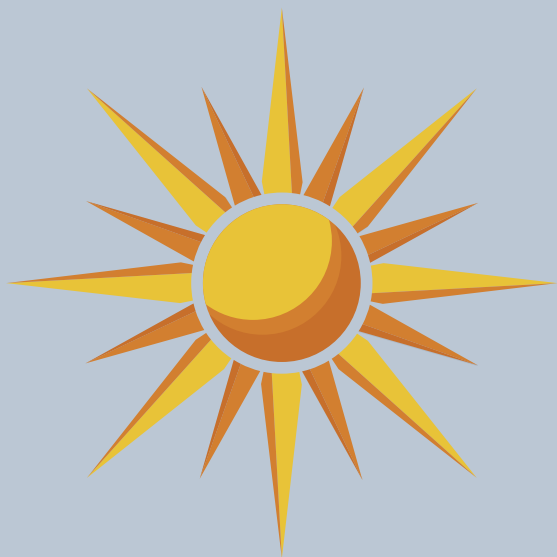


Best-seller du *New York Times*

RYAN HOLIDAY

LE CALME

EST LA CLÉ



L'art de la maîtrise de soi,  
de la discipline  
et de la concentration

A L I S I O

**« On ne sort pas d'un labyrinthe en courant en tout sens.  
Il faut s'arrêter et réfléchir. Il faut marcher lentement  
et prudemment, canaliser son énergie, sinon on se perd. »**

Et si pour mieux réussir, il fallait savoir ralentir ? Dans nos sociétés contemporaines où la vitesse et l'immédiateté sont érigées en valeurs suprêmes, le texte de Ryan Holiday est une invitation à repenser notre rapport au temps et à éprouver le pouvoir de l'attente. Chaque chapitre présente un précepte à réinvestir dans notre quotidien pour cultiver une plus grande sérénité : savoir dire non, apprendre à différer une décision, cultiver le silence, oser se protéger de l'hyper stimulation pour parvenir à distinguer l'essentiel du superflu. Ce sont là les clés essentielles pour mieux maîtriser nos vies.

Garder l'esprit tranquille est une exigeante discipline qui requiert de la persévérance. C'est ce que nous transmet ce livre à travers les récits inspirant d'hommes et de femmes d'exception : sportifs, artistes, philosophes, politiques, qui ont su développer des stratégies pour mieux diriger leurs pensées et atteindre la sérénité requise pour être les maîtres de leur propre destinée.

Internationalement reconnu, **Ryan Holiday** a révolutionné le marketing traditionnel. Auteur du best-seller *L'Obstacle est le chemin* (Alisio, 2018), ses ouvrages sont traduits dans plus de trente langues.

ISBN : 978-2-37935-141-9



19,00 euros  
Prix TTC France

A L I S I O

RAYON: DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Du même auteur, aux éditions Alisio

*L'Obstacle est le chemin*, 2018

*L'Ego est l'ennemi*, 2019

**ALISIO**

*L'éditeur des voix qui inspirent*

Suivez notre actualité sur [www.alisio.fr](http://www.alisio.fr)  
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,  
Instagram, Facebook et Twitter !

**Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable !**

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans  
participer à la construction du meilleur des futurs possible ?  
C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier  
issu de forêts gérées durablement.

Titre original : *Stillness is the key*

Copyright © 2019 by Ryan Holiday

Tous droits réservés, y compris le droit de reproduction de tout  
ou une 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 filiale  
de Penguin Random House LLC.

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

Suivi éditorial : Anne-Lise Martin  
Relecture-correction : Nathalie Reyss  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Design de couverture : Célia Cousty

© 2021 Alisio,  
une marque des éditions Leduc  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-37935-141-9

Ryan Holiday

# LE CALME EST LA CLÉ

L'ART DE LA MAÎTRISE  
DE SOI, DE LA DISCIPLINE  
ET DE LA CONCENTRATION

A L I S I O

## ILS RECOMMANDENT

« Certains auteurs donnent des conseils. Ryan Holiday distille la sagesse. Ce livre est à lire absolument. »

CAL NEWPORT, AUTEUR DE *RÉUSSIR (SA VIE) GRÂCE AU MINIMALISME DIGITAL*, BEST-SELLER DU *NEW YORK TIMES*

« Ne vous y trompez pas. Les pages de ce petit livre sans prétention recèlent une idée qui bouleversera votre vie : pour pouvoir avancer, nous devons apprendre à nous poser. »

SOPHIA AMORUSO, COFONDATRICE ET PDG DE *GIRLBOSS*

« Les dangers abondent dans le monde actuel – notamment, les innombrables distractions et les vains combats qui nous poussent à agir de façon irrationnelle. Dans ce livre, magistrale synthèse de philosophie orientale et occidentale, Ryan Holiday nous apprend à rester focalisés et présents malgré les conflits et les difficultés qui peuvent nous submerger en ce XXI<sup>e</sup> siècle. »

ROBERT GREENE, AUTEUR DES *LOIS DE LA NATURE HUMAINE*, BEST-SELLER DU *NEW YORK TIMES*

« Ryan Holiday est l'un des auteurs et des esprits les plus brillants de notre époque. Dans ce livre, il nous explique comment faire le vide dans notre tête afin de recharger notre âme pour vivre mieux. »

JON GORDON, AUTEUR DU BEST-SELLER *LE BUS QUI DONNE DES AILES*

« *Ryan Holiday est un trésor national et un maître dans l'art de la maîtrise de soi. Dans son meilleur livre à ce jour, il puise tant dans la littérature classique de l'Antiquité que dans les références culturelles, de Mister Rogers à Tiger Woods, pour nous transmettre son savoir en employant des mots que l'esprit moderne pressé, distrait et hyper-caféiné peut comprendre et mettre en pratique. Vivement recommandé.* »

STEVEN PRESSFIELD, AUTEUR DU BEST-SELLER  
*LA GUERRE DE L'ART*

« [Ryan est un] gourou du développement personnel que les coachs de la NFL, les athlètes olympiques, les stars du hip-hop et les entrepreneurs de la Silicon Valley s'arrachent. [...] Il traduit les préceptes du stoïcisme, qui compta des empereurs et des hommes d'État parmi ses adeptes sous l'Antiquité, en slogans concis et en anecdotes digestes pour les travailleurs ambitieux du XXI<sup>e</sup> siècle. »

ALEXANDRA ALTER, *NEW YORK TIMES*

« *Holiday est un penseur qui sort des sentiers battus et qui aime prendre des risques.* »

*NEW YORK TIMES*

« *Je n'ai pas beaucoup de règles de vie, mais il y en a bien une que je n'enfreins jamais : quand Ryan Holiday écrit un livre, je le lis au plus vite.* »

BRIAN KOPPELMAN, SCÉNARISTE ET RÉALISATEUR  
DES *JOUEURS*, *D'OCEAN'S THIRTEEN* ET DE *BILLIONS*

« *Ryan Holiday est l'un des écrivains les plus prometteurs de sa génération.* »

GEORGE RAVELING, COACH DE BASKET,  
DIRECTEUR MARKETING DE NIKE



*Voici un grand combat ; voici une action toute divine ; il s'agit ici  
de la maîtrise, de la liberté, de la félicité, de l'innocence.*

ÉPICTÈTE



# SOMMAIRE

Préface	11
Introduction	15

## **PARTIE 1**

### **MENTAL ♦ ESPRIT ♦ CORPS** **23**

Le domaine du mental	25
Soyez concentré	37
Limitez le nombre de données	43
Faites le vide	51
Ralentissez, réfléchissez profondément	59
Tenez un journal	65
Cultivez le silence	71
Cherchez la sagesse	77
Prenez confiance en vous, évitez de suivre votre ego	83
Lâchez prise	89
Et après...	95

## **PARTIE 2**

### **MENTAL ♦ ESPRIT ♦ CORPS** **97**

Le domaine de l'âme	99
Choisissez la vertu	111
Soignez l'enfant qui est en vous	117
Méfiez-vous du désir	123
Assez	129
Savourez la beauté	137

Croyez en une puissance supérieure	143
Nouez des relations	151
Surmontez votre colère	159
Tout est un	167
Et après...	173

### **PARTIE 3**

#### **MENTAL ♦ ESPRIT ♦ CORPS 175**

Le domaine du corps	177
Dites non	191
Allez vous balader	197
Installez une routine	203
Débarrassez-vous de ce qui vous encombre	209
Cherchez la solitude	215
Soyez un être humain	221
Allez vous coucher	227
Trouvez un hobby	233
Attention à la fuite	241
Soyez courageux	245
L'acte final	251
Postface	255
Et après ?	259
Remerciements	261
Sources et bibliographie	263



# PRÉFACE

Nous sommes à la fin du 1<sup>er</sup> siècle après J.-C. et Lucius Annaeus Seneca, dit Sénèque, conseiller le plus influent de Rome, son plus grand dramaturge vivant et son plus sage philosophe, a du mal à travailler.

Le vacarme assourdissant qui monte de la rue l'en empêche.

Rome a toujours été une ville bruyante – aussi bruyante qu'un chantier de construction à New York –, mais dans le quartier où habite Sénèque, il règne un tapage assourdissant. Les athlètes qui s'entraînent dans le gymnase situé sous ses appartements laissent tomber leurs lourds haltères. Une masseuse frappe le dos d'hommes gros et gras. Des nageurs font gicler l'eau en grandes éclaboussures. À l'entrée du bâtiment, un pickpocket proteste à grands cris contre son arrestation. Les roues des chariots qui passent grondent sur les pavés, pendant que les menuisiers tapent à coups de marteau dans leurs échoppes et que les vendeurs ambulants vantent leurs marchandises à pleine voix. Les enfants rient et jouent. Les chiens aboient.

En plus du bruit à l'extérieur de ses fenêtres, il y a le fracas du monde de Sénèque qui est en train de s'écrouler. La crise est partout. Les troubles à l'étranger menacent ses finances. Il se fait vieux et il le sent. Il a été écarté du devant de la scène politique par ses ennemis, et maintenant qu'il est en froid avec Néron, il pourrait bien – sur un coup de tête de l'empereur – perdre sa propre tête.

Comme on peut se l’imaginer à partir de notre propre vie trépidante, ce n’est pas le meilleur environnement pour avancer dans son travail, puisqu’il est peu propice à la réflexion, à la création ou à la prise de décision. Le vacarme et les distractions de l’Empire auraient pu suffire à lui « faire regretter de ne pas être sourd », comme il le dit à un ami.

Pourtant, non sans raison, cette scène fascina ses admirateurs durant des siècles. Comment un homme, assailli par l’adversité et les difficultés, parvenait-il non seulement à ne pas perdre la tête, mais à trouver la sérénité nécessaire pour penser clairement et pour écrire des essais incisifs qui seraient lus par des millions de lecteurs et évoqueraient des vérités auxquelles de rares individus avaient eu accès ?

« Je me suis si bien aguerri à tout cela, expliqua Sénèque à ce même ami en parlant du bruit. Je force mon esprit à une constante attention sur lui-même, et à ne se point détourner vers le dehors. Que tous les bruits du monde s’élèvent à l’extérieur, pourvu qu’en moi aucun tumulte ne se produise. »

Ah, n’est-ce pas ce dont nous avons tous grand besoin ? Quelle discipline ! Quelle concentration ! Parvenir à nous couper de notre environnement afin d’avoir accès à nos pleines capacités en tout temps et en tout lieu, malgré les difficultés ? Comme cela serait merveilleux ! Que ne pourrions-nous accomplir ! Comme nous serions heureux !

Pour Sénèque, et les autres adeptes de la philosophie stoïcienne, si un individu pouvait trouver la paix en lui-même – s’il parvenait à un état d’*apatheia* –, alors le monde entier pourrait être en guerre que cela ne l’empêcherait pas de continuer à bien réfléchir, à bien travailler et à se sentir bien. « Tu ne jouiras, sois-en sûr, d’un calme parfait que si nulle clameur ne te touche plus, si aucune voix ne t’arrache à toi-même, qu’elle flatte ou qu’elle menace, ou qu’elle assiège l’oreille de sons vains et discords », écrit Sénèque. Dans cet état, rien ne pouvait le toucher

(pas même un empereur fou), aucune émotion ne pouvait le perturber, aucune menace ne pouvait l'interrompre et il pouvait faire siens tous les battements du moment présent.

C'est une idée majeure et un fait remarquable la rend encore plus transcendante : la plupart des autres philosophies du monde antique – aussi différentes ou lointaines soient-elles – ont abouti à la même conclusion.

Que vous ayez été un élève aux pieds de Confucius en 500 avant J.-C., un disciple du philosophe grec Démocrite, cent ans plus tard, ou assis dans le jardin d'Épicure, une génération plus tard, peu importe –, vous auriez entendu des appels aussi énergiques à cette imperturbabilité, cette sérénité et cette tranquillité.

Les bouddhistes parlent d'*upekṣā*, les musulmans d'*aslama*, les juifs, d'*hishtavut*. Dans le deuxième livre de la *Bhagavad-Gita*, poème épique du guerrier Arjuna, il est question de *samatvam*, « un mental égal – une paix qui est immuable. » Les Grecs parlent d'*euthymia* et d'*hesychia*. Les épicuriens, d'*ataraxia*. Les chrétiens, d'*aequanimitas*.

En français : sérénité.

Rester imperturbable tandis que le monde tourbillonne autour de soi. Agir posément. N'entendre que ce qui doit être entendu. Posséder la quiétude – extérieure et intérieure – à la demande.

Puiser dans le *dao* et le *logos*. La Parole. La Voie.

Bouddhisme. Stoïcisme. Épicurisme. Christianisme. Hindouisme. Il est impossible de trouver un courant philosophique ou une religion qui ne vénère pas la paix intérieure – cette sérénité – en tant que bien ultime, où réside le secret de la performance et d'une vie heureuse.

Et quand toute la sagesse de l'Antiquité s'accorde sur un point, seul un idiot refuserait d'écouter.



# INTRODUCTION

À l'inverse du monde moderne, l'appel à l'équanimité avance à pas feutrés.

En plus du vacarme, du brouhaha, des intrigues et des luttes intestines qui auraient semblé familières aux contemporains de Sénèque, nous avons les klaxons des voitures, les radios, les sonneries des téléphones portables, les notifications des réseaux sociaux, les tronçonneuses et les avions.

Nos problèmes personnels et professionnels nous submergent tout autant. La concurrence fait rage dans notre activité professionnelle. Sur notre bureau, les documents s'empilent et notre messagerie déborde. Nous sommes joignables en permanence, ce qui signifie que les discussions et les nouvelles ne sont jamais loin. Les actualités nous assènent une crise après l'autre, sur tous les écrans que nous possédons – et ils sont nombreux. Les tâches quotidiennes nous épuisent et semblent ne jamais s'arrêter. Nous sommes suralimentés et insuffisamment nourris. Hyper-stimulés, débordés et seuls.

Qui a le pouvoir de dire « stop » ? Qui a le temps de réfléchir ? Existe-t-il quelqu'un qui ne soit pas affecté par le raffut et les dysfonctionnements de notre époque ?

Même si l'ampleur et l'urgence de notre lutte sont modernes, celle-ci est ancrée dans un problème intemporel. En effet, l'histoire montre qu'il n'a jamais été facile de cultiver le calme et d'apaiser l'agitation qui nous habite, de ralentir notre mental,



de décrypter nos émotions et de conquérir notre corps. « Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre », écrit Blaise Pascal en 1654.

Au cours de l'évolution, différentes espèces – comme les oiseaux et les chauves-souris – ont adopté des stratégies d'adaptation similaires pour survivre. Il en va de même pour les courants philosophiques séparés par de vastes océans et de grandes distances. Ils ont développé des voies uniques vers la même destination critique : la sérénité requise pour devenir le maître de sa propre destinée. Pour survivre et s'épanouir dans tous les environnements, aussi bruyants et animés soient-ils.

C'est pourquoi cette idée de sérénité n'est pas une douce élucubration New Age qui serait l'apanage des moines et des sages. En réalité, c'est une nécessité désespérée pour nous tous, que nous dirigions un fonds spéculatif ou que nous jouions dans un Super Bowl, que nous menions des recherches innovantes ou que nous élevions une famille. C'est une voie accessible vers l'éveil spirituel et l'excellence, la grandeur et le bonheur, la performance, ainsi que la présence, pour tous les individus.

La sérénité est ce que vise la flèche de l'archer. Elle inspire des idées nouvelles. Elle affûte les points de vue et illumine les relations. Elle ralentit la balle pour que nous puissions la frapper. Elle génère une vision, elle nous aide à résister aux passions de la foule, à faire de la place pour la gratitude et l'émerveillement. La sérénité nous permet de persévérer. De réussir. C'est la clé qui déverrouille les idées de génie et qui nous permet à nous, les gens ordinaires, de les comprendre.

La promesse de ce livre est de vous révéler l'emplacement de cette clé... C'est aussi un appel à faire preuve d'équanimité, mais aussi à la faire rayonner comme une étoile – comme le Soleil – dans un monde qui a plus que jamais besoin de lumière.

## La clé qui ouvre toutes les portes

Au début de la guerre de Sécession, il y avait une centaine de plans concurrents pour remporter la victoire et pour désigner les meilleures personnes à nommer à tel ou tel poste. Les moindres batailles faisaient l'objet d'interminables critiques et éveillaient de dangereuses passions de la part des généraux – c'étaient des manifestations de paranoïa et de peur, de leur ego et de leur arrogance, mais il n'y avait guère de signes d'espoir.

Au cours d'une scène emblématique de ces premières heures tendues, Abraham Lincoln s'adressa à un groupe de généraux et de politiciens dans son bureau de la Maison-Blanche. À cette époque, la majorité pensait que la guerre ne pouvait être gagnée qu'au prix de sanglantes batailles décisives dans les plus grandes villes du pays, telles Richmond et La Nouvelle-Orléans, et même, potentiellement, Washington.

Lincoln, qui était un autodidacte de la stratégie militaire qu'il puisa dans les livres empruntés à la Bibliothèque du Congrès, étala une carte sur une grande table et pointa du doigt Vicksburg, petite ville endormie du Mississippi, en territoire sudiste. C'était une ville fortifiée, perchée au sommet des falaises du fleuve Mississippi, défendue bec et ongles par les soldats rebelles. Elle contrôlait non seulement la navigation sur cette voie majeure, mais elle se trouvait à la confluence d'autres cours d'eau importants. C'était aussi une plaque tournante pour les voies ferrées qui servaient à l'approvisionnement des armées confédérées et des énormes plantations esclavagistes du Sud.

« Vicksburg est la clé », annonça-t-il à la foule avec l'assurance d'un homme qui maîtrisait si bien son sujet qu'il pouvait l'exprimer en termes extrêmement simples. « La guerre ne peut pas être menée à son terme tant que la clé n'est pas dans notre poche. »

En l'occurrence, Lincoln avait vu juste. Il lui faudrait des années, il lui faudrait une sérénité et une patience incroyables, ainsi qu'un engagement forcené envers sa cause, mais la stratégie exposée

dans cette pièce permit de gagner la guerre et d'abolir l'esclavage en Amérique. Toutes les autres victoires majeures de la guerre de Sécession – de Gettysburg à la marche de Sherman vers la mer, en passant par la reddition du général Lee – devinrent possibles parce que, sur l'ordre de Lincoln, Ulysses S. Grant assiégea Vicksburg, en 1863. En s'emparant de la ville, il coupa le Sud en deux et prit le contrôle de cette voie navigable cruciale. De manière réfléchie, intuitive, sans être ni pressé ni distrait, Lincoln avait vu (et avait soutenu) ce qui avait échappé à ses propres conseillers, mais aussi à ses ennemis. Parce qu'il détenait la clé qui débloqua la victoire sur la rancœur et la folie de tous ces premiers plans concurrents.

Dans notre vie, nous sommes confrontés à un nombre apparemment aussi important de problèmes et nous sommes tiraillés dans tous les sens par des priorités et des croyances concurrentes. Des obstacles et des ennemis nous barrent la route dans tout ce que nous souhaitons accomplir, personnellement et professionnellement. Martin Luther King Jr. observa qu'une violente guerre intestine faisait rage en chacun de nous – entre nos bonnes et nos mauvaises pulsions, entre nos ambitions et nos principes, entre ce que nous pouvons être et toutes les difficultés pour y parvenir.

Dans ces batailles, dans cette guerre, la sérénité est le fleuve et la voie ferrée dont tant de choses dépendent. *C'est la clé...*

- Pour penser clairement.
- Pour voir l'ensemble de l'échiquier.
- Pour prendre des décisions difficiles.
- Pour gérer ses émotions.
- Pour identifier les bons objectifs.
- Pour venir à bout des situations stressantes.
- Pour entretenir des relations.
- Pour acquérir de bonnes habitudes.
- Pour être productif.
- Pour parvenir à l'excellence physique.
- Pour se sentir comblé.
- Pour profiter des occasions de rire et des moments joyeux.

La quiétude est la clé qui permet d'ouvrir toutes les portes.

Pour être un meilleur parent, un meilleur artiste, un meilleur investisseur, un meilleur athlète, un meilleur scientifique, un meilleur être humain. Pour accéder à tout ce dont nous sommes capables dans cette vie.

## **Cette sérénité peut être la vôtre**

Quiconque s'est concentré si profondément qu'un éclair de génie ou d'inspiration l'a soudain transpercé sait ce qu'est la sérénité. Quiconque s'est donné corps et âme pour une cause, quiconque a été fier de la mener à son terme, de savoir qu'il s'est donné sans réserve – voilà la sérénité. Quiconque s'est avancé avec les yeux de la foule braqués sur lui et a déployé tout son savoir en un seul moment de performance – voilà la sérénité, même si cela implique un mouvement. Quiconque a passé du temps avec une personne sage et avisée et l'a vue résoudre en deux secondes le problème qui nous a tenus en échec durant des mois – voilà la sérénité. Quiconque s'est aventuré seul, la nuit, dans une rue où il n'y avait pas âme qui vive, alors qu'il neigeait, qui a regardé la lumière éclairer doucement cette neige et qui a été réchauffé par la satisfaction d'être en vie – voilà encore la sérénité.

Fixant la page blanche devant vous et observant les mots qui s'y déversent dans une prose parfaite, vous vous demandez d'où ils sont venus ; les pieds dans le fin sable blanc, le regard perdu vers l'océan, ou n'importe où dans la nature, vous avez le sentiment de faire partie de quelque chose qui vous dépasse ; une soirée tranquille avec l'être aimé ; la satisfaction d'avoir fait une bonne action pour quelqu'un ; assis, plongé dans vos pensées, et saisissant pour la première fois que vous aviez la capacité de les penser au moment même où vous les pensiez. C'est cela aussi la sérénité.

Certes, il y a quelque chose d'ineffable dans ce que nous évoquons, dans l'expression de la sérénité, que le poète Rainer Maria Rilke décrit comme étant « la paix totale », où « le hasard et l'à-peu-près faisaient silence ».

« Il n'y a point de chemin vers le bonheur, le bonheur, c'est le chemin », déclara Lao-Tseu. Ou pour emprunter la réponse d'un maître à son élève qui lui demandait où il pourrait trouver la zénitude : « Tu cherches un bœuf alors qu'il est sous toi. »

Vous avez déjà goûté la sérénité. Vous l'avez ressentie dans votre âme. Et vous en voulez plus.

*Il vous en faut plus.*

C'est pourquoi le but de ce livre est simplement de montrer comment faire émerger et puiser la sérénité que nous possédons déjà. Il s'agit de la cultiver et de se connecter à cette force puissante qui nous est donnée à la naissance, celle qui s'est atrophiée dans notre vie moderne trépidante. Ce livre est une tentative pour répondre à la question pressante de notre époque : si les moments calmes sont les meilleurs moments et si tant de gens sages et vertueux en ont chanté les louanges, pourquoi sont-ils si rares ?

Eh bien, la réponse est que même si nous pouvons jouir d'une quiétude naturelle, il n'est pas facile d'y accéder. Il faut savoir tendre l'oreille pour l'entendre nous parler. Et répondre à l'appel qui demande de la persévérance et de la maîtrise. « Garder l'esprit tranquille demande une énorme discipline et c'est le plus grand engagement d'une vie », se souvient le comédien Garry Shandling dans son journal, alors qu'il a du mal à gérer la fortune et la gloire parallèlement à ses soucis de santé.

Dans les pages suivantes, nous racontons l'histoire et les stratégies d'hommes et de femmes qui étaient exactement comme vous, qui se débattaient tout comme vous, aux prises avec le vacarme et les responsabilités de leur existence, mais qui ont réussi à trouver et

à maîtriser la sérénité. Vous lirez les histoires des succès et des difficultés de John F. Kennedy et de Fred Rogers, d'Anne Frank et de la reine Victoria. Nous vous raconterons l'histoire de Jésus et de Tiger Woods, de Socrate, de Napoléon, du compositeur John Cage, de Sadaharu Oh, de Rosanne Cash, de Dorothy Day, de Bouddha, de Léonard de Vinci et de Marc Aurèle.

Nous puiserons aussi dans la poésie et les romans, les textes philosophiques et la recherche scientifique. Nous piocherons dans tous les courants et toutes les époques pour y trouver des stratégies qui nous aideront à diriger nos pensées, à gérer nos émotions et à dominer notre corps. Ainsi, nous pourrions en faire moins... pour faire plus. Accomplir moins, mais en avoir moins besoin. Nous sentir mieux et être aussi meilleurs.

Pour parvenir à l'équanimité, nous devons nous focaliser sur trois domaines, la trinité intemporelle du mental, du corps et de l'âme : la tête, le cœur et la chair.

Dans chaque domaine, nous chercherons à réduire le tapage et les perturbations qui nuisent à la sérénité. Pour cesser d'être en guerre avec le monde et avec nous-mêmes et pour instaurer une paix intérieure et extérieure durable.

Vous savez que c'est ce que vous voulez – et ce que vous méritez. C'est pourquoi vous avez choisi ce livre.

Alors, répondons à l'appel ensemble. Partons en quête de la sérénité tant désirée.



# PARTIE 1

# MENTAL ♦ ESPRIT ♦ CORPS

*Ma tête est si agitée et obstinée.  
Maîtriser le mental me paraît aussi difficile  
que maîtriser le vent.*

LA BHAGAVAD-GITA





# LE DOMAINE DU MENTAL

Le monde entier bascula dans les quelques heures qui s'écoulèrent entre le moment où John F. Kennedy alla se coucher le 15 octobre 1962 et celui où il se réveilla le lendemain matin.

Pendant que le président dormait, la CIA identifia la construction en cours de sites de lancement de missiles nucléaires balistiques soviétiques de moyenne et de longue portée sur l'île de Cuba, à 150 kilomètres des côtes américaines. Comme Kennedy allait l'annoncer à un public américain abasourdi quelques jours plus tard : « Chacune de ces fusées peut atteindre Washington, le canal de Panama, Cap Canaveral, Mexico ou toute autre ville située dans le sud-est des États-Unis, en Amérique centrale ou dans la région des Caraïbes. »

Tandis que Kennedy recevait son premier briefing au cours de ce que nous connaissons maintenant comme la crise des missiles de Cuba – ou simplement comme les Treize Jours –, le président ne pensait qu'aux terrifiants enjeux. Soixante-dix millions d'êtres humains risquaient de perdre la vie lors des premières frappes entre les États-Unis et la Russie. Mais ce n'était qu'une estimation – personne ne mesurait l'ampleur des dévastations causées par une guerre nucléaire.

En revanche, Kennedy était certain qu'il était confronté à une escalade sans précédent de la guerre froide qui couvait depuis longtemps entre les États-Unis et l'URSS. Et quels que soient

les facteurs qui avaient contribué à la situation, aussi inévitable que la guerre avait pu paraître, c'est à lui qu'incombait la lourde tâche de ne pas aggraver la situation. Parce que cela pourrait sonner le glas de la planète.

Kennedy était un jeune président, né avec d'immenses privilèges, élevé par un père agressif qui détestait perdre, dans une famille dont le mot d'ordre, s'amusait-il à dire, était : « Ne vous fâchez pas, rendez la pareille. » Comme il n'avait aucune expérience dans le commandement, il n'est guère surprenant que la première année et demie de la présidence de Kennedy ne se soit pas bien passée.

En avril 1961, Kennedy avait voulu débarquer à Cuba dans la baie des Cochons pour renverser Fidel Castro, mais il avait échoué – ce qui avait été une terrible humiliation. À peine quelques mois plus tard, il avait été dominé diplomatiquement par le numéro un soviétique, Nikita Khrouchtchev, lors d'une série de rencontres à Vienne (que Kennedy qualifia de « période la plus agitée de ma vie »). Percevant la faiblesse politique de son adversaire, et probablement informé de sa fragilité physique chronique qui résultait de la maladie d'Addison et de blessures au dos subies pendant la Deuxième Guerre mondiale, Khrouchtchev mentit à plusieurs reprises à Kennedy à propos des armes placées à Cuba, insistant sur le fait qu'elles ne remplissaient qu'un rôle défensif.

Tout cela pour dire que, pendant la crise des missiles, Kennedy, comme n'importe quel dirigeant à un moment ou à un autre de son mandat, fut confronté à une épreuve difficile en même temps qu'à des circonstances aggravantes sur le plan personnel et politique. Beaucoup de questions se posaient : Pourquoi Khrouchtchev ferait-il cela ? Quel était son but ? Que cherchait-il à accomplir ? Y avait-il un moyen de l'en empêcher ? Qu'en pensaient les conseillers de Kennedy ? Quelles étaient les options de Kennedy ? Était-il à la hauteur de la tâche ?

Le sort de millions de personnes dépendait de ses réponses.