

**DR FANNY NUSBAUM**

# **L'ART DE L'EXCELLENCE**

**EN FINIR AVEC LA DICTATURE  
DES HUMANISTES**

**40 COMMANDEMENTS  
POUR AGIR AVEC GRANDEUR**

**FANNY NUSBAUM**  
PSYCHOLOGIE ET NEUROSCIENCES  
DE LA PERFORMANCE



**A L I S I O**

Et si la quête de sécurité, de paix et de bonheur que nous avons collectivement érigés en idéaux absolus privait l'humain du plus beau joyau de son intelligence : la performance ?

Dans son nouveau livre, Fanny Nusbaum, docteur en psychologie et experte française de la performance, dénonce la loi de la médiocrité. À coups de bienveillance, de *soft skills* et de communication non violente, nous avons forgé un monde qui interdit tout comportement conquérant, toute quête d'excellence. L'essentiel, c'est de participer ; l'essentiel, c'est d'être. Ne surtout pas vouloir davantage, se différencier, vivre intensément ; ne surtout pas exister... Voilà comment naît la dictature de l'*essence* contre l'*existence*. La dictature des humanistes. Et voilà comment s'éteint l'humanité.

Sans concession, Fanny Nusbaum démasque les mécanismes qui nous empêchent d'exister et nous aide à réinvestir nos pouvoirs ancestraux : la force, le courage, l'ambition, l'instinct. Elle nous offre 40 commandements pour résister et faire de notre vie une aventure libre, trépidante et unique... une œuvre d'art.

## « Fanny Nusbaum casse les idées reçues sur la performance. »

*Le Point*

---

Docteur en psychologie et chercheur en neurosciences, **FANNY NUSBAUM** est également connue pour son best-seller *Les Philocognitifs*, coécrit avec Olivier Revol et Dominic Sappey-Marinier, pour son livre *Le Secret des performants* et pour sa conférence-spectacle « Les secrets de l'intelligence et de la performance ».

ISBN : 978-2-37935-334-5



**22,90 €**  
PRIX TTC  
FRANCE

ALISIO



Rayons : Essais,  
développement  
personnel, vie  
professionnelle

**L'ART  
DE  
L'EXCELLENCE**

## **De la même autrice**

*Les Philo-cognitifs* (Odile Jacob, 2019)

*Le Secret des performants* (Odile Jacob, 2021)

*Le Cerveau sous hypnose* (humenSciences, 2022)

### **ALISIO**

*L'éditeur des voix qui inspirent*

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**  
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,  
Instagram, Facebook et Twitter !

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

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement  
le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait  
le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus,  
rendez-vous sur notre site.

Suivi éditorial : Irène Gallois

Relecture-correction : Audrey Peuportier

Maquette : Sébastienne Ocampo/Patrick Leleux PAO

Schémas des pages 99, 162, 166 et 298 : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Caroline Gioux

Photo © Éric Soudan

2023 © Alisio,

une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 978-2-37935-334-5

**DR FANNY NUSBAUM**

**L'ART  
DE  
L'EXCELLENCE**

**EN FINIR AVEC LA DICTATURE  
DES HUMANISTES**

A L I S I O



*À tous les nôtres.  
Qui qu'ils soient.  
Bons, brutes ou truands.*



*« La grandeur d'un artiste ne se mesure pas aux beaux sentiments qui l'excitent mais elle réside dans le grand style, c'est-à-dire dans la capacité à se rendre maître du chaos que l'on met soi-même, à forcer son propre chaos à devenir forme, devenir logique, simple, sans équivoque, mathématique, devenir loi. Voilà, en la matière, la grande ambition. »*

FRIEDRICH NIETZSCHE



# Sommaire

<b>Préface</b> .....	15
<b>Introduction : Faire de ma vie une œuvre d'art</b> .....	19
Les sociétés humaines, mode d'emploi.....	26
1. <i>La puissance de l'imaginaire : comment nous jouons tous à la poupée en nous racontant des histoires avec le plus grand sérieux.</i> .....	26
2. <i>La philosophie : fabrication du Bien et du Mal.</i> .....	30
3. <i>La religion : pérenniser la philosophie, externaliser la confiance en soi</i> .....	32
4. <i>Le cycle des sociétés humaines : l'anacyclose de Polybe</i> ....	34
5. <i>L'intelligence ou la noblesse d'une société.</i> .....	36

## PARTIE I : LA GUIMAUVE HUMANISTE

<b>Chapitre 1 : La religion humaniste</b> .....	45
1. <i>De Jésus aux Lumières : le renoncement à l'élévation de l'Homme ou l'ochlocratie institutionnalisée</i> .....	45
2. <i>La religion humaniste et son soubassement : la philosophie essentialiste.</i> .....	48
<b>Chapitre 2 : Codes et conventions humanistes</b> .....	53
1. <i>Du temps pour SOI</i> .....	53
2. <i>Liberté, liberté chérie.</i> .....	54
3. <i>Une variante de « se multiplier » : se développer.</i> .....	56
4. <i>Se multiplier, c'est aussi s'économiser.</i> .....	57
5. <i>L'animal, c'est mal.</i> .....	59
6. <i>Institutionnaliser la vulnérabilité.</i> .....	60
7. <i>Promouvoir l'humilité, bannir la fierté</i> .....	62
8. <i>Rendre le monde immuable et réduit à l'essentiel.</i> .....	64
9. <i>J'ai le droit !</i> .....	66
10. <i>Dénigrer le travail.</i> .....	68
11. <i>Indignez-vous !</i> .....	70

<b>Chapitre 3 : Une ère du féminin</b> .....	79
1. <i>La symbolique féminine : une petite mise au point</i> .....	80
2. <i>Une communication tout en rondeur</i> .....	81
3. <i>L'école des femmes</i> .....	85
4. <i>Les « bonnes valeurs » humanistes</i> .....	86
5. <i>Gloire à la victime !</i> .....	87
6. <i>Ces femmes qui « en ont »</i> .....	88
7. <i>La monogamie pour tous.tes !</i> .....	89
8. <i>Du pouvoir par la Matrice</i> .....	92
<b>Chapitre 4 : Intelligence et sagesse essentialiste</b> .....	95
1. <i>Autant de capacités que d'individus</i> .....	95
2. <i>Le sage dans l'imaginaire collectif : une intelligence de type essentialiste</i> .....	97
3. <i>L'intelligence avec un grand i</i> .....	99
4. <i>De la vacuité des tests de QI</i> .....	114
Forces de l'humanisme .....	120
Nouveau Testament .....	121

## PARTIE II : ÉLOGE DE L'INTENSITÉ

<b>Chapitre 1 : La religion embelliste</b> .....	127
1. <i>Le polythéisme : une externalisation de la confiance en soi</i> .....	127
2. <i>La philosophie existentialiste</i> .....	128
3. <i>Notre religion : l'embellisme</i> .....	130
<b>Chapitre 2 : Codes et conventions embellistes</b> .....	133
1. <i>Du temps pour AGIR</i> .....	133
2. <i>L'éducation embelliste</i> .....	134
3. <i>L'existentialisme est-il une forme de stoïcisme ?</i> .....	136
4. <i>L'Anti-confort-misme</i> .....	137
5. <i>Le progrès comme mouvement</i> .....	140
6. <i>De la différenciation</i> .....	141
7. <i>Le Grand Dépassement</i> .....	147
8. <i>Fuck le bonheur</i> .....	150
9. <i>Les devoirs de l'Homme embelliste</i> .....	152
10. <i>Les vertus cardinales de l'embellisme : flair, excellence, audace, rayonnement</i> .....	153

**Chapitre 3 : Intelligence et sagesse existentialiste :**

<b>l'intelligence au masculin</b> .....	155
1. <i>Qu'est-ce que l'intelligence ?</i> .....	155
2. <i>L'intelligence, c'est l'instinct.</i> .....	166
3. <i>L'intelligence au masculin</i> .....	170

**Chapitre 4 : La performance** .....

1. <i>Le performant comme un guide</i> .....	181
2. <i>L'extrémisme existentialiste.</i> .....	188
3. <i>Une esthétique de la performance : simplicité et chaos</i> .....	190
4. <i>Fondamentaux de l'état de performance</i> .....	191
5. <i>Le langage performatif en (dé)faveur de la performance</i> ...	194
6. <i>La psychologie embelliste : où et comment</i> .....	196

**Chapitre 5 : L'environnement de la performance** .....

1. <i>Le pouvoir par la « Patrice »</i> .....	201
2. <i>L'école au masculin</i> .....	205
3. <i>L'entreprise de la performance</i> .....	210
4. <i>La structure de l'entreprise embelliste</i> .....	216
5. <i>Quelle place pour les gentils moyens ?</i> .....	221
Forces et faiblesses de l'embellisme .....	227
Ancien Testament .....	229

**PARTIE III : LES 40 COMMANDEMENTS  
DE LA SAGESSE EMBELLISTE**

État d'esprit .....	237
<i>Commandement 1 : Ne discutez pas avec votre intuition.</i> .....	237
<i>Commandement 2 : Soyez chanceux.</i> .....	239
<i>Commandement 3 : Ne vous battez jamais pour des circonstances.</i> .....	240
<i>Commandement 4 : Ne fondez aucune gloire sur l'apitoiement.</i> .....	241
<i>Commandement 5 : Considérez-vous toujours comme mort.</i> .....	243
<i>Commandement 6 : Soyez incomplet.</i> .....	245
<i>Commandement 7 (aux philocognitifs) :</i> <i>Fuyez le consensus...</i> .....	246
<i>... et posez-vous TOUTES les questions !</i> .....	248

<i>Commandement 8 (aux philocognitifs) :</i>	
<i>Flirtez avec le ridicule. ....</i>	252
<i>Commandement 9 : Organisez votre dépression.....</i>	253
<i>Commandement 10 : Trouvez votre raison d'exister.....</i>	255
<i>... et ne vous retirez jamais du monde !.....</i>	256
<i>Commandement 11 : Ayez pour modèles des gens performants vivants et pour idoles des génies chez les morts. ....</i>	
	258
<i>Commandement 12 : Ne cultivez JAMAIS le doute.....</i>	260
<i>Commandement 13 : Ne cloisonnez jamais travail et loisir... </i>	262
<i>Commandement 14 : Considérez le paradis sur Terre comme un enfer.....</i>	
	265
<i>Commandement 15 : Fuyez le manque d'intensité !.....</i>	265
<b>Art de vivre... avec autrui.....</b>	269
<i>Commandement 16 : Ne suivez pas la règle, créez-la.....</i>	
	269
<i>Commandement 17 : Ne cherchez pas à convaincre.....</i>	
	270
<i>Commandement 18 : Ayez des amis racistes... et humanistes....</i>	
	271
<i>Commandement 19 : Bannissez ceux qui vous jugent.....</i>	
	273
<i>... et autres kryptonites. ....</i>	
	274
<i>Commandement 20 : Envoyez balader les pro- et les anti- ...</i>	
	276
<i>Commandement 21 : Ne vous forcez pas à aimer autrui.....</i>	
	278
<i>Commandement 22 : Soyez à l'aise avec l'inconfort d'autrui.....</i>	
	279
<i>Commandement 23 (aux femmes) : Proscrivez les talons hauts et autres corsets.....</i>	
	281
<i>Commandement 24 : Oubliez la communication « non violente » !.....</i>	
	282
<i>Commandement 25 : N'entretenez que des relations intimes.....</i>	
	284
<i>Commandement 26 : Ne prêtez pas.....</i>	
	285
<i>Commandement 27 : Ne faites pas d'autrui votre clown !....</i>	
	285
<i>Commandement 28 : Faites-vous des ennemis. ....</i>	
	286
<i>Commandement 29 : Rayonnez !.....</i>	
	287
<b>Puissantisation.....</b>	289
<i>Commandement 30 : Soyez plus grand que vous-même.....</i>	
	289
<i>... et n'ayez pas peur de trop déployer vos super-pouvoirs.....</i>	
	291
<i>Commandement 31 (aux philocognitifs) :</i>	
<i>Ne soyez jamais humble.....</i>	
	292
<i>Commandement 32 : Ne soyez jamais autosatisfait.....</i>	
	293
<i>Commandement 33 : Prenez la performance très au sérieux.....</i>	
	294

<i>Commandement 34 : Choisissez la voie de l'extrême.....</i>	295
<i>Commandement 35 : Développez un ego très fort... mais bien placé.....</i>	296
<i>Commandement 36 (aux futurs parents) : Proscrivez les prénoms malheureux.....</i>	298
<i>Commandement 37 (aux parents) : Augmentez l'espérance de vie intense de notre lignée.....</i>	299
<i>Commandement 38 : Soyez dur et exigeant avec vous-même.....</i>	301
<i>Commandement 39 : Entourez-vous de personnes exceptionnelles.....</i>	302
<i>Commandement 40 : Faites honneur à la parole donnée. ....</i>	303
<b>Nous les barbares ou L'éternel retour à mes enfants.....</b>	<b>307</b>
<b>Remerciements humanistes .....</b>	<b>311</b>



# Préface

*« Pour la pensée, je ne crains personne. »*

ARTHUR RIMBAUD

Rose, Victor,

Cet objet est déjà étrange, ni tout à fait un livre, ni tout à fait une lettre. Il s'adresse à vous, mes enfants, en priorité parce que je veux vous léguer ma pensée. Mais il s'adresse à vous aussi et surtout comme une allégorie de ce que j'ai envie de dire à tous les enfants du monde ; « enfants », au sens de « fils et filles » de quelqu'un. Au sens des bâtisseurs de la société d'aujourd'hui et de demain. En vous parlant à vous, je me contrains à la rigueur, à l'authenticité, à vous livrer ce que je considère comme les messages les plus importants que j'aie envie de transmettre. Vous, c'est plus fort que mes patients ou que mes proches et mes moins proches. Donc vous parler à vous, c'est leur donner à eux, le plus beau cadeau que je puisse offrir, la prune de ma pensée. Je sais que ce sont eux qui liront, probablement des années avant vous. Qu'ils sachent, ces lecteurs, pour majorité inconnus, que je m'adresse à eux par vous pour leur donner ce que je crois être le meilleur de moi-même.

*« Il y a des jours où je pense que  
je vais mourir d'une overdose d'autosatisfaction. »*

SALVADOR DALÍ

À l'heure où je vous écris, Victor, tu as 19 ans et toi, Rose, 11 ans. Le principal de votre éducation est accompli, il me semble, et je me sens maintenant dans une envie d'inscrire mes pensées pour vous et pour notre descendance sur le papier, de vous transmettre comment je vois le monde actuellement ; et comment je vous vois dans ce monde, tout en intelligence.

Vous savez d'où je parle. Quand on me demande ce que je fais dans la vie, je réponds que « je m'occupe » de psychologie et de neurosciences de l'intelligence, car énumérer la totalité de mes activités serait non seulement fastidieux mais surtout peu pertinent. Mon activité n'est pas un catalogue ; elle vaut plus, selon moi, que la somme de ses parties. Le fil rouge, c'est la psychologie de l'intelligence. Non, en réalité, le fil rouge de tout ce que je fais, c'est vous. Et ce que je veux vous dire au quotidien de *comment* être en intelligence, de *comment* exister. De *pourquoi*, aussi. Et celui qui s'occupe de psychologie s'occupe forcément de philosophie. Finalement, cet ouvrage n'est autre qu'un testament philosophique. Je sais, vous penserez certainement qu'à mon âge, on ne devrait pas en être à coucher son testament par écrit. Eh bien, nous le verrons plus loin, tout est là, c'est l'unique question, comme le dirait Baudelaire ; vous et moi sommes partis pour une véritable course avec la mort pour alliée et pour adversaire à la fois.

*« Vos enfants ne sont pas vos enfants. »*

KHALIL GIBRAN

Cet ouvrage, aussi, pour vous rappeler, parfois vous signifier, ce que j'attends de vous ; car, quoi qu'on en dise, il est évident que tout parent projette des milliers d'attentes sur ses enfants, et ma qualité de psy ne m'en exonère pas, bien au contraire. En tant que maman d'un sportif de haut niveau, j'ai entendu tant de fois des parents d'autres jeunes ou des coaches asséner d'un air faussement sage et détaché : « Ah... ces parents qui vivent la vie de leur enfant par procuration !... Qui se sentent les rois du monde quand leur enfant gagne et les pires au monde quand il perd... Ça c'est parce qu'ils n'ont pas de vie à eux, parce qu'ils ne sont pas épanouis ! »

Ce « vos enfants ne sont pas vos enfants » de bas étage m'irrite profondément, par cette injonction stupide de notre société d'engendrer des enfants pour lesquels on ne veut rien d'autre qu'ils « soient », comme si la filiation n'existait plus, comme si la vie elle-même ne devait avoir de valeur que par essence. Les parents se trouvent déboussolés, à devoir jongler péniblement entre leur besoin fondamental et naturel d'exister par leur enfant – et donc, de le modeler en un « corps et âme » qui ressemble à une meilleure version d'eux-mêmes – et ce précepte niais : le laisser pousser sans rien vouloir pour lui, lui donner juste ce qu'il faut d'eau et de

soleil pour qu'il grandisse paisiblement et « en sécurité » dans une existence – que dis-je, dans une essence ! – la plus tranquille possible.

Car c'est bien de cela qu'il s'agit, la lutte entre l'existence et l'essence. Et je crois que le dogme actuel donne le plus grand crédit, la plus grande noblesse à l'essence, alors que notre part la plus profonde veut l'existence. Et j'ai la forte impression que tous les malentendus de notre ère reposent sur cette dialectique existence-essence. Vous comprendrez donc, par ces lignes, mon dédain pour l'humanisme et sa philosophie de l'essence. Pourquoi je ne veux pas que vous en soyez, sachant combien tout Homme en ressort abîmé, usé et vieux avant l'âge. Pourquoi, au contraire, l'intelligence, l'excellence, la performance vous offriront une existence digne de ce nom. Et enfin, comment accéder à cette sagesse existentialiste par des commandements simples.



# Introduction

## *Faire de ma vie une œuvre d'art*

Du plus loin que je me souviens, mon objectif de vie a toujours été le même : faire de ma vie une œuvre d'art. Que ma vie soit belle à tous les niveaux. Pas dans le sens de la beauté niaise, figée sur l'écran d'un réseau social, mais dans le sens de l'esthétisme, de la qualité, de l'intensité, de tout ce que l'art apporte de grandiose et d'une parfaite communion avec la complexité du monde. Je veux que ma vie soit belle par des relations intenses et de qualité avec tous les miens, proches ou moins proches, par des accomplissements fantastiques. Je veux laisser après moi une œuvre qui se transmettra et me survivra. Je veux que ma personne et mon existence, comme une œuvre d'art, ne laissent pas indifférent. Je veux aimer et haïr, pleurer et rire, éprouver, ressentir la vie en moi. Très fort.

J'ai besoin d'être avec les autres, mais en dehors d'eux, comprenez-vous ? D'être comprise, mais débattue... c'est comme ça qu'on est un Homme debout, qu'on existe. Alors, j'ai vite senti qu'il me fallait m'extraire du sérail, du moule, de la Matrice, ou du moins l'utiliser autrement, à mon service. Faire fi des codes tout en les maîtrisant et obéir à mes propres règles, avec pour motivation, toujours, la perfection. Et cette tension vers la perfection, c'est la définition même de l'excellence.

*« Ne craignez pas la perfection,  
vous n'y parviendrez jamais. »*

SALVADOR DALÍ

Pour beaucoup, la seule idée de l'excellence représente un épouvantail : trop élitiste pour une société qui n'aspire à rien. Je perçois, quant à moi, la quête de la perfection comme mon plus grand levier, que je l'atteigne ou non. Il n'est pas une action que j'entreprenne, aussi futile soit-elle, sans que je veuille l'accomplir

au meilleur niveau. Aucune relation à autrui ne m'intéresse si je ne peux pas rapidement toucher le noyau, le cœur de cet autrui. Il n'est pas un apprentissage qui vaille sans que j'aie la volonté initiale d'atteindre un échelon « qui touche sa bille ».

---

Je me suis longtemps demandé pourquoi, en vacances, faire des activités avec ma famille comme du jet-ski, des auto-tamponneuses ou du surf des sables ne m'avait jamais intéressée. Ce sont des activités à ma portée et que je trouve ludiques, qui plus est avec les miens. Pourtant, j'ai toujours pris plus de plaisir à les regarder s'y exercer sans pratiquer. Je crois maintenant avoir élucidé cette énigme : les activités sans lendemain, sans lendemain d'excellence, d'élévation, ne m'intéressent pas.

---

Ce qui m'intéresse, c'est l'Art, l'Art dans tout, dans et hors les règles de l'art. Ne jamais me contenter d'un « c'est comme ça », d'un contrat-type. Ne jamais me soumettre à l'essence des choses. Créer ma réalité, et aller chercher celle que je ne peux pas créer par moi seule. M'entourer du Beau chez l'autre, dans les processus, dans les pensées et les actions. Oui, pour moi, l'Art, c'est ce que je trouve beau.

*« Nous passons nos journées, chacun de nous, à chercher le secret de la vie. Eh bien, mes amis, le secret de la vie est dans l'art. »*

OSCAR WILDE

Aujourd'hui, je mène une vie très intégrée – dans les règles de l'art donc – et pourtant atypique, parce que je crée ma propre œuvre, mon propre chemin. Ma vie professionnelle est construite très exactement autour de qui je veux être et ce que je veux éprouver de plus esthétique, de plus intense, et non pas autour d'un confort, d'une sécurité, d'un statut ou d'un bonheur que je voudrais atteindre. Elle est composée de sphères multiples et variées, de la direction d'un centre de psychologie que j'ai créé au suivi de mes patients, en passant par l'écriture, l'animation de conférences, de formations et même le stand-up avec ma conférence-spectacle sur l'intelligence et la performance...

Et pour cause, je n'ai jamais pu me résoudre à me limiter à l'une ou l'autre de ces activités. Sur le plan clinique, j'aurais pu très vite disposer d'un cabinet personnel de psychologie affichant toujours complet, avec des mois de délai d'attente pour mes patients. Mais j'ai préféré réduire mon temps de consultation, le transférer à d'autres en créant une entreprise dans la logique d'un centre, pour à la fois être en mesure de faire autre chose de ma vie professionnelle et donner la priorité à la qualité sur la quantité.

De même, j'aurais pu poursuivre une carrière classique d'enseignant-chercheur à l'université. Après ma thèse, j'ai obtenu une qualification de maître de conférences qui me permettait de postuler en tant que tel. Mais, après avoir sabordé un premier entretien et commis un acte symptomatique pour un deuxième (j'ai transmis ma candidature en version numérique plutôt que papier), j'ai reçu un appel de mon directeur de thèse, qui m'a dit que c'était trop bête et qu'il allait contacter qui de droit pour m'aider à réparer cette erreur car il fallait « absolument » que je postule. Je me suis alors entendue lui répondre que non, cette « erreur » était certainement le signe que je ne voulais pas entrer dans cet univers de plain-pied. Certes, j'aurais eu un travail très valorisé socialement, correctement rémunéré, puis joui du privilège d'une retraite de la fonction publique... mais non, je ne voulais pas cela. De sorte que me voilà aujourd'hui heureuse en tant que « chercheur associé » (ce qui veut dire « non titulaire ») dans un laboratoire qui, lui aussi, fait figure d'ovni dans le milieu universitaire, du fait de la variété de ses profils.

Concernant mes conférences, après des années à les pratiquer de façon plus ou moins orthodoxe, j'ai décidé de produire une conférence différente, une conférence-spectacle, qui allie le fond de mes travaux à une forme à la fois philosophique et humoristique. Et puis, j'avais envie que mes idées sur l'intelligence se diffusent au plus grand nombre, pour rendre la société plus fonctionnelle selon ma philosophie.

Toutes mes activités viennent de moi, de mon impulsion, et je ne dépends que de ceux auprès desquels je choisis de m'engager. Par ailleurs, chacune de mes activités est pratiquée de façon différente des normes en vigueur. Autrement dit : j'y ai créé mes propres règles pour moi-même. Avec mes patients, j'ai adopté une pratique d'inspiration systémique, mais très loin des accompagnements qui visent à « trouver le problème » pour « réparer » l'individu ou l'aider à « se trouver et se reconnecter à lui-même ». Je ne les reçois que par téléphone, à l'heure où le face-à-face est encore légion et où la

visio commence à être très en vogue. À mon sens, rien de mieux que de parler à l'oreille du patient et de l'entendre parler à son oreille. J'en suis convaincue, aucun dispositif d'interaction sociale n'est plus intime que le téléphone. Le patient se trouve chez lui ou en promenade et il n'est pas observé, ce qui favorise un abandon rapide de sa carapace sociale. Et moi, je suis aussi dans mon confort, plus disponible, plus authentique et, en bonne hypersensible, je m'épargne le stress d'un trajet jusqu'à un cabinet et des relations sociales parasites potentiellement engagées sur mon chemin. La crise sanitaire du Covid-19 m'a permis d'entériner cette pratique auprès de mes patients, alors que la visio, selon moi, cumule tous les désavantages dans ce cadre.

Concernant mon centre, il s'agit d'une entreprise sans aucun salarié. Chaque praticien est indépendant, y compris notre assistante, qui vit à l'autre bout du pays et que, en près de dix ans de collaboration, je n'ai jamais rencontrée, pas même par écrans interposés.

Enfin, l'objet même de mes recherches, l'intelligence – et son apogée, la performance –, est considéré comme atypique et reçoit peu de subventions dans la mesure où ce sujet n'est pas considéré comme prioritaire... car non « pathologique ». On ne va tout de même pas financer un projet qui étudie des gens qui vont bien ! Raison pour laquelle j'ai créé mon fonds de dotation.

Dans mes écrits, je ne suis pas de ceux qui passent leur vie professionnelle à recenser l'existant, et à répéter ce que d'autres ont proposé avant eux, prenant soin au passage de dicter le Bien communément admis, c'est-à-dire les pratiques qui visent à mettre en avant une dimension pathologique chez le patient ou sa famille, laissant supposer que ce qui dévie de leur norme constitue forcément une « dérive ». Les maisons d'édition regorgent de ces auteurs qui ne présentent rien de nouveau, se contentent de remettre au goût du jour ce qui a été dit cent fois, et critiquent tout ce qui n'est pas de leur bord thérapeutique, généralement sous prétexte de science, hélas. De mon côté, tous mes écrits apportent un concept, si ce n'est un modèle nouveau. Même quand j'ai parlé d'hypnose, un sujet plutôt classique, je l'ai traité sous un angle complètement différent de ce qui s'était fait auparavant. Je ne cherche pas à créer du nouveau pour me démarquer. Mais je ne me mets à écrire que et quand je sais que j'ai quelque chose de vraiment différent à apporter.

Pour conclure ce volet professionnel, je suis donc entrepreneur, psychologue clinicienne, chercheur, auteur, conférencière. Je suis

de tous, et pourtant, je ne me sens comme faisant partie d'aucun de ces univers. Je ne parle pas le langage typique « entrepreneur », je ne partage pas la culture psy actuelle de mes confrères, je ne suis pas un chercheur réductionniste mécaniste, je n'écris pas comme les autres ni sur les mêmes thèmes et je ne communique pas comme on « devrait » communiquer dans mon domaine.

Sur le plan personnel, je procède de la même façon. Dedans-dehors la Matrice. Depuis vingt ans, mon mari et moi travaillons à la maison. Nous avons appris récemment, avec le Covid, que cela s'appelait « télétravailler ». Nous avons soutenu la passion de notre fils pour le tennis dès son plus jeune âge et l'avons scolarisé à domicile dès ses 9 ans, pour son entrée en sixième, car il avait sauté deux classes. J'ai toujours plaisanté en disant que Rose, notre fille, était la seule de nous quatre à partir au travail (à l'école) le matin pour rentrer en fin de journée. Ainsi, nous avons rapidement pris l'habitude de partir en vacances durant un mois en janvier, mais en continuant à travailler quand même quelques heures au quotidien à cette période, comme à peu près tous les jours de l'année.

Nous n'avons aucun rituel de repas partagé, et chacun prend le repas qu'il souhaite au moment où il le souhaite. Mais tous les produits sont bio à la maison, ou estampillés sans cochonneries à l'intérieur, et j'étudie durant des heures les bienfaits ou méfaits de tel ou tel aliment pour expliquer aux enfants pourquoi il faut manger comme ci et pas comme ça. Pas de chips ni de bonbons au quotidien dans nos placards, mais sans nous en priver de temps en temps.

Nous vivons un peu façon hippie/punk, un peu façon militaire, car nous cultivons une discipline de fer dans tout ce que nous faisons, pour nous améliorer dans toutes nos activités. Nous arborons un profond dédain pour l'oisiveté, mais vouons un culte à la vie facile et légère. J'ai autant d'admiration pour les rois de la débrouille, qui ne s'embarrassent d'aucune règle pour tracer leur chemin, que pour les militaires, d'une rigueur absolue dans leurs actions et d'un respect total pour la hiérarchie et le commandement – je suis d'ailleurs moi-même engagée comme réserviste citoyenne de l'armée de l'air. Je me montre ultra désordonnée dans ma maison, en difficulté pour planifier le moindre trajet, et pourtant d'une précision et d'une rigueur sans beaucoup d'égaux dans mon raisonnement et dans mon travail.

Quant à mes origines, je suis issue d'une famille juive polonaise d'un côté et catholique italienne de l'autre. Le judaïsme et le

catholicisme sont des religions que j'apprécie pour leur histoire, leur influence sur notre quotidien d'Européens, et ce qu'elles nous montrent de la transcendance, mais aucune d'entre elles ne me convainc. Sur un plan sociétal, je suis plutôt pro-avortement, plutôt contre-armes-à-feu-pour-tout-le-monde, plutôt anti-racisme-et-autres-ségrégations, plutôt protection-des-plus-faibles, quasi anarchiste pour l'organisation de la société et pourtant plutôt pro-développement-d'une-police-et-d'une-armée-puissantes, plutôt anti-suffrage-universel et plutôt contre-allocations-de-toutes-sortes. Politiquement, je me sens plutôt à droite, mais je m'aperçois que, souvent, la compagnie de gens de gauche m'est plus agréable. Dans tous les arguments politiques, de l'extrême gauche à l'extrême droite en passant par le centre, je parviens à trouver un vrai bon sens et j'en déduis que soit c'est moi qui suis une girouette, soit c'est ce système qui n'a plus rien à dire ni à faire.

L'hypothèse de la girouette ne serait pas à écarter, Sherlock, notamment parce que je m'aperçois d'un phénomène qui m'est assez particulier (peut-être propre aux philo-complexes, il faudra que j'étudie ça) : j'ai l'impression que ma façon de me présenter au monde, mes comportements, changent énormément, plus vite et de façon plus importante que ceux des autres. Si je n'ai pas vu quelqu'un durant trois ans, par exemple, je retrouverai grosso modo la même personne en face de moi sur le plan du comportement, alors que cette personne verra apparaître quelqu'un de très différent. Mon existence semble se fonder ainsi sur une réorganisation interne permanente – de façon consciente ou non –, en fonction de mes expériences. Pourtant, malgré ces progressions assez spectaculaires dans mon comportement, je tiens mes objectifs à long terme sans dévier de ma trajectoire et ma philosophie s'avère être la même que celle de mes 20 ans, à quelques ajustements près.

Évidemment, je me suis questionnée sur tous ces paradoxes en moi. J'ai cru longtemps que je n'étais d'aucune chapelle, d'aucune religion et de toutes à la fois... jusqu'à ce que je comprenne. Et que tout se connecte dans mon esprit. Je suis d'un autre humanisme, celui du dépassement plutôt que celui de la multiplication passive de l'humain et du contentement de soi. Il y a bien un point commun à toutes mes idées et à tous mes engagements et à tous mes choix de vie : la quête de l'excellence. Tendre vers le plus grand et le plus beau chez l'Homme.

Ce livre est d'abord un cri. De ralliement. Des miens, puis des autres qui deviendront les miens. Nous ne sommes pas des

humanistes, dans le sens de cette guimauve de supermarché qu'on nous sert à chaque sollicitation. Promouvoir l'humain ; lui vouloir du bien coûte que coûte ; ne pas vouloir davantage qu'être soi et ne pas vouloir que l'autre devienne mieux que soi. Nous nous devons de refuser cela pour l'humanité, cette petitesse au nom d'un Homme meilleur. Car nous sentons au plus profond de nos entrailles que cette overdose de guimauve, toute innocente qu'elle paraisse, se révèle profondément toxique et nous mène à une extinction de ce que l'humain a de plus beau en lui.

Cette dictature de l'humanisme guimauve nous tue un peu plus chaque jour. Nous agonisons et, pourtant, nous continuons à en redemander, à partir chaque jour en quête de protection, de bienveillance, de petits pactes de gentillesse et d'une gratitude béate. L'humanisme nous assassine en nous débilisant, en nous débilisant. Il nous transforme en une race de rampants, exigeant toujours moins de nous. Et plus cet humanisme monte en puissance et plus nous courbons l'échine sous la porte de plus en plus basse d'une humilité dégradante et humiliante. L'humanisme nous rend tristes, uniformes, mornes, aigris, à force de refuser la compétition, l'élévation, l'excellence, le feu en nous et tout ce qui fait la grandeur de l'Homme. Nous avons créé une société qui dépérit, sacrifié notre âme pour la sécurité et le « bonheur ».

Ce livre est donc un plaidoyer pour récupérer sa dignité, pour ne plus jamais ramper et construire sa propre œuvre d'art avec soi-même, qu'elle plaise ou qu'elle déplaise. Un manifeste pour trouver son état d'intelligence, au corps-à-corps avec le monde. Pour apprendre à exister vraiment. Je vous propose d'aller avec moi sur le chemin de votre performance décomplexée, de votre excellence assumée.

Exister, ça veut dire donner corps et intensité à sa vie. Mais comment procéder ; comment former le plus grand nombre à sortir de cet esclavage d'une petite vie sans ambition, sans vrai début ni sans vraie fin ? Eh bien, cela commence par les écosystèmes sociaux les plus essentiels, la famille, le couple, l'école, l'entreprise... par découvrir comment on développe, dans ces écosystèmes, l'intelligence humaine et même mieux, la performance : en mobilisant des vertus masculines, l'instinct, la force, le rayonnement de tous. Et cela se termine par soi-même, par son écosystème intérieur. Parfois avec l'aide d'un psy (nous verrons quel genre de psy choisir alors...). Mais le plus souvent, c'est sur vous et sur vous seul que vous devrez compter : considérez ce livre comme un manuel ou plutôt un guide sur comment faire de sa vie une œuvre d'art !