ROBERT GREENE

LA LOI DU SUBLIME



ALISIO

L'auteur des best-sellers *Power* et *Les Lois de la nature humaine*, vendus à des millions d'exemplaires dans le monde, livre un guide qui bouleversera votre existence et vous aidera à repousser vos limites pour vous approprier le pouvoir du Sublime.

Nous peinons aujourd'hui à donner du sens à notre existence et à découvrir le monde au-delà du virtuel. Le Sublime, lui, nous relie aux forces de l'univers, aux mondes intérieurs d'autrui : il nous élève et nous offre cette profondeur à laquelle nous aspirons tant dans nos vies.

Robert Greene est depuis longtemps le guide de confiance de millions de lecteurs fidèles, distillant la sagesse et la philosophie antiques dans des textes incontournables sur le pouvoir, les stratégies sociales et la maîtrise de soi. Puisant dans la science, la mythologie, l'histoire, les arts et la nature, il nous apprend dans ce nouveau livre à :

- ouvrir les yeux sur l'étrangeté de notre présence sur cette planète ;
- libérer notre esprit des schémas de pensée et de perception conventionnels ;
- exploiter les intuitions et les pratiques des civilisations anciennes pour transcender la banalité de la vie moderne ;
- renouer avec l'enfant qui sommeille en nous et porter un regard neuf sur le monde ;
- puiser dans la puissance qui gît aux confins de la conscience humaine ;
- accéder à notre moi le plus profond pour libérer nos pouvoirs créatifs.

À travers des récits saisissants – expériences de mort imminente, découvertes stupéfiantes, transformations radicales de la conscience –, Robert Greene propose des exercices et des méditations pour entrer en contact avec le Sublime.

ROBERT GREENE est une voix incontournable du développement personnel et de la vie professionnelle en France et dans le monde. Il est l'auteur de nombreux best-sellers dont *Power*, *Les Lois de la nature humaine* et *365 Lois*. Il est suivi par plus de 8 millions de personnes sur l'ensemble de ses réseaux sociaux ainsi que sur son site Internet : PowerSeduction&War.

27 euros
Prix TTC France
ISBN : 978-2-37935-675-9
9 782379 356759

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Dominique Haas, Alexandra Forterre, Aurélie Tronchet et Renaud Morin

FABRIQUÉ EN FRANCE
éditeur écoresponsable

Rayons : Développement personnel et professionnel

Du même auteur

Power, les 48 lois du pouvoir, 2014
Atteindre l'excellence, 2014
Stratégie, les 33 lois de la guerre, 2018
Les Lois de la nature humaine, 2019
L'art de la séduction, 2019
Power, les 48 lois du pouvoir (édition condensée), 2020
L'art de la séduction (édition condensée), 2020
Stratégie, les 33 lois de la guerre (édition condensée), 2020
Atteindre l'excellence (édition condensée), 2020
Les lois de la nature humaine (édition condensée), 2021
La 50e loi, la peur est votre pire ennemie, avec 50 Cent, 2021
365 lois, une année pour percer les secrets de la nature humaine, 2022
Stratégie, les 33 lois de la guerre (édition condensée), 2023
Power, les 48 lois du pouvoir (édition luxe), 2024
52 lois, devenez un expert en stratégie, semaine après semaine, 2024

LA LOI DU SUBLIME

Copyright © 2026 Robert Greene

Édition originale publiée chez VIKING, une marque éditoriale de Penguin Random House LLC, sous le titre THE LAW OF THE SUBLIME.

ISBN (original) : 9781984881045

Conception graphique : Daniel Lagin
Design de couverture : Joost Elffers Studio
Suivi éditorial : Dominique Haas
Préparation de copie : Virginie Manchado et Colombe Camus
Relecture-correction : Le champ rond
Maquette : Sébastienne Ocampo
Adaptation de la couverture : Elisabeth Hebert

© 2026 Alisio,
une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 - France
ISBN : 978-2-37935-675-9

ROBERT GREENE

LA LOI DU SUBLIME

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Dominique Haas, Aurélie Tronchet, Renaud Morin et Alexandra Forterre

ALISIO

À Anna, à qui je dois ma vie.

SOMMAIRE

INTRODUCTION *page 19*

1 *page 33*

OUVREZ VOTRE CONSCIENCE À SES LIMITES EXTRÊMES

LE SUBLIME COSMIQUE

La qualité de votre esprit est déterminée par la nature de vos pensées quotidiennes. Si elles tournent toujours autour des mêmes obsessions et des mêmes problèmes, vous vous créez un paysage mental aride et monotone, et cela vous rend secrètement misérable. Cherchez plutôt à déployer votre esprit vers l'extérieur pour libérer votre imagination et pour intensifier votre expérience de vie. Et le moyen d'ouvrir votre esprit le plus largement possible est de vous connecter au Sublime cosmique. Réfléchissez à l'infinité de l'espace et du temps, et à la chaîne littéralement indicible d'événements déclenchés par le Big Bang. Remontez aux origines mêmes de notre planète en visitant certains paysages primitifs. Pensez à la nature infinie du cerveau humain comme à un miroir du cosmos infini. Vous êtes, en vérité, constamment entouré par des merveilles illimitées, et selon le niveau auquel vous les laisserez accéder à votre conscience quotidienne, vous l'élargirez et redynamiserez ses pouvoirs immenses.

2 *page 65*

ÉVEILLEZ-VOUS À L'ÉTRANGETÉ D'ÊTRE VIVANT

LE SUBLIME BIOLOGIQUE

Dans un immense univers d'espace vide, d'étoiles et de planètes sans vie, les êtres humains se retrouvent à contempler un monde foisonnant de couleurs, de formes et d'organismes on ne peut plus étranges. L'origine de ce monde vibrant que nous voyons sur notre petite planète est une énergie d'une telle démesure créatrice qu'elle dépasse notre entendement. L'histoire de l'évolution est d'une magnitude absolument sublime. Elle révèle l'interconnectivité de toutes les formes de vie, le pouvoir du temps profond pour élaborer des organes et des sens d'une extrême complexité, la fertilité délirante de la vie même et la chaîne hautement improbable de circonstances qui ont mené à notre existence actuelle. En tant qu'individus membres de la seule espèce consciente de cette histoire, vous devez chercher à vous y ouvrir le plus possible. Immergez-vous dans les formidables leçons qu'elle recèle et vous serez récompensé par un sentiment continu d'extase et de gratitude devant le bref moment dont vous disposez pour assister et pour participer au théâtre de la vie.

3 *page 105*

RETOURNEZ À NOS ORIGINES

LE SUBLIME PAÏEN

Les êtres humains peuvent développer une forme de conscience différente, un rapport au monde différent, et s'ils pouvaient y accéder, leur expérience de vie en serait radicalement modifiée et intensifiée. Cette conscience procède de nos origines en tant qu'espèce et de la formation primitive du cerveau humain. En reprendre possession implique de retrouver la perspective de nos ancêtres primitifs lorsque, confrontés à un monde qui les sidérait, ils cherchaient à s'y ouvrir aussi profondément que possible, à internaliser son pouvoir et son énergie. Cela implique aussi une réinterprétation des rituels et des techniques qu'ils avaient élaborés pour apprivoiser la mort afin de se sentir renaître. Cela implique de vous adapter à votre façon aux dons d'empathie qu'ils avaient développés pour entrer dans l'esprit des animaux et de la nature entière, établissant une connexion intuitive avec leur environnement. En retournant à nos origines de cette façon, vous pouvez reconquérir certains de ces pouvoirs perdus et connaître le Sublime païen – la fusion incroyable du passé profond et de la conscience moderne.

4 *page 143*

RETOURNEZ À VOS ORIGINES

LE SUBLIME DE L'ENFANCE

Vous êtes souvent hanté par le sentiment que votre vie est devenue ennuyeuse et routinière : il vous manque quelque chose. Alors, naturellement, vous partez en quête de stimulations externes – voyages, aventures amoureuses, drogues, thérapies novatrices. Mais rien d'essentiel ne change en vous, et vous finissez par retourner à votre train-train quotidien. Il vaudrait mieux déterminer la source de votre agitation et de votre insatisfaction. Enfant, votre esprit était extrêmement souple et ouvert, vos sens étaient exacerbés et le monde vous apparaissait dans sa sublime réalité. Cet état d'esprit s'est inévitablement estompé et votre pensée s'est resserrée, mais un vague souvenir de cette intensité passée demeure en vous. Inconsciemment, vous aspirez à l'atteindre de nouveau. Ce monde perdu attend d'être ressuscité au cours d'un profond voyage dans votre expérience d'enfant. Alors vos sens reprendront vie, votre cerveau retrouvera sa souplesse et son ouverture passées, et vous ne ressentirez plus le besoin de stimulations extérieures. Tout est en vous, y compris le monde sublime que vous avez autrefois si intimement connu.

5 *page 177*

AVENTUREZ-VOUS AUX MARGES
DE LA CONSCIENCE HUMAINE

LE SUBLIME NEURONAL

Nous considérons le monde que nous percevons tous les jours comme réel et concret. Nous n'avons pas conscience que ce que nous ressentons est en fait une construction de notre cerveau, échafaudée sur une série d'illusions et de filtres qu'il génère. Explorer ce qui se trouve au-delà de cette version modifiée de la réalité est sans doute le plus sublime voyage que l'on puisse entreprendre. En sondant sa conscience, on peut éliminer les filtres pour voir au-delà des illusions et s'ouvrir à de plus vastes dimensions de perception, de pensée et d'émotion. Le monde vibrera alors dans sa forme brute avec une intensité naturelle. Au lieu de rester le pion passif d'un cerveau qui fonctionne selon ses propres règles, apprenez à modeler son paysage, et même sa chimie. Vous accéderez ainsi à l'évolution ultime dans la formidable expérimentation de la conscience.

6 *page 211*

PÉNÉTREZ L'ESPRIT DE L'AUTRE

LE SUBLIME DE L'INTERESPÈCE

Nous, les humains, nous sentons prisonniers dans le monde que nous avons créé pour nous-mêmes. Nous vivons dans une bulle où tout ce que nous rencontrons est fabriqué par l'humain et programmé pour lui. Nous aspirons secrètement à d'autres façons de penser et de vivre la vie. Heureusement, les clés pour sortir de cette bulle sont tout autour de nous. En franchissant la frontière des espèces, en pénétrant l'esprit des millions d'espèces avec lesquelles nous partageons la planète Terre, nous pouvons revenir à des formes plus anciennes de la conscience humaine, lorsque – comme les animaux – nous étions plus en phase avec l'environnement, que notre relation à la vie et à la mort était plus réelle et viscérale, notre esprit plus sauvage et plus ouvert. Grâce aux découvertes scientifiques toujours plus nombreuses sur la vie intérieure des animaux, conjuguées à notre pouvoir d'imagination et d'empathie, nous possédons les outils nécessaires au voyage dans la conscience animale. Pour permettre cela, nous devons nous en remettre aux animaux qui nous entourent pour nous montrer le chemin et pour nous guider vers le Sublime.

7 *page 253*

ÉCHAPPEZ À LA PRISON DE L'EGO

LE SUBLIME AMOUREUX

Afin de nous protéger d'un monde social dur et intrusif, nous nous replions dans notre sphère intime, notre ego et nos centres d'intérêt. En même temps, nous désirons ardemment tisser des liens plus profonds avec les autres et échapper à ce sentiment de séparation, mais nous nous retenons continuellement par peur de souffrir de notre vulnérabilité. Mais si nous pouvions nous défaire de nos appréhensions et nous fondre de plus en plus intimement dans le monde de l'être aimé, nous entrerions alors dans la zone la plus puissante du Sublime : la dissolution des frontières entre deux êtres, la fusion de deux corps et de deux âmes. Dans ce cheminement, nous ne cherchons pas le confort et la sécurité, mais une expérience transcendante, le sentiment que notre conscience échappe à l'isolement du moi. Considérons notre exploration du Sublime amoureux comme un acte de rébellion suprême à une époque de cynisme et de narcissisme croissants.

8 *page 295*

VOYAGEZ AU-DELÀ DES LIMITES DU TEMPS LINÉAIRE

LE SUBLIME HISTORIQUE

En temps normal, nous vivons dans un univers intérieur étroit où les mêmes pensées et les mêmes réactions tournent en boucle. Mais il arrive qu'un voyage ou une lecture nous confronte à de nouvelles perspectives saisissantes. Si nous avions la capacité de prolonger ces moments, ils nous transformeraient. La riche histoire de notre espèce nous offre cette possibilité de transformation. En exerçant notre imagination et nos sens, nous sommes à même de pénétrer dans les divers univers du passé et de les sentir prendre vie en nous. Voyager mentalement à travers le temps est un moyen d'échapper à nos limitations et d'assimiler des milliers de versions de la réalité ; nous pouvons entrer dans des villes emplies de merveilles indescriptibles, nous confronter à différentes formes de vie sociale ainsi qu'à différentes potentialités humaines ; nous pouvons enfin comprendre qui nous sommes et que l'innombrable légion des morts vit dans notre tête à cet instant même. Explorons les limites de la conscience humaine à travers les yeux de nos ancêtres.

9 *page 337*

PLONGEZ AU CŒUR DE VOTRE SECOND MOI

LE SUBLIME DU *DAIMÔN* INTÉRIEUR

Nous, les humains, avons deux moi. Il y a d'abord notre moi social : les rôles que nous jouons, les masques que nous portons pour plaire et pour impressionner. Ce moi est façonné par notre désir de nous intégrer. Mais sous la surface de notre personnalité sociale, tout au fond, réside un second moi : mystérieux, imprévisible et riche de pouvoirs inexploités. Ce moi créé par la nature est déterminé par ce que notre énergie individuelle et le câblage de notre cerveau ont d'unique, par ce qui nous rend différents de tous les autres. En règle générale, nous ignorons son existence, bien qu'il nous la rappelle discrètement au travers des choses qui suscitent en nous une excitation inhabituelle, l'envie de nous rebeller et d'exprimer notre singularité, ou par le biais d'activités qui nous font nous sentir étrangement en accord avec nous-mêmes. En se connectant à ce moi, on découvre qui on est vraiment derrière nos masques ; on acquiert un sens infaillible de la direction et du but de notre vie ; on puise dans de profonds puits d'énergie et de concentration et, libéré des angoisses du moi social, on devient véritablement créatif et original. Plongez dans votre véritable nature et découvrez ce qui est transcendant et sublime dans votre existence limitée.

10 *page 379*

BOUSCULEZ VOS SENS

LE SUBLIME ESTHÉTIQUE

Nous vivons dans un environnement où la quasi-totalité de ce que nous voyons semble familier. La nouveauté et la surprise sont rares, si bien qu'au fil du temps, nos sens s'émoussent, nos pensées s'enferment dans des schémas répétitifs et la réalité finit par sembler aussi austère et banale que ce qu'en perçoit notre regard. Les œuvres d'art du Sublime esthétique minent activement cette vision désenchantée de la réalité en perturbant nos modes de perception et en bousculant nos sens. Elles nous entraînent en territoire inconnu, où nous sommes exposés à des sons et à des images inattendus. Le quotidien se révèle étrange et extraordinaire, notre confortable conception de l'espace et du temps est bouleversée, l'intensité de la vie nous touche en profondeur, jusqu'à troubler notre système nerveux. Une fois revenus de ces étranges paysages créés par l'humain, nous observons notre monde avec un regard neuf – réenchanté et sublime.

11 *page 427*

MESUREZ-VOUS À L'IMMENSE ET À L'IMPOSSIBLE

LE SUBLIME DYNAMIQUE

La vie est toujours trop courte et, de surcroît, inévitablement ponctuée de souffrances et de malheurs. Face à ce constat, le choix nous appartient : on peut chercher à éviter les défis et les coups durs ou bien les utiliser pour développer sa résilience, surmonter ses mauvaises habitudes et transformer son caractère. Notre espèce s'est créée elle-même grâce à une volonté inébranlable de surmonter tous les obstacles. Nous possédons des forces intérieures – la créativité, la concentration, le libre arbitre et la persévérance – qui n'ont rien à envier aux forces de l'univers. Dès lors, on peut soit mener une petite vie confinée dans les limites imposées par ses peurs, soit accomplir l'impossible en tentant l'impossible. Entraînez-vous à résister à la tentation de la facilité et de la sécurité présentes dans notre culture, et retournez à nos racines, celles d'un animal sublime et implacable, capable de transmuer les chagrins de la vie en joies du dépassement de soi.

12 *page 473*

JETEZ UN REGARD PAR-DELÀ LE SEUIL

LE SUBLIME DE LA MORT

La conscience de notre mortalité peut ressembler à une malédiction. Afin de surmonter la peur viscérale de la mort, nous passons notre vie à essayer de ne pas y penser et à nous détourner par tous les moyens possibles de son caractère inéluctable. Mais, quoi que nous fassions, cette pensée revient sans cesse et nous ronge. Et si cette prise de conscience était aussi, potentiellement, la plus grande bénédiction qui soit ? Si, au lieu de reculer devant la mort, nous nous en approchions petit à petit, intégrant sa présence au plus profond de notre corps et de notre esprit, nous ouvrant à sa puissance cosmique ? Nous faisons alors l'expérience de la vie dans toute son intensité, libérés de toutes les barrières intérieures et de toutes les tensions que la peur engendre. Le monde nous apparaît sous un jour nouveau et radieux. Cheminez donc jusqu'au seuil de la mort pour jeter un regard au-delà, afin de découvrir qu'il s'agit en fait de la porte ultime vers le Sublime.

REMERCIEMENTS *page 509*

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE *page 511*

LA PLAYLIST DU SUBLIME *page 517*

LA LOI DU SUBLIME

INTRODUCTION

> Pour toi, le monde est étrange parce que s'il ne t'ennuie pas, tu es en désaccord avec lui. Pour moi, le monde est étrange car il est magnifique, impressionnant, mystérieux, insondable, mon intérêt a été de te convaincre que tu dois assumer la responsabilité d'être ici, dans ce monde merveilleux, dans ce merveilleux désert, en ce merveilleux instant. Je tiens à te convaincre que tu dois apprendre à faire compter chacun de tes actes, puisque tu vas être ici-bas pour un très court instant, trop court, en réalité pour être témoin de toutes ces merveilles.
>
> – Carlos Castaneda*

L'être humain est ainsi fait que le monde qu'il habite lui devient tellement familier et prévisible que c'est à peine s'il le remarque encore. Pourtant, à tout moment, l'ordinaire et le familier peuvent apparaître étranges et merveilleux. Et dans ce bref changement de perspective se révèle une autre façon de percevoir le monde.

Lors d'une promenade, par exemple, il vous est peut-être arrivé de prendre soudain conscience de ce phénomène qu'est la lumière du soleil, et d'éprouver une sorte d'ivresse en la voyant se refléter sur les feuilles des arbres, sur la façade des bâtiments ou sur le visage des passants, insufflant une intensité, voire quelque chose d'onirique, dans le monde visible.

Ou peut-être, en levant les yeux vers le ciel nocturne, mesurer soudain la vraie dimension de l'espace, la petitesse et la solitude de la Terre, perdue dans toute cette obscurité, et combien notre existence est insignifiante, infinitésimale. Pourtant, la contemplation du ciel, la nuit, a sûrement fait naître chez vous la sensation vertigineuse que votre esprit se déployait à l'infini.

Cela peut se produire lors d'une rencontre avec un animal : le regarder dans les yeux et croiser son regard peut vous donner

---

* Carlos Castaneda, *Le Voyage à Ixtlan. Les leçons de don Juan*, trad. Marcel Kahn, Gallimard, 1988 (1972).

fugitivement l'impression d'une communication par-delà la barrière des espèces, et vous faire penser combien le monde, perçu par ses sens, doit lui paraître différent.

Cela peut être quelque chose d'aussi simple qu'un bâtiment condamné sur un parking en friche, des mauvaises herbes poussant dans les fissures de l'asphalte, le vide et l'abandon qui en émanaient vous auront mis mal à l'aise, comme par identification à leur triste sort.

Ou bien vous étiez en train de lire un livre et tout à coup il vous a semblé que le monde décrit dans le roman – ou dans l'esssai historique – s'animait, et voilà que vous vous êtes retrouvé en balade dans un endroit imaginaire ou dans une cité antique.

Ce qui se passe à ces moments-là, c'est que votre esprit, d'ordinaire contracté – avec sa propension à contrôler et limiter le vécu –, a lâché prise. Vous étiez réceptif, ouvert au monde. Le repli sur vous-même, et la distance que cela crée entre l'environnement et vous, s'est sublimé, et le monde s'est engouffré en vous, vous a envahi. Vous avez été submergé par les sentiments et par les sensations que tout cela suscitait.

On pourrait penser que cette soudaine conscience du monde, si étrange et merveilleuse, n'est qu'un produit de notre imagination, mais en réalité, c'est la vision du monde, le ressenti qu'on en a lorsqu'il nous arrive de faire abstraction de nous-mêmes et de nos ratiocinations. Les choses les plus simples deviennent vivaces et merveilleuses.

Ces moments de perception altérée sont rares et inattendus, et on a du mal à voir un lien significatif entre ces fragments d'expérience. Mais s'ils se produisaient souvent, en succession rapide, nous réaliserions que notre conscience normale tient plutôt du somnambulisme ou de la transe hypnotique, et nous n'aurions pas le désir de nous rendormir.

Cet autre royaume de sensation et de vécu est ce que j'appellerai le Sublime. L'étymologie latine du mot *Sublimis* évoque une élévation. Imaginons un seuil de notre conscience à la limite de la perception et de la pensée imposée par notre culture – le monde conventionnel que nous appelons la réalité. Quand on approche du seuil et qu'on lève les yeux, on voit le Sublime – ce qui se trouve au-delà de toutes les conventions et limites. On distingue les contours d'une réalité différente, merveilleuse, exaltante (du latin *exaltare*, « exhausser, élever… », et *altus*, « haut »).

Les rencontres avec le Sublime se traduisent par des effets physiologiques et neurologiques très particuliers : on éprouve tout d'abord une sensation physique qui s'apparente à la surprise – frisson, souffle coupé, battement de cœur, niveau de lucidité accru et dilatation de la pupille, parfois le réflexe de pousser un cri. Ces sensations sont

générées par les parties les plus primitives de notre cerveau, conçues pour réagir à la surprise et à la nouveauté.

Ensuite, on s'efforce de trouver un sens à ces sensations, en utilisant les pouvoir supérieurs de notre cerveau pour les traduire en mots et en concepts familiers. Mais comment pourrait-on verbaliser ce qu'on a ressenti du monde intérieur d'un animal, ou de l'immensité terrifiante du ciel nocturne ? La nature même du Sublime déjoue les limites du langage. Une telle expérience peut nous rappeler ce que nous ressentions quand nous étions enfant, quand tout nous paraissait nouveau, étrange et merveilleux, avant que nous maîtrisions le langage pour conceptualiser ou pour nommer ces sensations.

Quand on perçoit le Sublime dans notre environnement quotidien, on a l'impression que notre esprit s'est dilaté et on voudrait davantage de cette sensation. Ce qu'il faut comprendre, c'est que ce n'est pas qu'une expérience stimulante et désirable, c'est un besoin humain, profondément enraciné dans la nature évolutionnaire du cerveau. Toutes les expériences du Sublime nous renvoient à un état primal de conscience, enraciné dans notre passé le plus profond.

LA NAISSANCE DU SUBLIME ET LA LOI

Comme tous les animaux, nos premiers ancêtres ont dû se battre pour survivre dans un environnement hostile. Ils étaient continuellement menacés par des forces de la nature terrifiantes et incontrôlables. Mais à un moment donné de l'évolution humaine, il y a quarante ou soixante mille ans, nos ancêtres ont acquis un certain niveau de contrôle sur leur environnement et, contrairement à tous les autres animaux, ils ont commencé à envisager avec un certain degré de calme ces mêmes forces mystérieuses qui les dominaient.

En levant les yeux vers le ciel nocturne, ils ont pu réfléchir à son infinitude, ou méditer sur les pouvoirs miraculeux du soleil et s'émerveiller de la diversité des créatures qui évoluaient dans le paysage, en tremblant devant les plus gros animaux. Il se peut même qu'ils aient envisagé leur propre finitude et tenté de donner un sens à leur mort. Dans ces moments de réflexion, les premiers frémissements de Sublime étaient nés.

Ces ancêtres n'ont jamais perdu la conscience de leur vulnérabilité et de leur petitesse face aux forces de la nature, mais ils sentaient, dans leur pouvoir de les examiner, quelque chose de divin. Et cela leur donnait la

capacité de transformer les dangers et les douleurs de la vie, ainsi que le monde obscur et intimidant qui les entourait, en expériences extatiques et délectables. Ils voulaient plus que simplement survivre ; ils voulaient connaître l'intensité d'exister.

Ils ont commencé à expérimenter des substances extraites de plantes hallucinogènes qui stimulaient cette conscience primitive du Sublime, mais en réalité il n'y avait pas de drogue plus addictive que la conscience humaine. Ses pouvoirs extraordinaires inspirèrent à ces ancêtres la recréation des forces de la nature par le biais de divers rituels, la reconstitution de mythes, des chants et des danses, des peintures rupestres. Tout cela les a conduits à imaginer les mondes intérieurs des animaux et à animer tout ce qui les entourait. Ce sens primitif du Sublime est à l'origine de l'art et du théâtre, et de la soif de spiritualité des humains.

C'est la loi du Sublime. Nous avons hérité d'un cerveau doté d'une conscience illimitée ainsi que du désir de s'étendre et de se relier à tout ce qui nous entoure. Notre cerveau veut naturellement nous ouvrir à un monde de merveilles, voir au-delà du minimum vital et apporter un sens plus élevé à la terrible conscience de notre mortalité. Notre conscience aspire à la transcendance, à sentir que nous faisons partie de quelque chose de plus grand que notre individu. L'expérience du Sublime est un besoin vital de l'être humain, comme la nourriture, avoir un toit au-dessus de sa tête et des compagnons, et nous payons cher le déni ou l'éviction de ce besoin.

LE PARADOXE DU SUBLIME MODERNE

> La plus belle émotion que nous puissions éprouver est de nature mystique. C'est la puissance de tout art et de toute science véritable. Celui qui ne connaît pas cette émotion, qui n'a plus le sens du merveilleux, qui ne peut plus ressentir d'étonnement, pourrait tout aussi bien être mort.
>
> – Albert Einstein*

* Albert Einstein, *Comment je vois le monde*, trad. Régis Hanrion et Maurice Solovine, Galop, 2025.

Aujourd'hui, la conscience de l'espèce humaine est partie pour une explosion de Sublime, un élargissement continu de ses horizons mentaux. L'humanité n'avait jamais baigné dans une telle quantité de phénomènes cosmiques formidables, grâce à la multiplication des découvertes scientifiques.

Nous disposons notamment de traces des premières minutes après la naissance de l'univers ainsi que d'enregistrements sonores du Big Bang, dont les échos se font encore entendre treize milliards d'années plus tard. Nous pouvons maintenant voir des images de trous noirs qui enrichissent notre connaissance de leur nature hyperbizarre. Grâce à la mécanique quantique, nous avançons dans la compréhension du monde subatomique, où les lois du temps et de l'espace qui gouvernent la réalité telle qu'elle nous apparaît ne s'appliquent plus.

Nous en apprenons sans cesse davantage sur la chaîne improbable de circonstances qui ont conduit à l'émergence de la vie sur Terre. Des découvertes de fossiles nous donnent une image de créatures insensées et grotesques qui ont jadis habité nos océans. Nous avons découvert l'impact cataclysmique du météore qui a ouvert la voie à la domination des mammifères sur Terre et à l'évolution consécutive des humains. Nous accumulons de plus en plus d'éléments concernant nos premiers ancêtres et sur la nature de leur cerveau, tellement étrange et en même temps tellement similaire au nôtre.

Nous approfondissons la source, la nature même de la conscience humaine et la façon dont notre cerveau construit le réel pour nous. Nous étudions ce qui arrive au cerveau humain à notre mort et les remarquables changements de conscience qui peuvent se produire lors de nos derniers moments. Nous faisons des découvertes remarquables sur la conscience des autres espèces – des éléphants aux escargots en passant par les baleines et les araignées – et sur ce à quoi le monde tel qu'ils le perçoivent pourrait ressembler.

Chacune de ces découvertes soulève de nouvelles questions et suscite de nouveaux mystères. Par exemple, sur ce qui préexistait à la naissance de notre univers. Comment quelque chose comme la vie a pu émerger à partir de rien. Comment le monde subatomique fonctionne selon des lois tellement différentes de celles qui régissent le monde de l'infiniment grand dans lequel nous vivons.

Ces découvertes seront continuellement révisées et améliorées, et ce que la science nous révélera sur notre univers au cours des siècles à venir sera assurément renversant. Mais dans l'état actuel des choses, elles devraient déjà mettre notre imagination en feu, nous ébranler,

secouer la poussière de nos concepts familiers et de la satisfaction que nous inspirent nos idées de la réalité, et nous plonger dans un état continuel d'extase, notre esprit s'élargissant à chaque révélation. Elles devraient avoir le pouvoir des mythes, le pouvoir de générer de grandes croyances collectives sur l'univers, ses origines, l'émergence apparemment accidentelle et miraculeuse de la vie, et l'extraordinaire improbabilité de notre existence. Le fait que cela ne se produise pas devrait être un signe qu'il y a quelque chose qui cloche vraiment dans la conscience de notre XXIe siècle.

Le paradoxe, c'est que notre esprit évolue en sens contraire – vers le rétrécissement de nos horizons mentaux. Traduire ce qu'on apprend de la science en un sens du Sublime exige plus que de lire et de se contenter d'absorber des informations. Cela exige de ne pas avoir peur ainsi qu'une ouverture d'esprit aux défis que ces découvertes présentent à notre conscience. Cela exige qu'on les absorbe, les fasse nôtres et que notre imagination leur accorde des dimensions. Au lieu de quoi nous nous cramponnons désespérément à ce qui nous est familier, aux banalités du monde social qui domine notre esprit.

Nous réduisons ces découvertes à de simples faits. Elles n'excitent pas notre imagination, elles n'entrent pas profondément dans notre conscience, ni de façon à nous transformer. L'idée de l'infini – tellement essentielle au sens du Sublime – ne semble plus nous fasciner. Si le phénomène improbable de ce monde – le soleil, le ciel nocturne, les plantes et les animaux qui nous entourent – n'est que ce qu'il semble être au premier regard, et rien de plus, alors ce que la science nous révèle sera vu à travers le même prisme désabusé. Des mots comme « mystère », « merveille » ou même « sublime » nous font l'impression d'être des reliques d'un passé superstitieux et romantique, des impressions purement subjectives. Or, nous sommes des créatures complexes ; seul ce qu'on peut considérer comme objectif est valide pour nous.

On pourrait qualifier d'anti-Sublime cette tournure d'esprit moderne qui trouve sa source dans d'épaisses strates de peur. Si l'on s'en tient à ce qui est familier et à la réalité conventionnelle sur laquelle nous pouvons tous nous accorder, il est possible de réduire et de contrôler nos pensées dans le monde chaotique dans lequel nous vivons. Le scepticisme et le cynisme sont des manifestations de cette peur. L'esprit humain n'est pas conçu pour ce genre de contraction mentale. En violant la loi du Sublime, notre corps et notre esprit se rebellent à travers divers symptômes – dépression, agitation chronique, solitude, absence de finalité, et même désespoir.

Il y a une autre réponse dysfonctionnelle à la loi du Sublime. En dehors de sa répression et de son déni, c'est ressentir l'appétence naturelle à sortir de soi-même et rechercher cette sensation par le biais d'une forme de stimulation facile et bon marché. Par exemple, grâce à la technologie, qui a le pouvoir de créer une imagerie fantastique dans des films immersifs, à des jeux vidéo ou à tout autre spectacle similaire concocté pour nous. On pourrait la trouver dans l'identification étroite à un système de croyances ou à un parti, dans le combat contre un ennemi facile, en se perdant dans une cause ou dans l'expérience de groupe. Cela pourrait venir du recours à des drogues et à des stimulants afin d'échapper temporairement à une existence routinière.

Cela vient pour beaucoup du désir de tromper l'ennui. Or, l'ennui est un signe d'incapacité à entrer dans une relation personnelle et significative avec le monde, et d'attendre que l'excitation vienne du dehors. Attente qui rend passif et peut mener à diverses addictions. En fin de compte, on reste déçu par ces formes de stimulation, parce qu'elles n'altèrent pas fondamentalement la conscience et qu'elles ne satisfont pas le besoin d'expansion mentale.

On appellera cette réponse le Faux Sublime, et c'est le contraire du Vrai Sublime. Dans un monde où une partie tellement importante de notre expérience est médiatisée par la technologie qui nous programme inconsciemment, le Vrai Sublime est une expérience rigoureusement personnelle. Il n'y a pas d'autorité spirituelle ou culturelle pour nous guider et pour nous dire ce que nous ressentons, et ce que nous sommes censés en penser. On voit par ses propres yeux et on pense par soi-même.

Dans la vraie version du Sublime, l'imagination devient active, elle n'est pas passivement stimulée. Le Sublime n'exige pas d'imagerie fantastique, immersive, il se trouve dans le quotidien. Au lieu d'être distraits par des extraterrestres terrifiants et par des créatures fantastiques, les créatures extraterrestres et fantastiques se trouvent parmi nous – les dauphins, par exemple, qui vivent dans un monde sonore et à la forme d'intelligence très différente, et pourtant merveilleuse, que cela leur donne. Le Vrai Sublime n'émerge pas de l'identification à une identité de groupe restreinte, il est issu d'un sens de l'appartenance à toute la vie, à la planète et à l'univers, sans qu'un groupe, quel qu'il soit, appose des limites à notre esprit.

Le Vrai Sublime étend et transforme notre conscience de façons diverses, profondes, et attise le désir d'un supplément de conscience, pas pour la répétition des mêmes expériences. (C'est l'antidote aux

addictions.) On peut considérer le Sublime comme une série de chocs qui nous font sortir de notre transe et nous révèlent les étranges merveilles qui nous entourent. Voici les six principales formes de chocs qui libéreront votre esprit, et qui seront les thèmes principaux de ce livre.

LE CHOC DU SUBLIME

Le Choc de la nouveauté : Sous la croûte épaisse d'idées convenues et de pensée standardisée est enfouie une période antérieure de nouveauté et de pureté. Avant que tout ce qui nous entoure nous devienne si familier, nous étions des enfants qui voyaient le monde pour la première fois. Comme tout nous paraissait intense alors, à la fois terrifiant et stupéfiant ! Nous regardions avec nos yeux, sans mots, sans concepts, complètement ouverts à l'expérience.

Avant que les religions se calcifient en dogmes, des gens impressionnés par les mystères de la vie et par la mort aspiraient à les connaître et à les approfondir sans la médiation de prêtres et de figures d'autorité, à travers des mythes, des rituels et des cérémonies collectives.

Avant que les formes culturelles soient plombées par des conventions et par des formules, des artistes ressentaient avec exaltation la nouveauté d'un genre et prenaient un grand plaisir à expérimenter et à jouer avec la forme, à communiquer directement au public les joies et les terreurs de la vie, et cherchaient à les ébranler.

Le Sublime est un choc qui nous ouvre aux origines de toute chose – l'excitation et la vivacité de ressentir et de faire des choses pour la première fois. Cela défamiliarise le monde et nous le fait regarder avec émerveillement, comme du temps de notre enfance ; cela nous éveille aux commencements des genres, des institutions et des systèmes de croyances, nous fait redécouvrir ce qui les a jadis inspirés et animés, nous permettant de les façonner et de les adapter à notre conscience moderne, et cela nous enjoint de toujours expérimenter avec les formes, d'en créer de nouvelles et de nouvelles origines. Pour y parvenir, cela exige de renoncer à toute notre sophistication et nos connaissances pour connaître une seconde innocence.

Le Choc de l'autre : Le Sublime est une rencontre avec l'autre, avec sa conscience différente, parfois radicalement, de la nôtre. Cela implique un voyage dans son monde intérieur, et nous éveille à différentes expériences de vie. Ce voyage exige que l'on entretienne un esprit