

L'OBSTACLE
EST LE CHEMIN

Titre original :
The Obstacle is the Way

Tous droits réservés, y compris le droit de reproduction de tout ou partie de l'ouvrage sous quelque forme que ce soit.

Cette édition est publiée avec l'accord de **Portfolio**, une marque de Penguin Publishing Group, une division de Penguin Random House LLC.

Maquette et couverture : Célia Cousty

© 2018 Alisio, une marque des éditions Leduc.s

Distribution Nouveaux Horizons – ARS, Paris, 2020, pour l'Afrique francophone et Haïti.

Votre avis nous intéresse !
Contactez-nous à arsnh@state.gov.

Nouveaux Horizons est la branche édition d'Africa Regional Services (ARS), qui fait partie du Bureau des affaires africaines du département d'État américain. Les éditions Nouveaux Horizons traduisent et publient en français des livres d'auteurs américains et les commercialisent en Afrique subsaharienne, au Maghreb et en Haïti. Pour connaître nos points de vente ou pour toute autre information, consultez notre site : <https://fr.usembassy.gov/fr/ars-paris-fr/livres/nh>.

ISBN : 978-2-35745-464-4
ISBN : 978-2-35745-465-1 (EPUB)

RYAN HOLIDAY

L'OBSTACLE EST LE CHEMIN

*De l'art éternel de transformer
les épreuves en victoires*

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Cécile Capilla



SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
PREMIÈRE PARTIE : PERCEVOIR	23
DEUXIÈME PARTIE : AGIR	85
TROISIÈME PARTIE : VOULOIR	157
REMERCIEMENTS	225
BIBLIOGRAPHIE CHOISIE	229
LES LECTURES DU STOÏCIEN	245
MES RECOMMANDATIONS DE LECTURE.....	251

INTRODUCTION

Et vous voilà face à cette chose, ce problème, cet obstacle, cette difficulté frustrante, malencontreuse, problématique, inattendue, qui vous empêche de faire ce que vous voulez. Vous la redoutiez ou espériez qu'elle ne se produise jamais. Et si ce n'était pas si grave, après tout ?

Et s'il y avait certains avantages ancrés ou inhérents à ce problème, des bénéfices dont vous pourriez tirer parti ? Que feriez-vous ? Selon vous, comment réagirait la majorité des gens ?

Ils feraient sans doute ce qu'ils ont toujours fait, et ce que vous faites vous-même en ce moment : rien.

Soyons honnêtes, la plupart d'entre nous restent paralysés. Quels que soient nos objectifs personnels, nous restons paralysés devant les nombreux obstacles qui se dressent devant nous.

Nous aimerions qu'il en soit autrement, mais c'est pourtant la vérité.

Ce qui nous bloque est clair. Ce sont des causes systémiques : des institutions qui se dégradent, un taux de chômage en hausse, des frais de scolarité qui s'envolent, des bugs technologiques. Ce sont des causes individuelles : on se trouve trop petit, trop vieux, trop peureux, trop pauvre, trop stressé, sans soutien, on

manque de confiance. Nous sommes doués pour dresser la liste de tout ce qui nous arrête.

Chaque obstacle est unique pour chacun d'entre nous, mais nos réactions sont identiques : la peur, la frustration, la confusion, l'impuissance, la dépression, la colère.

Vous savez ce que vous avez envie de faire, mais vous avez l'impression qu'un ennemi invisible vous retient, vous plaque au sol sous des oreillers. Vous essayez d'atteindre un but, mais, invariablement, quelque chose bloque votre chemin, contrecarrant chacune de vos actions. Le peu de liberté qui vous reste vous laisse l'impression que vous pouvez faire quelque chose, et que c'est votre faute si vous n'arrivez pas à avancer.

Nos emplois, nos relations, notre place dans le monde ne nous satisfont pas. Nous essayons d'avancer, mais quelque chose se dresse au milieu du chemin.

Alors, nous ne faisons rien.

On accuse notre patron, la situation économique, les politiques, les autres. On estime qu'on est un raté ou que nos objectifs sont inaccessibles. Pourtant, seules notre attitude et notre approche sont à remettre en cause.

On ne compte plus les exemples (et les livres) qui nous expliquent comment réussir, mais personne ne nous a jamais appris à surmonter l'échec, à appréhender les obstacles, à y faire face et à triompher. Alors, nous sommes coincés. Assaillis de toutes parts, nous sommes perdus, déchirés. Nous ne savons pas quoi faire.

Cependant, tout le monde ne reste pas paralysé. Nous admirons ceux qui semblent transformer les obstacles en véritables tremplins. Mais comment font-ils ? Quel est leur secret ?

Ce qui est encore plus mystérieux, c'est que les générations précédentes ont affronté des problèmes bien pires avec moins de filets de sécurité et d'outils à leur disposition. Ils ont géré les mêmes obstacles que nous devons affronter aujourd'hui, *plus* tous ceux qu'ils ont tentés d'éliminer pour leurs enfants, pour les autres. Et pourtant... Nous sommes encore coincés.

Qu'avaient nos ancêtres de plus que nous ? Qu'est-ce qui nous manque ? C'est simple : une méthode et un cadre pour comprendre, apprécier et agir par rapport aux obstacles que la vie sème devant nous.

John D. Rockefeller avait une bonne méthode : du sang-froid et de l'autodiscipline. Démosthène, le grand orateur athénien, en avait une aussi : une volonté implacable de s'améliorer par l'action et l'entraînement. Chez Abraham Lincoln, c'était l'humilité, l'endurance et la compassion.

Vous retrouverez au fil des pages le nom de personnages exemplaires, parmi lesquels Ulysses S. Grant, Thomas Edison, Margaret Thatcher, Samuel Zemurray, Amelia Earhart, Erwin Rommel, Dwight D. Eisenhower, Richard Wright, Jack Johnson, Theodore Roosevelt, Steve Jobs, James Stockdale, Laura Ingalls Wilder, Barack Obama.

Certains ont affronté l'horreur, de l'emprisonnement à la maladie handicapante, en plus des frustrations courantes semblables aux nôtres. Ils se sont frottés à des rivaux, ont affronté des vents contraires en politique, connu des drames, la résistance, subi le conservatisme, des ruptures, le stress et des catastrophes économiques. Ou pire encore.

Mis à l'épreuve par ces pressions, ces individus en ont été transformés, comme l'a souligné Andy Grove, ancien P-DG d'Intel, en décrivant ce qui arrive aux entreprises en temps de crise : « Les mauvaises entreprises sont détruites par la crise. Les bonnes y survivent. Les excellentes s'améliorent. »

À l'image des entreprises excellentes, les grandes personnalités trouvent un moyen de transformer le négatif en positif. C'est impressionnant et même un exploit touchant. Ils ont pris à bras-le-corps ce qui les retenait – ce qui pourrait vous retenir en cet instant même – et l'ont utilisé pour avancer.

Tous les grands personnages de l'histoire partagent cela. Comme l'oxygène sur le feu, les obstacles sont venus alimenter la flamme de leur ambition. Rien ne pouvait les empêcher d'aller de l'avant et ils étaient (et continuent à être) impossibles à décourager ou à arrêter. Chaque entrave n'a fait qu'attiser leur feu intérieur avec une férocité décuplée.

Ce sont des personnes qui ont renversé leurs obstacles, qui ont adopté les paroles de Marc Aurèle et intégré le groupe que Cicéron appelait les seuls « véritables philosophes » – les stoïciens – même s'ils ne les ont jamais lus¹. Ils avaient la capacité de percevoir les obstacles tels qu'ils étaient réellement, l'ingéniosité de les gérer et la volonté de se confronter à un univers qui dépassait leur entendement et leur maîtrise.

Soyons honnêtes. La plupart du temps, nous nous retrouvons que très rarement dans des situations horribles que nous devons endurer. Il s'agit plutôt d'inconvénients mineurs ou de conditions défavorables qui nous affligent. Ou alors, nous essayons de faire quelque chose de très difficile et nous sommes dépassés, débordés ou à court d'idées. Eh bien, soit ! Retournons le problème. Trouvons un avantage. Prenons-le comme un coup de pouce.

C'est aussi simple que ça, mais évidemment, ce n'est pas facile.

Cet ouvrage n'est pas un condensé d'optimisme vague et exubérant. Il ne s'agit pas d'un livre qui vous conseille de tomber dans le déni lorsque les choses vont mal, ni de tendre l'autre joue si vous vous faites complètement avoir. Vous n'y trouverez pas non plus des

¹ Pour moi, le stoïcisme est une philosophie fascinante et extrêmement importante, mais vous vivez dans le monde réel, actuel, et le temps vous manque pour un cours d'histoire. Vous souhaitez de vraies stratégies qui vous aident à surmonter vos problèmes, ce que ce livre va vous offrir. Pour approfondir vos connaissances sur ce courant de pensée, je vous propose une liste de lectures en fin d'ouvrage.

dictons pleins de sagesse ni de proverbes mignons mais inefficaces.

Il ne s'agit pas non plus d'une étude académique ou de l'histoire du stoïcisme. Il y a déjà de nombreux écrits à ce sujet de la part de grands penseurs pleins de sagesse. Inutile donc de paraphraser ce qu'ils ont déjà écrit, lisez plutôt les versions originales. Il n'existe pas d'écrits philosophiques plus accessibles. On a l'impression qu'ils remontent à l'année dernière, et non mille ans auparavant.

Quoi qu'il en soit, j'ai fait de mon mieux pour rassembler, comprendre et désormais publier leurs enseignements et les astuces tirées des principes du stoïcisme. La philosophie ancienne ne s'est jamais vraiment embarrassée de droits d'auteur ou d'originalité – tous les écrivains ont voulu traduire et expliquer la sagesse des grands maîtres dont on a hérité dans les livres, les écrits, les chansons, les poèmes et les histoires. Tous les enseignements se nourrissent de l'expérience humaine au cours des millénaires.

Ce livre reprend les principes de leur sagesse afin que vous puissiez atteindre vous aussi notre objectif commun et urgent : surmonter des obstacles.

Au quotidien, nous avons à affronter des obstacles psychologiques, émotionnels, et, dans son ensemble, la société s'en trouve paralysée. Si ce livre pouvait simplement faciliter la confrontation et le démantèlement des obstacles, j'en serais déjà ravi. Mais je vise plus

haut. J'aimerais vous montrer comment transformer chaque obstacle en *avantage*.

Ce livre est une compilation de pragmatisme impitoyable et d'histoires qui illustrent l'art de la persévérance et de l'ingéniosité infatigable. Il vous apprendra comment sortir de situations compliquées, comment sortir de l'ornière, comment transformer les situations négatives que tout un chacun rencontre dans la vie en expériences positives – ou tout au moins comment tirer parti pour transformer un obstacle en un avantage possible, de trouver une chance dans la malchance.

Je ne vous apprend pas simplement à dire *comment puis-je penser* que ce n'est pas si grave? Je cherche à vous motiver, à voir le bon côté des choses – l'occasion de trouver un nouveau point d'appui, d'avancer, de prendre une meilleure direction. Je ne vous dis pas « soyez positif », mais apprenez à être sans cesse créatif et opportuniste.

Pas de « ce n'est pas si grave ».

Mais « je peux en tirer quelque chose de bien ».

Si, c'est possible! En réalité, on l'a déjà fait et on le fait, tous les jours. Tel est le pouvoir qui vous sera révélé dans ce livre.

LES OBSTACLES SUR NOTRE ROUTE

On raconte une légende zen à propos d'un roi dont les sujets étaient devenus fainéants. Mécontent de leur paresse, il voulait leur donner une leçon. Son plan était très simple : placer un gros rocher au milieu de la route qui bloquerait l'entrée de la cité, puis observer leurs réactions.

Comment les sujets allaient-ils réagir ? Allaient-ils s'unir pour ôter le rocher ? Allaient-ils se décourager et rebrousser chemin ?

De plus en plus déçu, le roi regarda ses sujets arriver devant l'obstacle et rebrousser chemin. Au mieux, certains essayèrent sans conviction de retirer le rocher avant d'abandonner. Ils étaient nombreux à se plaindre, maudissant le roi ou la malchance, ou encore déplorant l'inconvénient, mais aucun ne prit vraiment les choses en main.

Au bout de plusieurs jours, un paysan qui se rendait en ville arriva devant le rocher. Il ne rebroussa pas chemin. Au contraire, il tenta de toutes ses forces de l'ôter de la route. Puis il eut une idée : trouver dans la forêt un objet qui pourrait lui servir de levier. De retour devant le rocher, il utilisa une grosse branche qu'il avait taillée pour dégager la route.

Sous le rocher se trouvaient une bourse remplie de pièces d'or et un message du roi disant :

INTRODUCTION

« L'obstacle sur le chemin ouvre la voie. N'oubliez jamais, dans chaque obstacle se cache une chance d'améliorer notre condition. »

Alors, qu'est-ce qui vous retient ?

Un aspect physique ? Votre taille, votre race, la distance, le handicap, l'argent.

Un aspect psychologique ? La peur, l'incertitude, l'inexpérience, les préjugés.

Ou peut-être qu'on ne vous prend pas au sérieux. Ou que vous vous trouvez trop vieux, ou que vous manquez de soutien, de ressources. Peut-être que les lois ou règlements limitent vos options. Ou peut-être vos obligations. Des objectifs erronés, le doute.

Quelle que soit la raison, vous en êtes là. Nous en sommes tous là.

Et...

Ce sont bel et bien des obstacles. Je comprends, et personne ne dit le contraire.

Mais regardez les individus qui sont passés avant vous. Des athlètes trop petits. Des pilotes dont la vue n'était pas assez bonne. Des idéalistes en avance sur leur époque. Des individus de telle ou telle origine. Des étudiants qui ont abandonné leurs études. Des dyslexiques, bâtards, immigrants, nouveaux riches, partisans, croyants, rêveurs. Ou ceux qui sont partis de rien ou, pire encore, qui viennent d'endroits où leur vie était menacée au quotidien. Que leur est-il arrivé ?

Eh bien, beaucoup d'entre eux ont abandonné, mais pas tous. Certains ont relevé le défi. Ils se sont entraînés plus durement. Ils ont cherché des raccourcis et des points faibles. Ils ont discerné les alliés parmi les visages étrangers. Ils ont été un peu malmenés, bousculés. *Tout* était un obstacle qu'ils devaient renverser.

Et alors ?

Dans chacun de ces obstacles se nichait une opportunité. Et ils l'ont saisie. Ils ont réussi grâce à ça. Suivons leurs exemples.

Que l'on ait des difficultés à trouver du travail, que l'on se batte contre des discriminations, que nos finances soient dans le rouge, qu'on entretienne une relation malsaine, qu'on affronte un adversaire agressif, qu'un employé ou un élève soient difficiles à cerner, qu'on ait un blocage artistique, on a besoin de savoir qu'il y a toujours une issue. Dans une situation négative, nous pouvons trouver un avantage.

Toutes les grandes victoires, que ce soit dans le monde de la politique, des affaires, de l'art ou de la séduction, ont nécessité la résolution de problèmes frustrants grâce à un savant dosage de créativité, de concentration et d'audace. Quand on a un objectif, les obstacles nous apprennent comment nous rendre là où nous voulons aller ; ils nous dessinent le chemin à emprunter. Comme l'a écrit Benjamin Franklin, « les choses qui font mal sont *instructives* ».

INTRODUCTION

Aujourd'hui, la plupart de nos obstacles sont internes, pas externes. Depuis la Seconde Guerre mondiale, nous avons connu des époques de prospérité : moins d'ennemis à affronter, moins d'épidémies mortelles, plus de filets de sécurité. Mais le monde a rarement tendance à faire ce qu'on veut.

Au lieu de nous opposer à des ennemis, nous subissons des tensions internes. Nous connaissons des frustrations au niveau professionnel. Nous avons des désirs inassouvis. Nous sommes impuissants. Et nous ressentons toujours les mêmes émotions qui définissent l'être humain, à savoir le chagrin, la douleur et la perte.

La source de beaucoup de nos problèmes provient du fait que nous avons trop de choses : trop de bugs technologiques, trop de malbouffe, trop de traditions qui dictent notre façon de vivre. Nous nous sommes ramollis, nous revendiquons des droits, nous avons peur des conflits. Les époques fastes appellent à la mollesse. L'abondance peut être un obstacle en soi, comme de nombreux individus peuvent en attester.

Notre génération a plus que jamais besoin d'une approche pour vaincre les obstacles et prospérer dans le chaos, une méthode qui nous aide à renverser nos problèmes, à les utiliser comme une toile pour peindre un chef-d'œuvre. Cette approche polyvalente est adaptée aux entrepreneurs comme aux artistes, aux conquérants ou aux coachs, que l'on soit un écrivain méconnu, un sage ou une maman active.

COMMENT PASSER AU TRAVERS

*Un jugement objectif, à l'instant présent.
Une action désintéressée, à l'instant présent.
L'acceptation volontaire, à l'instant présent, de tout
événement extérieur.
Tu n'as besoin de rien de plus.*

Marc Aurèle

Vaincre les obstacles est une discipline qui comporte trois étapes essentielles.

Tout commence par la façon d'aborder nos problèmes spécifiques, notre attitude ou notre approche ; puis viennent l'énergie et la créativité avec lesquelles nous les disséquons et les transformons en opportunités ; et enfin, l'adoption et le maintien d'une volonté intérieure qui nous permettent de gérer l'échec et la difficulté.

Il s'agit de trois disciplines interdépendantes, interconnectées et reliées de façon fluide : la *perception*, l'*action* et la *volonté*.

C'est un processus simple (mais, encore une fois, jamais facile).

Vous allez voir ce processus appliqué dans l'histoire, le monde des affaires et la littérature. En analysant des

INTRODUCTION

exemples précis de chaque étape sous tous les angles, vous apprendrez à adopter cette attitude et vous approprier son ingéniosité – et, ce faisant, vous découvrirez comment créer un passage lorsque la porte est fermée.

Grâce aux exemples concrets de praticiens, vous apprendrez à gérer les obstacles courants – en général, les gens échouent au pied de l'obstacle où sont submergés par la difficulté à le franchir – et comment aborder leur approche dans votre vie. Car il faut vous attendre à rencontrer des obstacles, et savoir les accepter.

Les accepter ?

Eh oui, car ces obstacles sont en réalité des occasions de nous tester, d'innover et, en fin de compte, de triompher.

L'obstacle est le chemin.

PREMIÈRE PARTIE

PERCEVOIR

QU'ENTEND-ON PAR PERCEPTION ? C'est la façon de percevoir et de comprendre ce qui se passe autour de nous – et de décider de l'importance à accorder à ces événements. Nos perceptions peuvent être une force ou une faiblesse. Si nous sommes émotifs, subjectifs ou si nous manquons de vision à long terme, nous ne faisons qu'amplifier nos problèmes. Pour éviter d'être accablé par notre environnement, nous devons, comme les Anciens, apprendre à modérer nos passions et limiter leur impact sur notre vie. Il faut du talent et de la discipline pour éviter les nuisances d'une perception erronée, pour distinguer les signes fiables des leurres, pour filtrer les idées reçues, les attentes, les peurs. Mais cela en vaut la peine, car il ne reste que la *vérité*. Tandis que les autres sont surexcités ou effrayés, nous restons calmes et imperturbables. Nous voyons les choses simplement, sans détour, telles qu'elles sont – ni bonnes ni mauvaises. C'est un avantage considérable pour affronter les obstacles.

LA DISCIPLINE DE LA PERCEPTION

Avant de devenir magnat du pétrole, John D. Rockefeller était un comptable aspirant investisseur, un petit boursicotier de Cleveland, dans l'Ohio. Fils d'un délinquant alcoolique qui avait abandonné sa famille, le jeune Rockefeller commença à travailler en 1855, à l'âge de seize ans (il a célébré ce jour comme « fête du travail » toute sa vie). Il était content de gagner 50 cents par jour.

Puis il y eut une panique, celle de 1857 précisément, une crise financière nationale sans précédent qui débuta dans l'Ohio et qui toucha particulièrement Cleveland. Alors que les entreprises fermaient et que le prix des céréales s'effondrait dans tout le pays, la conquête de l'Ouest s'arrêta brusquement. Il s'ensuivit une dépression qui dura plusieurs années.

Rockefeller aurait pu prendre peur. C'était la plus grande dépression qu'ait connue le marché à cette époque et celle-ci l'a touché alors qu'il commençait à s'intégrer dans le monde des affaires. Il aurait pu reculer et s'enfuir comme son père. Il aurait pu arrêter la finance pour suivre une carrière moins risquée. Mais, même à un jeune âge, Rockefeller était un homme de sang-froid, d'un calme imperturbable sous la pression. Il gardait la tête sur les épaules alors qu'il était en train de perdre sa chemise, alors que tout le monde perdait la tête.

Alors, au lieu de se lamenter sur ce chambardement économique, Rockefeller observa attentivement les événements. D'une façon presque perverse, il choisit de les considérer comme une chance d'apprendre, un baptême du marché. Il économisa discrètement son argent et regarda les autres commettre des erreurs. Il vit les faiblesses de l'économie alors que beaucoup la prenaient pour sûre et étaient de fait mal préparés au changement ou à la crise.

Il apprit une leçon capitale dont il se souviendrait à jamais : le marché est intrinsèquement imprévisible et souvent vicieux – seul un esprit rationnel et discipliné peut espérer en obtenir des avantages. Il constata que la spéculation menait à la catastrophe et qu'il devait toujours ignorer « la foule en délire » et ses penchants.

Rockefeller mit immédiatement cette sagacité en pratique. À vingt-cinq ans, un groupe d'investisseurs lui proposa près de 500 000 dollars pour trouver des puits de pétrole rentables où investir. Ravi de l'opportunité, Rockefeller entreprit de visiter les champs pétrolifères avoisinants. Quelques jours plus tard, il choqua ses bienfaiteurs en revenant à Cleveland les mains vides, sans avoir dépensé ou investi le moindre dollar du fonds. Pour lui, ce n'était pas le bon moment d'investir, même si le marché était en ébullition. Il rendit donc l'argent et se tint à l'écart du monde du forage.

Ce sont son autodiscipline et son objectivité qui ont permis à Rockefeller de distinguer des avantages dans tous les obstacles que la vie a dressés devant lui, pendant la guerre civile, les crises de 1873, 1907 et le krach de 1929. Comme il l'a fait remarquer un jour, il était curieux de voir une opportunité dans chaque catastrophe. Nous pourrions ajouter qu'il avait aussi la force de résister à la tentation ou aux engouements, quel que soit leur degré de séduction et quelle que soit la situation.

Vingt ans après la première crise économique, Rockefeller allait à lui seul contrôler 90 % du marché du pétrole. Tous ses concurrents avides avaient péri. Ses collègues nerveux avaient revendu leurs parts et s'étaient retirés du monde des affaires. Quant aux sceptiques, ils avaient raté le coche.

Toute sa vie durant, Rockefeller conservera une approche visionnaire des affaires. Plus le chaos était grand, plus le milliardaire restait calme, surtout quand son entourage paniquait ou devenait trop gourmand. Il réalisa une grande partie de sa fortune pendant les fluctuations du marché – car il avait une vision à long terme que d'autres n'avaient pas. Cette sagacité est illustrée par le célèbre adage de Warren Buffet « soyez craintif quand les autres sont avides et soyez avide quand les autres sont craintifs ». Comme tous les grands investisseurs, Rockefeller savait résister aux impulsions et privilégiait le bon sens.

**Nous espérons que cet extrait
vous a plu !**

Pour acheter ce livre, choisissez sur la liste
de nos libraires le plus proche de chez vous.
Chez certains libraires, vous pouvez commander
en ligne et vous faire livrer à domicile.



Les livres Nouveaux Horizons coûtent
trois fois moins cher

Merci de votre confiance, à bientôt !

