

Stillness is the Key

Par Giles Daoust

C'est devenu une habitude. Le monde va de crise en crise. L'enchaînement politique et médiatique ne nous laisse pas beaucoup de répit. Dans ce contexte souvent difficile à vivre, un livre de l'Américain Ryan Holiday apporte une série de pistes pouvant aider citoyens, travailleurs, entrepreneurs et politiques à trouver une forme de sérénité qui leur permettra de vivre mieux et de prendre de meilleures décisions, tant sur le plan privé que professionnel. *Stillness is the Key*, dit l'auteur. Le calme est la clé.

Une citation de Blaise Pascal résume bien le propos : « Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre ». Ryan Holiday a lu les stoïciens (Sénèque, Marc Aurèle...) et les philosophies orientales (Confucius, le bouddhisme, la Bhagavad-Gita...) et en a décanté la substantifique moelle, adaptée à notre époque.

« Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre ».

Comme toujours, le prolifique auteur utilise de nombreux exemples issus de l'Histoire, parmi lesquels Kennedy, Eisenhower et Churchill pour ne prendre que les hommes d'État. L'exemple de Kennedy est ici un des plus marquants, car l'auteur aborde la crise des missiles de Cuba en 1962 (cet épisode terrifiant de l'histoire de l'humanité, où les USA et la Russie ont été à deux doigts de se lancer dans une guerre nucléaire, est résumé de manière intéressante dans le film *Thirteen Days* de Roger Donaldson, avec Kevin Costner – et Bruce Greenwood dans le rôle de JFK –, je vous le conseille.) Comment Kennedy a-t-il pu prendre les bonnes décisions et éviter la catastrophe ? Selon Holiday, tout tient dans le fait qu'il a su rester calme, ralentir les choses, trouver son espace de réflexion plutôt que de céder à la pression des généraux. Ce qui nous a évité à l'époque la troisième guerre mondiale...

D'après Tolstoï, lire beaucoup, c'est communiquer avec les plus sages qui ont vécu sur Terre.

Stillness is the Key est une lecture essentielle, de même que *Ego is the Enemy*, un autre livre de l'auteur, tout autant inspiré des traditions stoïciennes et orientales. Ils vous aideront à trouver le sens dans votre vie de tous les jours, et une forme de sérénité qui est indispensable dans le monde d'aujourd'hui, quelles que soient votre métier, votre structure familiale, votre âge et vos responsabilités.