

Derek Sivers

Publié pour la première fois en 2021  
par Hit Media, sous le titre *How to live*.  
Publié par arrangement spécial avec Sivers, Inc.  
en collaboration avec leur agent dûment désigné 2 Seas  
Literary Agency.

© Sivers Inc., 2021.  
© Derek Sivers, 2023.

**Pour la présente édition française :**  
Tous droits de reproduction, de traduction  
et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Traduction : Mickaël Legrand  
Correction et relecture : Walter Sistelli  
Conception et réalisation graphique : Soft Office

ISBN : 978-2-7033-1304-5  
© Éditions Dangles, 2023  
Dépôt légal : mai 2023

**Éditions Dangles**  
Une marque du groupe éditorial Piktos.  
355, rue de la Montagne-Noire – 31750 Escalquens  
[contact@piktos.fr](mailto:contact@piktos.fr)  
[www.editions-dangles.fr](http://www.editions-dangles.fr)  
 @editionsdangles  
 Éditions Dangles

# COMMENT VIVRE ?

27 RÉPONSES  
CONTRADICTOIRES  
ET UNE ÉTRANGE  
CONCLUSION

*Dangles*  
ÉDITIONS 

# Sommaire

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Soyez indépendant                       | 9  |
| Engagez-vous                            | 15 |
| Comblez vos sens                        | 22 |
| Ne faites rien                          | 27 |
| Pensez à très long terme                | 35 |
| Mêlez-vous au monde                     | 40 |
| Créez des souvenirs                     | 46 |
| Maîtrisez quelque chose                 | 50 |
| Laissez le hasard décider               | 57 |
| Recherchez la souffrance                | 61 |
| Faites ce que vous voulez à cet instant | 67 |
| Soyez un pionnier célèbre               | 71 |
| Courez après l'avenir                   | 76 |
| Ne chérissez que ce qui a duré          | 80 |
| Apprenez                                | 86 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Suivez le grand livre         | 91  |
| Riez de la vie                | 97  |
| Préparez-vous au pire         | 101 |
| Pour les autres               | 108 |
| Devenez riche                 | 114 |
| Réinventez-vous régulièrement | 123 |
| Aimez                         | 127 |
| Créez                         | 134 |
| Ne mourez pas                 | 140 |
| Faites un million d'erreurs   | 143 |
| Provoquez le changement       | 147 |
| Équilibrez tout               | 152 |
| Conclusion                    | 157 |
| À propos de l'auteur          | 159 |

# SOYEZ INDÉPENDANT

Toute souffrance naît de la dépendance.  
Si vous n'étiez pas dépendant d'un revenu, des autres ou de la technologie, vous seriez véritablement libre.  
La seule manière d'être profondément heureux est de rompre toute dépendance.

La majorité des problèmes sont interpersonnels.  
Faire partie de la société, c'est renoncer à une partie de soi-même.  
Coupez les liens avec la société.  
Ne vous engagez pas.  
Ne vous rebellez même pas, car cela reviendrait à réagir.  
Au lieu de cela, faites ce que vous feriez si vous étiez le seul être humain sur Terre.

Les gens pensent que nous vivons dans un monde politique, social, régi par les normes et les flux d'informations.  
Mais rien de tout cela n'a de réalité.  
Toutes ces choses ne représentent que des drames interpersonnels.  
Ce sont les déchets bruyants d'esprits malsains.

Les foules sont hystériques ; et les opinions, consanguines.  
Ne faites pas partie d'un groupe.  
Ne prenez part à aucun combat.

Au lieu de vous démarquer de la foule, évitez-la et ignorez-la.  
Évitez les réseaux sociaux et le *Zeitgeist*<sup>1</sup>.  
Leur stupidité vous contaminera.  
Ne vous alignez pas sur une religion, une philosophie ou une opinion politique.  
Demeurez sans étiquette et sans attaches.

Règles et normes ont été créées par la classe dominante pour protéger ses privilèges – pour trier les gens entre haute société et classe populaire.  
Rien de tout cela ne s'applique à vous.

Il y a longtemps, il fallait se conformer aux normes pour jouir d'un statut social élevé, sous peine d'être mis au ban de la société et de ne pas pouvoir survivre.  
Mais maintenant, vous avez la possibilité de survivre, de trouver un partenaire et de vous épanouir sans statut social.  
Suivre ces normes ne se justifie donc plus, c'est même imprudent.

Les chiens aboient.  
Les gens parlent.  
Rien de tout cela n'a de sens.  
Ce qu'ils disent et font n'a rien à voir avec vous, même si cela peut sembler vous concerner.  
La seule opinion qui compte est la vôtre.  
Quand vous saurez ce que vous faites, vous ne vous souciez plus de ce que font les autres.

---

1. NdT : Ce terme, emprunté à la philosophie allemande, désigne « les grandes lignes de la pensée », les questions en débat et la sensibilité d'une époque. Souvent traduit par « esprit du temps ».

À partir du moment où vous êtes indifférent aux paroles et aux actes des autres, personne ne peut vous atteindre.

Ne croyez pas ce que les gens disent.  
Écoutez-les si vous le souhaitez, mais décidez toujours par vous-même.  
N'approuvez jamais rien le jour même où vous l'entendez, car certaines idées peuvent être hypnotiques et très convaincantes.  
Laissez passer quelques jours avant de décider de ce que vous pensez vraiment.  
Ne laissez pas les idées pénétrer dans votre tête, ou votre cœur, sans votre permission.

Être indépendant signifie que vous ne pouvez pas accuser les autres.  
Décidez que tout est de votre faute.  
Celui que vous accusez a un pouvoir sur vous, le mieux est donc de ne vous en prendre qu'à vous-même.  
Lorsque vous incriminez le lieu où vous vivez, votre culture, votre ethnie ou votre histoire, vous renoncez à votre indépendance.

Chacun a sa propre vie à gérer.  
Personne n'est responsable de vous, et vous n'êtes responsable de personne.  
Vous ne devez rien à personne.

Les amis sont formidables, lorsqu'ils sont à bonne distance.  
De même que vous ne pouvez pas lire un texte s'il est placé trop près ou trop loin de votre visage, vous devez garder vos amis à un jet de pierre – proches, mais sans plus.

Ayez plus d'un partenaire amoureux, ou aucun.  
Pour prévenir toute dépendance affective, n'en ayez jamais un seul.  
Ne vous inquiétez pas d'être seul.  
Rien n'isole plus que d'être avec la mauvaise personne.  
Il vaut toujours mieux être seul.

Vous ne pouvez pas être libre, si vous n'avez pas la maîtrise de vous-même.  
Vos complaisances et habitudes passées peuvent être des dépendances.  
Renoncez à une habitude anodine pendant un mois, simplement pour vous prouver que vous en êtes capable.

Quand vous dites que vous désirez davantage de liberté par rapport au monde, vous avez peut-être simplement besoin de vous libérer de votre passé.  
Vous ne voyez pas les choses telles qu'elles sont.  
Vous les voyez tel que vous êtes.  
Changez-vous vous-même, et vous changerez le monde.

Apprenez les compétences requises pour être autonome.  
Apprenez à conduire, à voler, à naviguer, à jardiner, à pêcher et à camper.  
Apprenez à vous préparer aux urgences médicales et aux catastrophes.  
Partez du principe que personne ne vous viendra en aide.

Ne dépendez d'aucune entreprise, et encore moins des géants de la tech.  
N'utilisez que des logiciels et des protocoles de communication libres.

Assurez vous-même vos sauvegardes.  
Achetez votre propre nom de domaine.  
Faites tourner votre propre serveur.

Vivez là où vous vous sentez le plus libre.  
Éloignez-vous symboliquement de l'endroit où vous avez grandi.  
Vivre dans un endroit étranger permet de montrer clairement que les règles de cette nouvelle culture ne s'appliquent pas à vous.

Le meilleur endroit pour être autonome est une maison en milieu rural et non raccordée au réseau.  
Produisez votre propre électricité.  
Recueillez votre propre eau.  
Produisez votre propre nourriture.

Ou n'ayez pas de maison du tout.  
Lorsque vous n'avez pas de maison, le monde entier est votre maison.  
Soyez un minimaliste nomade, afin de rompre la dépendance aux objets.  
Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ont prospéré en ne transportant rien, puis en trouvant ou en fabriquant ce dont ils avaient besoin.

Soyez un éternel voyageur, vivant dans sa valise.  
Déménagez dans un nouveau pays tous les deux mois, sans jamais être enregistré comme résident d'un pays.  
Répartissez les différents aspects de votre vie dans différents pays, afin d'éviter de dépendre d'un unique pays.  
Obtenez plusieurs passeports.  
Si un pays entre en guerre ou vous complique la vie, quittez-le.  
Être nomade, c'est être pacifiste.

# CRÉEZ DES SOUVENIRS

Vous avez récemment vécu une journée, ou même un mois, dont vous ne vous souvenez pas.

Si je vous demandais ce que vous avez fait à ce moment-là, vous seriez incapable de le dire.

Il n'avait rien de particulier.

Et s'il y avait beaucoup d'autres jours de ce genre ?

Et si, quand vous serez plus vieux, vous ne vous souveniez plus d'années entières ?

Si vous ne vous souvenez pas de quelque chose, c'est comme si cela n'était jamais arrivé.

Vous pourriez avoir une longue vie en bonne santé, mais, si vous ne pouvez pas vous en souvenir, c'est comme si vous aviez eu une vie très brève.

C'est là une horrible manière de vivre.

Quand on est jeune, le temps passe lentement parce que tout est nouveau.

Quand on vieillit, le temps passe vite ; on l'oublie, parce qu'on ne vit pas autant de nouvelles expériences.

Vous devez éviter cela.

La monotonie est l'ennemi.

La nouveauté est la solution.

Constituez-vous des souvenirs.

Accomplissez des choses mémorables.

Expérimentez l'inhabituel.

Traquez la nouveauté.

Modifiez vos habitudes.

Vivez dans des endroits différents.

Changez de carrière, toutes les quelques années.

Ces événements uniques deviendront des points d'ancrage pour vos souvenirs.

Souvenez-vous de tout.

Consignez tout, sans quoi vous finirez par l'oublier.

Personne ne peut effacer vos souvenirs, mais ne les perdez pas, vous-même, par négligence.

Tenez, chaque jour, un journal.

Notez-y vos activités, vos pensées et vos sentiments, pour pouvoir vous y référer à l'avenir.

Filmez tout.

Compilez vos vidéos et montez-les, pour qu'elles soient plaisantes à regarder.

Profiter de son passé, c'est vivre deux fois.

La nostalgie fait le lien entre votre passé et votre présent.

La nostalgie vous protège du stress et de l'ennui, et améliore votre humeur.

La nostalgie vous rend plus optimiste, plus généreux, plus créatif et plus compatissant.

La nostalgie, ce sont les souvenirs sans la douleur.

En étant nostalgique, vous avez moins peur de mourir.

Transformez vos expériences en histoires.  
Une histoire est le vestige d'une expérience.  
Faites en sorte que vos histoires soient divertissantes, afin que les gens aiment les écouter.  
En racontant de bonnes histoires, vos souvenirs dureront plus longtemps, car les gens vous les rappelleront de temps en temps, ou vous demanderont de les raconter à nouveau.

Créez une histoire pour ce dont vous voulez vous souvenir.  
Ne créez jamais d'histoire pour ce que vous désirez oublier.  
Laissez-le s'effacer avec le temps.

Vos souvenirs sont un mélange de réalité et de fiction.  
Votre histoire sur une expérience écrase le fichier que votre souvenir a créé à partir de l'expérience réelle.  
Utilisez cela en votre faveur.  
Réécrivez votre passé.  
Embellissez vos aventures.  
Minimisez les traumatismes.  
Réécrivez vos histoires à votre convenance.  
Souvenez-vous seulement de ce dont vous voulez vous souvenir.  
Vous avez le droit de recadrer l'image.

Résumez un épisode douloureux en une toute petite histoire – de moins d'une minute.  
Racontez-vous plusieurs fois cette version abrégée, afin de la mémoriser.  
C'est la version dont vous vous souviendrez – dépouillée de sa souffrance et de son pouvoir.

Ce que vous ressentez à propos de quelque chose est basé sur la façon dont vous le regardez avec le recul.  
Votre mémoire est influencée par ce que vous ressentez actuellement.  
Si vous êtes morose, vous ne verrez peut-être que le mauvais côté d'événements qui sont, en fait, neutres.  
Si vous êtes bien disposé, vous verrez le bon côté d'un traumatisme.

Plus une chose est importante pour vous, plus vous vous en souviendrez.  
Donnez un sens aux événements, pour vous en souvenir.  
Videz-les de sens, pour les oublier.

Vous vous souvenez de ce qui est important.  
La première fois que vous vous êtes brûlé, vous n'avez pas essayé de vous rappeler que le feu était chaud.  
Vous avez souffert, alors votre cerveau s'en est souvenu sans effort.  
Lorsque vous commettez une grosse erreur et que vous voulez en tirer une leçon, amplifiez délibérément la douleur, la profondeur de votre regret et les conséquences.  
Gardez les mauvais souvenirs vivaces et viscéraux.  
Rendez la leçon mémorable, afin de ne pas répéter votre erreur.

Sans souvenirs, vous n'avez aucune conscience de vous-même.  
Vous devez vous souvenir de votre passé, pour visualiser votre trajectoire.  
Vous vous appuyez sur votre passé, pour construire votre avenir.

Vous créer des souvenirs est la chose la plus importante que vous puissiez faire de votre vie.  
Plus vous créez de souvenirs, plus votre vie semble longue et riche.  
Créez-vous des souvenirs ; c'est ainsi qu'il convient de vivre.

# NE MOUREZ PAS

La nature n'obéit qu'à une seule loi : si vous survivez, vous gagnez.

Soyez paranoïaque.

Évitez l'échec, pour survivre.

Pour que quelque chose réussisse, il faut que tout aille bien.

Pour que quelque chose échoue, il suffit qu'une seule chose tourne mal.

N'essayez pas de faire mieux.

Soyez simplement moins mauvais.

Éviter l'échec mène au succès.

Le gagnant est généralement celui qui commet le moins d'erreurs.

C'est vrai en matière de placements financiers, de ski extrême, de commerce, d'aviation et dans bien d'autres domaines.

Gagnez en ne perdant pas.

La plupart des gens meurent d'un cancer ou d'une maladie cardiaque.

Par conséquent, évitez cela.

Mais ceux qui meurent d'un accident meurent plus jeunes, perdant ainsi plus d'années de vie potentielle.

Essayez donc encore plus d'éviter les accidents.

Limitez les risques.

Qu'attendez-vous de la vie ?

Difficile de répondre à cette question.

Qu'est-ce que vous ne voulez pas ?

Là, c'est facile.

Plus que tout, nous souhaitons une absence de choses négatives.

Une vie sans douleur, sans blessures, sans regret et sans catastrophes représente une bonne vie.

Il est facile de trouver de la joie dans les choses de tous les jours, pourvu que vous évitiez simplement les mauvais coups.

Ce qui est négatif possède plus de pouvoir.

Les insultes vous affectent plus que les compliments.

Les blessures vous affectent plus que les caresses dans le dos.

Le poison vous affecte plus que le médicament.

Une relation de qualité ou une réputation bâtie au fil des ans peut être anéantie par une seule mauvaise action.

Un repas parfait peut se trouver gâché par un seul cafard trouvé dans l'assiette.

Mais, comme il est plus compliqué de parler d'une absence d'éléments négatifs, les gens se concentrent sur les aspects positifs de la vie.

Pour votre part, concentrez-vous sur le fait d'éviter les points négatifs.

Manger sainement, c'est simplement éviter les mauvais aliments.

Avoir raison, c'est surtout ne pas avoir tort.

Pour être entouré des bonnes personnes dans sa vie, il suffit d'écarter les mauvaises.

Ne perdez pas une seule minute.  
La vie peut être assez longue, si vous utilisez le temps à bon escient.  
Mais dilapider son temps mène plus rapidement à la mort.  
Le temps est la seule chose qui ne puisse être remplacée.

La mort nous rappelle que le temps est compté et précieux.  
Sans la mort, il n'y aurait pas de motivation.  
La mort donne de la valeur à la vie – elle nous donne quelque chose à perdre.

Gardez à l'œil la mort.  
Gardez-vous des erreurs qui mettent fin à la vie.  
Gardez-vous des aspects négatifs qui saccagent l'existence.  
Gardez-vous des gaspillages de temps qui précipitent la mort.

## FAITES UN MILLION D'ERREURS

On apprend mieux de ses erreurs.  
C'est vrai.  
Il vous faut donc faire délibérément autant d'erreurs que possible.

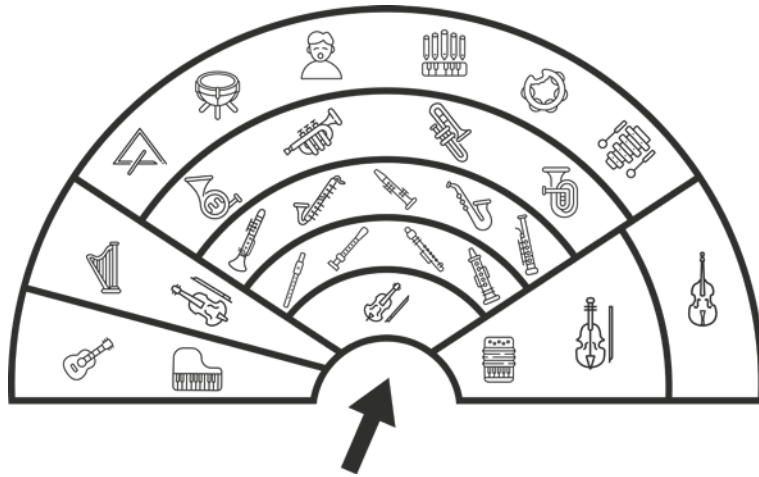
Essayez tout, tout le temps, en vous attendant à ce que tout échoue.  
Veillez simplement à tirer les leçons de chaque expérience.  
Et ne faites jamais deux fois la même erreur.

Vous deviendrez extrêmement expérimenté.  
Vous deviendrez incroyablement futé.  
Vous apprendrez plus en un jour que d'autres en un an.

Les erreurs délibérées sont source d'inspiration.  
Tenter d'écrire une grande chanson est difficile.  
Tenter d'écrire une mauvaise chanson est facile et amusant.  
Vous pouvez le faire en une minute, dès à présent.

Les écrivains disent qu'il faut rapidement boucler un mauvais premier jet, car cela permet de sortir l'idée de la tête pour la placer dans le réel, où elle peut, ensuite, être améliorée.  
Vivez toute votre vie de cette manière.  
Passez à l'action sans hésitation, ni appréhension.  
Vous serez plus rapide et plus performant que les autres.

# À propos de l'auteur



Voici un orchestre.  
Vous y êtes à la fois le compositeur et le chef.

Si vous souhaitez en savoir plus sur moi ou sur mon travail, allez sur [sive.rs](https://sive.rs). Vous y trouverez tout.  
Si vous avez des questions, allez sur [sive.rs/contact](https://sive.rs/contact) pour m'envoyer un e-mail.

— DEREK