'audace de l'espoir	271
Vous devez brûler le drapeau blanc	275
Personne n'est impossible à briser	279
Le courage est une vertu. La vertu est le courage.	283
Postface	289
Que lire ensuite ?	299
Remerciements	301

*N'attendons pas que les autres viennent à nous et nous appellent à faire de grandes choses. Soyons plutôt les premiers à appeler les autres sur le chemin de l'honneur. Montrez-vous comme le plus courageux de tous les capitaines, ayant davantage le droit de diriger que ne l'ont nos leaders actuels.*

XÉNOPHON

# LES QUATRE VERTUS

Il y a fort longtemps, Hercule s'est trouvé à la croisée des chemins.

C'est à une paisible intersection, au milieu des collines, à l'ombre des pins aux troncs nouveaux, que le héros de la mythologie grecque rencontra son destin pour la première fois.

Où et quand cela se passa-t-il exactement, nul ne le sait. Ce moment nous est raconté par Socrate. Il a été représenté dans les plus belles œuvres artistiques de la Renaissance. Nous percevons l'énergie bouillonnante, l'imposante musculature et le tourment du colosse dans la cantate de Bach.

Parce que là, avant que l'homme n'accède à la gloire éternelle, avant les douze travaux, avant qu'il ne change le monde, Hercule fut confronté à un choix, un choix qui allait bouleverser le cours de son existence et qui était aussi réel que ceux auxquels nous sommes aujourd'hui nous-mêmes confrontés.

Où allait-il ? Où voulait-il aller ? Telle était la question. Seul, anonyme, hésitant, Hercule, comme tant d'autres, ne le savait pas.

Sur l'un des chemins l'attendait une magnifique déesse qui le soumit à toutes sortes de tentations. Parée de beaux atours, elle lui promit une vie facile. Elle lui jura qu'il ne ressentirait jamais le manque, le malheur, la peur ou la douleur. « Suis-moi, lui disait-elle, et tous tes désirs seront comblés. »

Sur l'autre chemin se tenait une déesse plus austère, vêtue d'une robe blanche immaculée. Son appel était moins insistant. Elle ne lui promit comme récompenses que celles qui résultaient d'un dur labeur. Elle lui dit que ce serait un long voyage. Il faudrait

faire des sacrifices. Il y aurait des moments effrayants. Mais ce serait un voyage digne d'un dieu. Cela ferait de lui celui que ses ancêtres voulaient qu'il devienne.

Cela s'était-il réellement produit ?

Cela a-t-il de l'importance si ce n'est qu'une légende ?

Oui, parce que cette histoire nous concerne.

Nous sommes confrontés à un dilemme. Nous sommes à la croisée des chemins.

Hercule avait le choix entre le vice et la vertu, la voie facile et la voie difficile, le chemin le plus emprunté et le chemin le moins fréquenté. Nous sommes tous confrontés à ce choix.

N'hésitant qu'une seule seconde, Hercule choisit celui qui fit toute la différence.

Il choisit la vertu.

La notion de vertu peut paraître démodée. Pourtant, la vertu – *arété* en grec ancien – désigne quelque chose de très simple et de très intemporel : l'excellence. Morale. Physique. Mentale.

Dans l'Antiquité, la vertu se composait de quatre éléments essentiels :

- Le courage
- La tempérance
- La justice
- La sagesse

Pour l'empereur philosophe Marc Aurèle, ce sont les piliers du bien. Pour des millions d'entre nous, ce sont les vertus cardinales, quatre idéaux quasi universels adoptés par le christianisme et la

philosophie occidentale, mais aussi appréciés par le bouddhisme, l'hindouisme et toutes les philosophies possibles et imaginables, ou presque. Elles sont dites « cardinales », comme le souligne C. S. Lewis, non pas parce qu'elles ont été dictées par des autorités religieuses, mais parce qu'elles puisent leurs origines dans le mot latin *cardo*, qui signifie charnière.

C'est un élément pivot. C'est l'élément sur lequel repose la porte qui ouvre sur la belle vie. C'est aussi le sujet de ce livre et de cette série.

Quatre livres\*. Quatre vertus.

Un but : vous aider à choisir...

Courage, bravoure, force d'âme, honneur, sacrifice...

Tempérance, maîtrise de soi, modération, sang-froid, équilibre...

Justice, équité, serviabilité, fraternité, bonté, gentillesse...

Sagesse, connaissance, éducation, vérité, introspection, paix...

Ce sont les piliers d'une vie d'honneur, de gloire, d'excellence dans tous les sens du terme. Des traits de caractère que John Steinbeck décrit comme étant « plaisants et désirables pour [leur] détenteur et qui lui font accomplir des actes dont il peut être fier et satisfait. » Ce *il* désigne toute l'humanité. Il n'y a pas de féminin pour le mot *virtus* dans la Rome antique. La vertu n'était pas masculine ou féminine, elle était, tout simplement.

Elle est toujours. Que vous soyez un homme ou une femme n'a pas d'importance. Ni que vous soyez fort physiquement ou maladivement timide, un génie ou d'intelligence moyenne. La vertu est un impératif universel.

Les vertus sont corrélées et inséparables. Pourtant, chacune est distincte des autres. Faire ce qui est juste demande du courage,

---

\* Ce livre est le premier.

tout comme la discipline est impossible sans la sagesse de savoir faire le bon choix. À quoi bon avoir du courage, s'il n'est pas appliqué à la justice ? À quoi bon détenir la sagesse, si elle ne nous rend pas plus modestes ?

Nord, sud, est, ouest – les quatre vertus sont une boussole (ce n'est pas un hasard si les quatre directions d'un compas se nomment les « points cardinaux »). Elles nous guident. Elles nous montrent où nous sommes et nous aident à nous orienter.

Aristote décrit la vertu comme une sorte d'art, un but à poursuivre tout comme l'on poursuit la maîtrise d'un métier ou d'un savoir-faire. « C'est à force d'exercer leur art que les musiciens, les architectes et les autres artistes de tout genre deviennent bons ou mauvais », écrit-il. « C'est dans les occasions où il y a des dangers à braver que nous prenons des habitudes de timidité ou de courage, que nous devenons ou lâches ou courageux. »

La vertu s'exerce.

C'est un choix.

Celui d'Hercule n'est pas un acte isolé. C'est un défi quotidien, un choix auquel nous sommes confrontés non pas une fois, mais constamment, de façon répétée. Serons-nous égoïstes ou altruistes ? Courageux ou peureux ? Forts ou faibles ? Sages ou stupides ? Cultiverons-nous une bonne habitude ou une mauvaise ? Le courage ou la lâcheté ? La bénédiction de l'ignorance ou les défis de la nouveauté ?

Resterons-nous les mêmes... ou évoluerons-nous ?

Choisirons-nous la voie de la facilité ou la voie juste ?

# INTRODUCTION

*Il n'y a pas d'acte dans cette vie qui soit si impossible que vous ne puissiez le réaliser. Votre vie entière devrait être vécue comme un acte héroïque.*

LÉON TOLSTOÏ

Il n'y a rien que nous apprécions tant que le courage, et pourtant rien n'est plus rare.

En est-il simplement ainsi ? Ces choses sont-elles appréciées justement parce qu'elles sont rares ?

C'est possible.

Mais le courage – la première des quatre vertus cardinales – n'est pas une pierre précieuse. Ce n'est pas un diamant qui est le produit d'un processus qui s'étend sur plusieurs millénaires. Ce n'est pas du pétrole qui doit être extrait de la terre. Ce ne sont pas des ressources limitées, distribuées au hasard par le destin ou accessibles seulement à une poignée d'individus.

Non. C'est beaucoup plus simple. C'est une denrée renouvelable. Il est là, en chacun de nous, partout. C'est quelque chose que nous pouvons déployer sur-le-champ. Pour des situations importantes ou sans enjeu. Physiques. Morales.

Les occasions de le mobiliser sont infinies, voire quotidiennes, au travail, à la maison, partout.

Et pourtant, il demeure si rare.

Pourquoi ?

Parce que nous avons peur. Parce que c'est plus facile de ne pas nous impliquer. Parce que nous avons d'autres choses à faire et que ce n'est pas le bon moment. *Je ne suis pas un soldat*, disons-nous, comme si lutter sur le champ de bataille était la seule forme de courage dont le monde ait besoin.

Nous préférons nous en tenir à ce qui est sûr. Moi ? Héroïque ? Cela semble égocentrique, grotesque. Nous laissons cela aux autres, à quelqu'un de plus qualifié, de mieux formé, qui a moins à perdre.

C'est compréhensible, voire logique.

Mais si tout le monde est de cet avis, où cela nous mène-t-il ?

« Faut-il rappeler, disait l'écrivain et dissident soviétique Alexandre Soljenitsyne, que depuis l'Antiquité, le déclin du courage a toujours été considéré comme le signe avant-coureur de la fin ? »

À l'inverse, les plus grands moments de l'histoire de l'humanité ont tous un point commun – qu'il s'agisse du premier pas sur la Lune ou de la lutte pour les droits civiques, de la résistance héroïque aux Thermopyles ou de l'art de la Renaissance : la bravoure d'hommes et de femmes ordinaires. Des gens qui firent ce qui devait être fait. Des gens qui dirent : « Si ce n'est pas moi, alors qui le fera ? »

On a longtemps pensé qu'il y avait deux types de courage, le courage physique et le courage moral.

Le courage physique, c'est le chevalier qui part au combat. C'est le pompier qui se précipite dans un immeuble en flammes. C'est l'explorateur qui, défiant les éléments, se lance dans l'Arctique.

Le courage moral, c'est le lanceur d'alerte qui s'attaque à des intérêts puissants. C'est le diseur de vérité qui clame tout haut ce que les autres pensent tout bas. C'est l'entrepreneur qui se met à son compte, contre vents et marées.

Le courage martial du soldat et le courage mental du scientifique.

Mais nul besoin d'être philosophe pour voir qu'il s'agit en fait de la même chose.

Il n'y a pas deux types de courage. Il n'y en a qu'un seul. Celui où vous risquez votre peau. Dans certains cas, au sens propre, puisque l'issue peut être fatale. Dans d'autres cas, au sens figuré, ou financier.

Le courage, c'est le risque.

C'est le sacrifice...

... le dévouement.

... la persévérance.

... la vérité.

... la détermination.

Quand vous faites ce que les autres ne peuvent ou ne veulent pas faire. Quand vous faites ce que les gens pensent que vous ne devriez pas ou ne pouvez pas faire. Sinon, ce n'est pas du courage. Vous devez braver quelque chose ou quelqu'un.

Pourtant, le courage demeure difficile à définir. Nous le reconnaissons lorsque nous le voyons, mais c'est difficile à *dire*. C'est pourquoi le but de ce livre n'est pas de donner des définitions. Plus rare qu'une pierre précieuse, le courage est quelque chose que nous devons brandir pour l'inspecter sous tous les angles. En examinant ses nombreuses facettes, sa perfection et ses

défauts, nous pouvons en tirer une compréhension de sa valeur d'ensemble. Chacune de ces perspectives nous apporte un peu plus de lumière.

Mais nous ne faisons pas cela pour comprendre la vertu au sens abstrait, bien sûr. Chacun d'entre nous est confronté à son propre choix herculéen. Peut-être avons-nous été élu à notre poste. Peut-être avons-nous été témoin d'un acte contraire à l'éthique au travail. Peut-être sommes-nous des parents qui essaient d'élever de bons enfants dans un monde terrifiant, plein de tentations. Peut-être sommes-nous un scientifique qui poursuit une idée controversée ou peu orthodoxe. Peut-être rêvons-nous d'une nouvelle entreprise. Peut-être sommes-nous un fantassin dans l'infanterie, à la veille d'une bataille. Ou un athlète sur le point de repousser les limites de la performance humaine.

Ce que ces situations exigent, c'est du courage. En vrai. Immédiatement. L'aurons-nous ? Répondrons-nous à l'appel ?

« Pour chacun d'entre nous, disait Winston Churchill, il y a un moment spécial dans notre vie où on nous tape sur l'épaule, en quelque sorte, pour nous offrir la possibilité de faire quelque chose de très spécial, qui nous est propre et qui correspond à nos talents. Quelle tragédie si ce moment nous trouve non préparés ou non qualifiés pour ce qui aurait pu être notre heure de gloire ! »

Il serait plus juste de dire que la vie compte beaucoup de ces moments, beaucoup de ces tapes sur l'épaule.

Churchill a dû persévérer durant une enfance difficile aux côtés de parents peu aimants. Il lui fallut du courage pour ignorer les professeurs qui le trouvaient stupide. Pour s'engager comme jeune correspondant de guerre, puis être fait prisonnier et s'évader dans des conditions éprouvantes. Il lui fallut du cran pour se présenter aux élections. Il lui fallut du courage chaque fois qu'il publia une œuvre dont il était l'auteur. Il y eut la décision de changer de parti politique. De s'engager dans la Première Guerre mondiale. Les terribles années de traversée du désert politique quand l'opinion

se retourna contre lui. Puis il y eut l'ascension de Hitler, et son opposition face au nazisme qui connaissait pourtant son heure de gloire. Il eut encore le courage de continuer lorsqu'il fut jeté ingratement au ban de la vie politique, traversant encore une fois le désert, et il eut le courage de revenir une fois de plus. Le courage de se mettre à la peinture à l'âge mûr et de montrer ses œuvres au monde. De s'opposer à Staline et au rideau de fer, et ainsi de suite.

Manqua-t-il de courage en cours de route ? Commit-il des erreurs ? Laissa-t-il échapper des occasions ? Sans nul doute. Intéressons-nous aux moments de courage et tirons-en les leçons plutôt que de nous concentrer sur les défauts d'autrui pour excuser les nôtres.

Dans la vie de tous les personnages illustres, nous retrouvons des thèmes récurrents. Il y a le moment charnière du courage, mais il y en a beaucoup d'autres plus petits. Rosa Parks dans le bus, c'est une marque de courage... mais c'est aussi le courage d'avoir vécu quarante-deux ans dans le Sud des États-Unis en tant que femme noire qui n'a pas perdu espoir, qui n'est pas devenue mère. Le courage dont elle fit preuve pour poursuivre son action en justice contre la ségrégation n'était que la continuation du courage qu'il lui fallut pour adhérer à la NAACP\* en 1943, pour y travailler comme secrétaire, et plus encore en 1945 lorsqu'elle réussit à s'inscrire sur les listes électorales en Alabama.

L'histoire s'écrit avec du sang, de la sueur et des larmes, et elle est gravée pour l'éternité par la persévérance tranquille de gens courageux.

Des gens qui se sont levés (ou se sont assis)...

Des gens qui se sont battus...

---

\* NDT : National Association for Advancement of Colored People ou Association nationale pour la promotion des gens de couleur.

Des gens qui ont pris des risques...

Des gens qui ont pris la parole...

Des gens qui ont essayé...

Des gens qui ont vaincu leurs peurs, qui ont agi avec courage et qui, dans certains cas, ont brièvement atteint ce niveau supérieur d'existence – ils sont entrés au panthéon des grands hommes en tant que pairs et égaux.

Le courage appelle chacun de nous différemment, à différents moments, sous différentes formes. Mais dans tous les cas, il vient de nous.

Tout d'abord, nous sommes appelés à surmonter nos peurs et notre lâcheté. Ensuite, nous sommes appelés à faire preuve de bravoure, par-delà les éléments, par-delà les probabilités, par-delà nos limites. Enfin, nous sommes appelés à l'héroïsme, peut-être lors d'un unique moment magnifique où nous sommes incités à faire quelque chose pour un autre que nous.

Quel que soit l'appel que vous entendez, l'important, c'est d'y répondre. Ce qui compte, c'est d'y aller.

Dans un monde laid, le courage est beau. Il permet aux belles choses d'exister.

Qui a dit qu'il devait être si rare ?

Vous avez ouvert ce livre parce que vous savez qu'il n'en est rien.

## Partie I

# LA PEUR

*En ce lieu d'opprobre et de pleurs,  
Je ne vois qu'horreur et ombre.  
Les années s'annoncent sombres,  
Mais je ne connaîtrai pas la peur.*

WILLIAM ERNEST HENLEY

Quelles forces empêchent le courage ? Qu'est-ce qui rend si rare une chose si précieuse ? Qu'est-ce qui nous empêche de faire ce que nous pouvons et devrions faire ? Quelle est la source de la lâcheté ? C'est la peur. *Phobos*. Il est impossible de battre un ennemi que l'on ne comprend pas, et la peur, sous toutes ses formes, de la terreur à l'apathie en passant par la haine et la lâcheté, est l'ennemie du courage. Nous livrons bataille contre la peur. Nous devons donc étudier la peur, nous familiariser avec elle, nous attaquer à ses causes et à ses symptômes. Voilà pourquoi les Spartiates érigèrent des temples de la peur. Pour la garder à proximité. Pour voir son pouvoir. Pour la repousser. Les courageux ne sont pas dépourvus de peur – aucun être humain ne l'est –, mais c'est leur capacité à la dépasser et à la maîtriser qui les rend si remarquables. En fait, il faut ajouter que la grandeur est impossible sans peur. Sur les lâches, en revanche, rien n'est écrit. On ne se souvient de rien. Rien n'est admiré. Citez une seule bonne action qui n'ait pas nécessité au moins quelques difficiles secondes de bravoure. Donc, si nous voulons être grands, nous devons d'abord apprendre à vaincre la peur, ou du moins à la dépasser dans les moments qui comptent.



# L'APPEL QUE NOUS REDOUTONS...

Enfant, déjà, Florence Nightingale n'avait peur de rien.

Un petit dessin de sa tante montre Florence, qui devait avoir quatre ans, marchant près de sa mère et de sa sœur.

Sa sœur aînée donne la main à sa mère, tandis que Florence se promène toute seule d'un pas décidé, avec cette merveilleuse confiance innocente qu'ont les enfants. Elle n'avait pas besoin d'être en sécurité. Elle ne se souciait pas de ce que les autres pensaient. Il y avait tant à voir. Tant à explorer.

Malheureusement, cette indépendance ne devait pas durer.

Peut-être que quelqu'un lui a dit que le monde était un endroit dangereux. Peut-être était-ce la pression imperceptible, mais écrasante de l'époque, qui imposait aux filles de se comporter d'une certaine façon. Peut-être était-ce le luxe de son existence privilégiée qui lui a fait perdre conscience de ce dont elle était capable.

Chacun d'entre nous a eu une version de cette conversation, celle où un adulte nous fait la cruelle injustice – quelles que soient ses intentions – de percer notre petite bulle. Il pense nous préparer pour l'avenir, alors qu'en réalité il ne fait que nous imposer ses propres peurs, ses propres limites.

Oh, que cela nous coûte ! Et de quel courage cela prive le monde !

Comme cela faillit arriver à Florence Nightingale.

Le 7 février 1837, à l'âge de seize ans, elle devait recevoir ce qu'elle nommerait plus tard « l'appel ».

Pour quoi faire ? Pour aller où ? Et comment ?

Tout ce qu'elle ressentait, c'était qu'il s'agissait d'une parole mystérieuse, venue d'en haut, qui lui donnait le sentiment qu'on attendait quelque chose d'elle, qu'elle devait rendre service, s'engager dans quelque chose de différent de la vie de famille, riche et oisive, quelque chose de différent des rôles contraignants et décevants offerts aux femmes de son époque.

« Quelque part, au fond de nous, nous entendons une voix », a dit Pat Tillman lorsqu'il envisageait d'arrêter le football professionnel pour s'engager dans l'armée. « Cette voix nous pousse vers la personne que nous souhaitons devenir, mais c'est à nous de décider de la suivre ou non. La plupart du temps, nous sommes orientés dans une direction prévisible, évidente et apparemment positive. Cependant, il arrive que nous soyons dirigés vers un chemin totalement différent. »

On pourrait penser qu'une jeune fille courageuse comme Florence Nightingale aurait été prête à écouter cette voix. Pourtant, comme beaucoup d'entre nous, elle intériorisa les croyances de son époque et devint une adolescente effrayée qui n'osait pas imaginer une autre voie que celle que lui montraient ses parents.

« Il y avait une vaste maison de campagne dans le Derbyshire, écrit Lytton Strachey dans son ouvrage classique *Victoriens éminents*, il y en avait une autre dans la New Forest ; il y avait un appartement à Mayfair pour la saison de Londres et toutes ses plus élégantes réceptions ; il y avait des voyages sur le continent avec un nombre plus grand encore que de coutume d'opéras italiens et de célébrités parisiennes entrevues. Comme elle avait été élevée parmi tant d'avantages, il était tout naturel de supposer que Florence montrerait qu'elle en savait le prix en faisant son devoir dans le genre de vie où il avait plu à Dieu de l'appeler

– autrement dit en épousant, après un nombre décent de bals et de dîners en ville, un gentleman satisfaisant sous tous les rapports, en étant très heureuse et en ayant beaucoup d'enfants. »

Pendant huit ans, cet appel resta dans un recoin de son esprit, sans être abordé. Entre-temps, elle avait vaguement conscience que tout n'allait pas bien dans le monde victorien. L'espérance de vie était d'à peine quarante ans. Dans de nombreuses villes, la mortalité était plus élevée pour les patients traités à l'hôpital qu'en ville. Pendant la guerre de Crimée, où Nightingale se distinguerait plus tard, seuls mille huit cents hommes sur une centaine de milliers de soldats moururent de leurs blessures. Plus de seize mille moururent de maladie et treize mille autres furent rendus inaptes au service. Même en temps de paix, les conditions de vie étaient terribles, et s'enrôler, c'était mettre sa vie en danger. « Vous feriez aussi bien de prendre onze cents hommes chaque année, de les aligner dans la plaine de Salisbury et de les fusiller », déclara-t-elle un jour à des fonctionnaires.

Mais si urgente que fût cette crise, si rapide que fût la cadence sur l'autel sacrificiel des hommes assassinés, la peur était plus grande.

Strachey écrit qu'il fallait s'occuper de la porcelaine. Son père attendait d'elle qu'elle lui fasse la lecture. Elle devait trouver un mari. Il y avait les commérages. Il n'y avait rien à faire, et c'est bien là tout ce qu'une femme aisée avait le droit de faire : rien.

Accablée par cette pression du quotidien, Florence ignore l'appel, craignant de le laisser s'immiscer dans la bonne société. Bien sûr, elle venait occasionnellement en aide au voisin malade. Elle lisait des livres. Elle rencontrait des gens intéressants comme le docteur Elizabeth Blackwell, la première femme médecin. Mais quand, à vingt-cinq ans, on lui proposa de devenir bénévole à l'hôpital de Salisbury, elle laissa sa mère l'en dissuader. Travailler dans un hôpital ? Elle allait devenir une prostituée !

Au bout de huit ans de déni, un autre appel retentit. La voix lui demanda, de façon plus précise cette fois : *allez-vous laisser votre réputation vous empêcher de servir ?* C'est précisément ce qu'elle craignait : que diraient les gens ? Pourrait-elle rompre avec sa famille qui souhaitait la garder près d'elle ? Cesser d'être une riche débutante pour devenir infirmière ? Pouvait-elle exercer une profession dont elle ignorait à peu près tout et qui, au XIX<sup>e</sup> siècle, existait à peine ? Pouvait-elle faire ce que les femmes n'étaient pas censées faire ? Y arriverait-elle ?

La peur était grande, comme elle l'est chez quiconque s'aventure dans des eaux inconnues, chez ceux qui envisagent de bouleverser le cours de leur vie pour faire quelque chose de nouveau ou de différent. Quand tout le monde vous dit que vous allez échouer, que vous avez tort, comment ne pas les écouter ? C'est un terrible paradoxe : il faudrait être fou pour ne pas les écouter quand ils vous disent que vous êtes fou.

Et lorsqu'ils essaient de vous culpabiliser ? Lorsqu'ils essaient de vous punir ? Et si vous avez peur de décevoir les gens ? C'est ce que Nightingale affronta. Des parents qui prirent son ambition comme un reproche envers leur propre manque d'ambition. Sa mère se lamentait de son intention de se déshonorer, tandis que son père lui reprochait d'être gâtée et ingrate.

C'étaient de douloureux mensonges qu'elle intériorisa. « Dr Howe », se risqua-t-elle à demander à Samuel Gridley Howe, médecin et mari de Julia Ward Howe, auteure de *L'Hymne de bataille de la République*, « pensez-vous qu'il serait inapproprié et inconvenant pour une jeune Anglaise de se consacrer à des œuvres de charité dans les hôpitaux ? Pensez-vous que ce serait une chose épouvantable ? » Ses questions étaient chargées de tant de postulats. *Inapproprié. Inconvenant. Épouvantable.*

Elle était tourmentée. Voulait-elle qu'on lui donne la permission de suivre son rêve, ou la permission de ne pas l'exaucer ? « Chère Miss Florence, répondit Howe, ce serait inhabituel, et en Angleterre, tout ce qui est inhabituel est considéré comme

inapproprié ; mais je vous dis “allez de l’avant” si vous avez une vocation pour ce genre de vie, agissez selon votre inspiration et vous verrez qu’il n’y a jamais rien d’inconvenant ou d’indigne d’une dame à faire son devoir pour le bien des autres. Choisissez, poursuivez, où que cela vous mène. »

Mais la peur d’être inhabituelle, de se sentir encore plus coupable, de subir d’autres menaces demeurait là. Tout cela était destiné à la garder à la maison, à l’entraver. Et comme souvent, cela fonctionna, malgré les encouragements explicites d’un homme qu’elle admirait.

« Quelle meurtrière suis-je pour troubler leur bonheur », écrit Florence dans son journal. « Qui suis-je pour que leur vie ne soit pas assez bonne pour moi ? » C’est à peine si sa famille lui adressait la parole, raconte-t-elle. « On me traitait comme si je venais de commettre un crime. » Pendant des années, ces tactiques avaient fonctionné. « Elle avait la capacité de s’affirmer, écrit son biographe Cecil Woodham Smith, mais elle ne l’a pas fait. Les liens qui la retenaient n’étaient que de paille, mais elle ne les a pas brisés. »

Nightingale n’était pas une exception dans ce domaine, ni durant les années 1840 ni aujourd’hui. En effet, dans ce qu’on appelle le *voyage du héros*, l’appel à l’aventure est suivi dans presque tous les cas par quoi ? Le refus d’y répondre. Parce que c’est trop dur, trop effrayant, parce qu’il est évident qu’ils ont choisi la mauvaise personne. C’est la conversation que Nightingale eut avec elle-même, non pas pendant un bref instant, mais durant seize années.

C’est la peur qui provoque ça. Elle nous empêche de suivre notre destin. Elle nous retient. Elle nous fige. Elle nous donne un million de raisons de le faire. Ou de ne pas le faire.

« Combien peu de choses peuvent être faites sous l’emprise de la peur », écrira Nightingale. Une bonne partie des trois premières décennies de sa vie en fut la preuve. Mais elle savait

aussi qu'il y avait eu un bref moment où elle n'avait pas eu peur. Il fallait qu'elle mobilise à nouveau cette force qui était en elle, qu'elle s'émancipe et réponde à l'appel qu'il lui avait été donné d'entendre.

C'était un saut terrifiant. S'éloigner d'une vie de facilité. Faire fi des conventions, du chœur des doutes et des exigences. Bien sûr, cela l'avait retenue – comme cela retient tant d'entre nous. Mais pour Nightingale, ce ne serait plus le cas. Deux semaines plus tard, elle fit le grand saut.

« Je ne dois attendre ni sympathie ni aide de leur part », écrit-elle à propos de sa décision de se libérer. « Je dois prendre des choses, le moins possible, pour me permettre de vivre. Je dois les prendre, on ne me les donnera pas. »

Durant l'année qui suivit, elle mit en place des hôpitaux de campagne pour les soldats blessés en Crimée. Les conditions étaient horribles. Par manque de lits, les hommes mouraient dans les couloirs et sur les ponts des navires. Les rats volaient la nourriture dans leurs assiettes. Les patients se blottissaient sans vêtements dans des pièces glaciales, certains passant leurs derniers instants sur Terre nus comme au premier jour. Leurs rations étaient inadaptées, et leurs médecins incompetents. C'était tout ce à quoi ses parents avaient essayé d'empêcher qu'elle ne soit confrontée. C'était suffisant pour effrayer même le plus courageux des fonctionnaires.

« J'ai bien connu les habitations des pires quartiers de la plupart des grandes villes d'Europe, expliqua-t-elle, mais je n'ai jamais été confrontée à une atmosphère comparable à celle de l'hôpital de la caserne la nuit. » À présent, la peur avait disparu. À sa place, il y avait une détermination inébranlable. Elle finança les réparations de sa poche et se mit au travail.

Henry Wadsworth Longfellow saisit parfaitement son image héroïque dans l'un de ses poèmes, opposant les couloirs mornes et sans joie de l'hôpital à l'image de Florence Nightingale, allant de chambre en chambre, portant une lampe et sa bonne humeur.

*Du fond de nos annales anglaises,  
Dans nos chansons et dans nos laisses,  
Cette lumière brillera  
Au portail d'autrefois.*

*La dame à la lampe passera  
À l'histoire de ce pays-là,  
Noblesse féminine,  
Bénéfique héroïne.*

Elle fut héroïque. Uniquement parce qu'elle fut assez courageuse pour surmonter ces peurs prosaïques, mais fortes.

Son travail en Crimée, sous le feu et au péril de sa vie – elle contracta la « fièvre de Crimée » (brucellose) dont elle souffrit tout le reste de sa vie – inspira la fondation de la Croix-Rouge. Ses innovations, son travail de pionnière dans la systématisation des soins aux malades et aux personnes vulnérables continuent de profiter à tous ceux qui se sont rendus dans un hôpital au cours des cent quatre-vingts années.

Sa mère avait pleuré quand sa fille s'était affirmée. Nous sommes des canards qui avons couvé un cygne sauvage, se plaignait-elle. Imaginez que vous pleurez parce que votre enfant se révèle extraordinaire. Imaginez ce que cela fait de grandir dans une maison où cela se produit. Comme Strachey l'écrira, la mère de Nightingale se trompait. Sa fille n'était pas un cygne. Elle avait couvé un aigle. L'incubation avait été longue, elle était restée longtemps dans le nid, mais une fois son envol pris, elle n'eut plus peur.

Ce que nous devons faire de cette vie vient de quelque part au-delà de nous ; c'est plus grand que nous. Nous sommes tous

appelés à être quelque chose. Nous sommes sélectionnés. Nous sommes choisis... mais choisirons-nous de l'accepter ? Ou bien, allons-nous nous enfuir ?

C'est notre appel.

Une façon de voir l'histoire de Nightingale est qu'elle passa des années à ignorer son appel au service. L'autre est qu'elle se préparait à la mission de sa vie. Il lui fallut du temps pour le comprendre malgré sa famille et la société qui tentaient de la dissuader de faire ce qui devait être fait. Il lui fallut du temps pour acquérir les compétences dont elle allait avoir besoin pour transformer les soins infirmiers.

Dans une version comme dans l'autre, la peur – et le triomphe sur celle-ci – est la bataille déterminante de son existence. Comme cela fut le cas pour tous ceux qui changèrent le monde. Il n'y a rien qui vaille la peine d'être fait qui ne soit pas effrayant. Personne n'a atteint la grandeur sans affronter ses doutes, ses angoisses, ses limites et ses démons.

Il s'avère que pour Nightingale, cette expérience fut formatrice. Lorsqu'elle se lança finalement dans la création d'hôpitaux et la réforme des systèmes de santé militaires et civils de Grande-Bretagne, elle fut confrontée à une incroyable opposition – de la part de la bureaucratie, des éléments, des pouvoirs politiques en place. Elle dut non seulement être un ange de la miséricorde dans la salle des malades, mais aussi quartier-maître, secrétaire du cabinet fantôme, lobbyiste, lanceuse d'alerte, activiste et administratrice. C'est sa capacité à accomplir tout cela, à persévérer malgré une opposition implacable et intimidante, à mener une bataille patiente mais infatigable contre ceux qui voulaient la dissuader, qui lui permit d'accomplir son œuvre.

Personne ne pouvait plus l'intimider. Elle ne pouvait pas être malmenée.