



THE OBSTACLE IS THE WAY

Ryan Holiday

Livre anglais

LES IDÉES

TRANSFORMER UN OBSTACLE EN OPPORTUNITÉ : PERCEPTION + ACTION + VOLONTÉ



Marc Aurèle, empereur stoïcien ([notes ici](#)) nous dit : « ce qui gêne l'action devient ainsi profitable à l'action, ce qui barre le chemin permet d'avancer sur le chemin ». Pour transformer tout obstacle en opportunité, il faut **commencer par changer la perception que l'on a de cet obstacle. On ne contrôle pas ce qui nous arrive, mais nous pouvons contrôler notre manière de se comporter face à ce qui nous arrive.** C'est à nous de décider si on le considère comme insurmontable ou comme une opportunité. Ensuite, vient l'**action**. Nous devons **agir correctement** vis à vis de cet obstacle, en y répondant avec créativité et ingéniosité. Et enfin, la **volonté, avoir la discipline de réaliser ce qui nous dépasse, et d'embrasser tout ce qu'il nous arrive**, que ce soit terrible ou incroyable.



QU'EST CE QUI DÉPEND DE NOUS ?

« Qu'est ce qui dépend de nous ? **Nos ressentis, nos jugements, notre créativité, notre attitude, notre perspective, nos désires, nos décisions et notre détermination. Ceci est notre unique champ de bataille.** Qu'est ce qui ne dépend pas de nous ? Et bien ... tout le reste : la météo, l'économie, les circonstances, les émotions et jugements des autres, etc ... » Et Épictète ajoutait ([ici](#)) de nous soucier uniquement de ce qui est de notre ressort ... Encore une fois, **nous décidons de notre perception des choses.** Pour une personne, une situation peut être négative. Pour une autre, elle peut être positive. Shakespeare disait : « rien n'est ni bon ou mauvais en soi, tout dépend de ce que l'on en pense. »



Ne laissez pas la négativité s'installer. Dîtes-lui : « Non merci, je ne peux pas me permettre de paniquer. »

SUIVRE SON PROCESSUS / RÉPÉTITION



« Lorsque l'on arrive à gérer sa perception des choses, il ne nous reste plus qu'à agir. [...] **L'excellence est une question d'étapes.** Exceller à celle-ci, puis celle-ci, puis la suivante. Ne pensez pas à la finalité, juste à finir votre tâche. Le processus est cette idée de responsabilité de faire ce qui doit être fait, même si l'action à faire est minuscule. » Si tu as un projet, **ne te concentre pas sur sa finalité, mais sur les petites tâches que tu peux mettre en place pour y arriver. Et exécute-les une à une.** Par exemple, je ne pense jamais aux 150 notes que j'aurais rédigé d'ici 2018. J'aurais de quoi être submergé ... Donc ma concentration se porte uniquement sur un processus simple : lecture / étude / rédaction. Que je répète 150 fois ...



LA CITADELLE INTÉRIEURE

Cet obstacle qui se met sur votre route n'ira nulle part. Vous ne pourrez jamais le supprimer comme par magie. Vous devrez le regarder droit dans les yeux.

« Ce que les stoïciens appelle citadelle intérieure, c'est cette **forteresse située à l'intérieur de soi qu'aucun élément extérieur ne peut démolir.** Personne n'est né gladiateur. Personne n'est né avec une telle forteresse. **Si nous voulons accomplir nos objectifs malgré les obstacles qui se présenteront sur notre route, notre force intérieure doit être construite et activement renforcée.** » #BigIdea! Consacre du temps à cet entraînement et à te préparer à ce qui t'attends. « Es-tu prêt à te retrouver tout seul ? À recommencer encore et encore ? Es-tu conscient des challenges ? Est-ce qu'ils t'inquiètent ? Car toutes ces choses t'arriveront un jour ou l'autre ...

AIMER TOUT CE QUI NOUS ARRIVE : AMOR FATI



« Pour faire de grandes choses, nous devons **être capables de supporter les tragédies et les revers.** Nous devons aimer ce que nous faisons et tout ce que ça implique, le bon comme le mauvais. **Nous devons apprendre à trouver de la joie dans chaque chose qui se produit.** » Nietzsche disait : « Amor Fati » (amour du destin). **Aime ce qui est, accepte ta destinée,** car quoiqu'il arrive, ce qui vient d'arriver est arrivé. Point. On retrouve cette idée dans *le pouvoir du moment présent*, d'Eckhart Tolle ([notes ici](#)) : « quoi que vous réserve le présent, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi. Allez toujours dans le même sens que lui, et non à contresens ».