

joshua fields millburn
et ryan nicodemus

minimalisme

**Qu'est-ce
qui vous rend
vraiment
heureux ?**

Rejoignez 70 millions de minimalistes

Minimalisme

JOSHUA FIELDS MILLBURN
ET RYAN NICODEMUS

Minimalisme

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Élise Peylet



Titre original :
Minimalism : Live a Meaningful Life

© Asymmetrical Press

Pour la traduction française
© Éditions J'ai lu, 2021

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Pour Chloe & Eric

Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses.

ÉPICTÈTE

**ÊTES-VOUS RÉELLEMENT
HEUREUX ?**

AVANT-PROPOS

Une courte introduction

Bien des gens pratiquent l'automédication en s'efforçant de ressembler aux autres. Vous n'êtes pas heureux ? Achetez ceci. Achetez cela. Achetez n'importe quoi. Faites comme votre voisin, comme cette star d'Instagram, comme le président. Après tout, vous pouvez leur ressembler, non ?

Clairement, c'est une erreur. On le sait tous, mais on continue d'essayer. Jour après jour, on essaie. On essaie de faire aussi bien, d'être à la hauteur, de répondre aux attentes de la société. On se met une pression immense pour être quelque chose, ou quelqu'un, que nous ne sommes pas.

De ce fait, les gens sont plus stressés que jamais. Jamais dans l'histoire on n'a subi une telle pression. On le voit à la télévision : les mannequins filiformes et autres « hommes les plus sexy du monde » à la

beauté sauvage dominant les écrans. C'est à ça que vous êtes censé ressembler. Vous les entendez à la radio, ces stars du rap, narcissiques et trop complaisantes, qui boivent du champagne au volant d'un Hummer et édictent un mode de vie irresponsable. C'est comme ça que vous êtes censé consommer. Vous le constatez au travail, ces potins entre collègues sur untel ou unetelle, et probablement aussi sur vous. C'est comme ça que vous êtes censé vous comporter. Pour avoir la plus haute tour de la ville, vous devez écraser celles de tous les autres.

Inutile de dire que la pression est omniprésente.
À moins que...

La vérité, c'est que la pression qu'on ressent est presque entièrement intérieure. Bien sûr, elle est influencée par des facteurs extérieurs, mais ça ne signifie pas qu'il faille mordre à l'hameçon. On ne doit pas nécessairement succomber à ces influences. Parce que, même si c'était à votre portée, ressembler à cette star d'Instagram, au président ou à votre voisin ne vous rendrait pas plus heureux. Le bonheur vient de l'intérieur, de soi-même, d'une vie qui a du sens. Et c'est ce que ce livre compte vous faire découvrir.

À propos des auteurs

Au bout du compte, ce livre parle de *vous* et des moyens par lesquels *vous* pouvez mener une vie qui a du sens. Mais parlons un peu de nous.

Nous sommes Joshua Fields Millburn et Ryan Nicodemus, deux trentenaires qui publions sur notre site Internet – theminimalists.com, qui compte plus de vingt millions de lecteurs – des articles sur le fait de mener une vie plus enrichissante avec moins de choses. Notre histoire a été mise en lumière par différents médias américains : le *Today Show*, le *Wall Street Journal*, le *New York Times*, *USA Today*, *Forbes*, *Time*, et bien d'autres. Nous sommes tous les deux armés de solides expériences de management auprès d'équipes importantes dans le monde des affaires, nous avons formé et fait évoluer des centaines d'employés pour les aider à grandir en tant qu'individus et à contribuer au monde qui les entoure.

Il était une fois deux jeunes professionnels heureux, vivant à Dayton, dans l'Ohio. Mais nous n'étions pas *vraiment* heureux. Nous étions deux meilleurs amis à l'approche de la trentaine, avec de super salaires à six chiffres, des voitures de luxe, de grandes maisons, des vêtements hors de prix, plein de gadgets – des choses en abondance. Pourtant, malgré tous ces biens matériels, nous savions que nous n'étions pas satisfaits de nos vies ; nous n'étions pas comblés. Nous avons

découvert que le fait de travailler soixante-dix à quatre-vingts heures par semaine et d'acheter toujours plus de choses ne comblait pas le vide mais l'agrandissait. Alors, nous avons repris le contrôle de nos vies en appliquant les principes du minimalisme pour nous concentrer sur l'essentiel.

À propos de ce livre

Ce livre est le fruit d'un long travail préparatoire. Sa version initiale, imaginée en 2010 et achevée en mars 2011, a donné lieu à un guide pratique de trois cents pages intitulé *Minimalism in 21 Days* (littéralement, « Le minimalisme en vingt et un jours »). Un livre de *trois cents pages* expliquant comment devenir minimaliste ? Pour nous, ça sonnait faux. Comment un livre sur le minimalisme, un livre sur la réduction des excès dans la vie, pouvait-il faire trois cents pages ? C'était presque paradoxal. Ne vous méprenez pas, c'était un *bon* livre, bien meilleur que la plupart des bêtises que vous trouverez sur Internet. Mais nous jugions que ce n'était pas un *grand* livre, nous n'avions pas fait preuve de la concision nécessaire. Alors, nous nous sommes comportés comme tout auteur responsable : nous avons jeté le manuscrit, publié une version allégée de *Minimalism in 21 Days* sur notre site Internet et

sommes repartis d'une page blanche. Ça été difficile, mais ça nous semblait la seule véritable manière de créer un livre qui aurait du sens.

Cette démarche a abouti à la première édition de *Minimalisme*, publiée en 2011 par Asymmetrical Press. Beaucoup de choses se sont passées et nous avons tiré de nombreux enseignements au cours des cinq années qui ont suivi cette première édition. C'est pourquoi vous tenez entre les mains la seconde édition de *Minimalisme*.

Lorsque nous avons relu ce court ouvrage pour rédiger cette édition mise à jour, nous avons été stupéfaits de voir à quel point les principes énoncés avaient résisté au temps. Lors de chaque événement, chaque interview et presque chaque discussion que nous avons eue avec les lecteurs, nous sommes revenus aux Cinq Valeurs de ce livre. Nous ne nous étalerons pas ici sur ces cinq dernières années (nos mémoires, *Everything That Remains*¹, et notre collection d'essais, *Essential*, le font de façon exhaustive), mais nous avons opéré une mise à jour significative de *Minimalisme* en développant les Cinq Valeurs exposées dans ce livre.

Vous trouverez gratuitement sur notre site Internet (en anglais) le guide ultime pour vous lancer

1. Littéralement, « Tout ce qui reste ». L'ouvrage n'est pas traduit en français. (Toutes les notes sont de la traductrice.)

ainsi que des mises à jour fréquentes grâce à nos articles en ligne qui explorent le minimalisme en profondeur, détaillant différentes façons d'adopter un mode de vie plus simple au quotidien. Nous avons écrit ce livre pour que vous puissiez en faire le même usage pratique (nous ne cherchons pas à vous faire perdre votre temps). Les ingrédients que nous vous proposons ont été choisis pour vous offrir la recette de base d'une vie que vous choisissiez vraiment, tout en vous laissant la liberté d'adapter cette recette à vos goûts et à votre mode de vie. De plus, s'il est possible de dévorer ce livre en un jour ou deux, il est organisé en sept chapitres succincts, que vous digérerez mieux sur une semaine, à raison d'un chapitre par jour.

Ce livre est différent du contenu de notre site et de nos autres ouvrages. Tandis que le site Internet documente notre cheminement vers le minimalisme et notre évolution continue à travers l'expérimentation, ce livre aborde le minimalisme d'une autre manière : il explore en profondeur les Cinq Valeurs fondatrices d'une vie pleine de sens. Il offre aussi un aperçu de nos vies personnelles, y compris des événements douloureux qui nous ont conduits à entamer ce voyage vers le minimalisme.

Le livre lui-même est écrit et organisé pour vous aider à réfléchir à votre vie et à votre façon de la mener ; pour vous accompagner vers un travail et une

introspection vous permettant de vous éloigner de votre ancienne vie et de vous lancer dans la nouvelle ; pour vous aider à prendre conscience que vous pouvez changer, choisir la personne que vous serez demain, devenir la meilleure personne possible – le véritable vous, le *vous* passionné, aimant, empathique, discipliné et heureux. Alors, si vous souhaitez tirer le maximum de ce que vous apprendrez dans ce livre, nous vous invitons à ne pas seulement lire son contenu mais à accompagner la lecture de ces trois actions :

Lisez-le plusieurs fois. La première lecture amorce la pompe, mais relire les passages que vous trouvez les plus pertinents alimentera votre désir d’agir pour changer votre vie.

Prenez des notes. Contrairement aux articles publiés sur notre site Internet, ce livre n’est pas conçu pour une lecture unique. Et ce n’est pas un document théorique. Nous voulons que vous tiriez le meilleur parti de ce livre, et cela signifie prendre des notes, mettre en évidence certains passages et dresser des listes pour vous aider à mieux vous comprendre.

Passez à l’acte. C’est l’étape la plus importante. Si vous lisez ce livre mais que vous ne faites rien de ce que vous aurez appris, vous aurez perdu votre

temps. C'est bien de se contenter d'absorber les informations pour commencer, mais c'est *l'action* qui changera votre vie. Nous n'allons pas vous noyer sous les actions à engager au fil des chapitres, mais nous vous demandons de faire de nombreux petits ajustements dans votre vie, s'ajoutant à des changements importants au fil du temps.

Il s'agit, à toutes fins utiles, d'un livre de conseils. En tant que minimalistes, nous commençons par les biens matériels, puis, une fois l'excès éliminé, nous passons aux aspects les plus importants de la vie : la santé, les relations, les passions, le développement personnel et la contribution à la vie des autres. Ces Cinq Valeurs sont les fondements d'une vie riche de sens.

Enfin, il est important de noter qu'alors que nous partageons au fil de ces pages l'équivalent de soixante ans de vie à nous deux nous n'avons pas toutes les réponses. Les stratégies, les expériences et les anecdotes que nous vous livrons sont des choses que nous avons apprises de sources innombrables, d'Elizabeth Gilbert, de Tony Robbins et de bien d'autres. Un lien unit toutes ces stratégies : elles ont fonctionné pour nous et pour des milliers de personnes. Nous sommes tous différents, mais nous recherchons tous la même chose : comment donner plus de sens à la vie.