

The Obstacle Is the Way

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

483 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Imagine you are standing in front of a giant mountain.

Imagine que tu es debout devant une montagne géante.

It is cold.

Il fait froid.

It is dark.

Il fait sombre.

And you are terrified.

Et tu es terrifié.

You want to go home, but you cannot turn back.

Tu veux rentrer chez toi, mais tu ne peux pas faire demi-tour.

The path behind you is gone.

Le chemin derrière toi a disparu.

The only way is forward, but the mountain is blocking your path.

Le seul chemin est en avant, mais la montagne bloque ton chemin.

This is not just a story about a mountain.

Ce n'est pas juste une histoire sur une montagne.

This is a story about your life.

C'est une histoire sur ta vie.

We all have mountains.

Nous avons tous des montagnes.

Maybe your mountain is a difficult boss who yells at you every

Peut-être que ta montagne est un patron difficile qui te crie tous les
day.

jours.

Maybe it is a bank account that is empty.

Peut-être que c'est un compte bancaire vide.



Maybe it is a broken heart.

Peut-être que c'est un cœur brisé.

Or maybe it is the English language itself, which feels like a wall you cannot climb.

Ou peut-être que c'est la langue anglaise elle-même, qui ressemble à un mur que tu ne peux pas escalader.

Most people, when they see the mountain, they freeze.

La plupart des gens, quand ils voient la montagne, ils gèlent.

They cry.

Ils pleurent.

They wait for someone to save them.

Ils attendent que quelqu'un les sauve.

But there is a secret group of people who do not freeze.

Mais il y a un groupe secret de personnes qui ne gèlent pas.

They look at the mountain and they smile.

Ils regardent la montagne et ils sourient.

Why?

Pourquoi ?

Because they know something you don't know.

Parce qu'ils savent quelque chose que tu ne sais pas.

They know

Ils savent

that the mountain is not the problem.

que la montagne n'est pas le problème.

The mountain is the solution.

La montagne est la solution.

Welcome to your English toolbox.

Bienvenue dans ta boîte à outils en anglais.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et je suis Julia.

Today, we are going to give you the map to climb any mountain.

Aujourd'hui, nous allons te donner la carte pour gravir n'importe quelle montagne.



We are exploring the incredible book The Obstacle is the Way by Ryan Holiday.

Nous explorons le livre incroyable L'obstacle est le chemin de Ryan Holiday.

This is not just a book summary.

Ce n'est pas juste un résumé de livre.

No. This is a training session for your character.

Non. C'est une session d'entraînement pour ton caractère.

By the end of this episode, you will learn how to turn your

À la fin de cet épisode, tu apprendras comment transformer tes

worst days into your best advantages.

pires jours en tes meilleurs atouts.

We are going to cover 50 powerful ideas, organized into three disciplines.

Nous allons couvrir 50 idées puissantes, organisées en trois disciplines.

Perception, action, and will.

Perception, action et volonté.

Are you ready to change how you see the world?

Es-tu prêt à changer ta façon de voir le monde ?

Let's climb.

Gravissons.

Part Two The Discipline of Perception, The Story We Tell Julia, let's start with the first discipline, perception.

Partie Deux : La Discipline de la Perception, L'Histoire que Nous Raconte. Julia, commençons par la première discipline, la perception.

This is the most important part because it happens in your head.

C'est la partie la plus importante parce que ça se passe dans ta tête.

Ryan Holiday starts with a quote from the Roman Emperor Marcus Aurelius.

Ryan Holiday commence par une citation de l'empereur romain Marc Aurèle.

Marcus said, The impediment

Marc a dit : L'obstacle

to action advances action.

à l'action avance l'action.

What stands in the way becomes the way.

Ce qui se met en travers devient le chemin.

This sounds like a riddle.

Ça ressemble à une devinette.



It does.

Ça l'est.

But the meaning is simple.

Mais le sens est simple.

An obstacle is not a stop sign.

Un obstacle n'est pas un panneau stop.

It is a directional arrow.

C'est une flèche directionnelle.

It tells you where you need to go next.

Elle te dit où tu dois aller ensuite.

But to see this arrow, you need objectivity.

Mais pour voir cette flèche, tu as besoin d'objectivité.

This is our first major concept.

C'est notre premier grand concept.

Objectivity means seeing things exactly as they are, not as you fear them to be.

L'objectivité signifie voir les choses exactement comme elles sont, pas comme tu crains qu'elles soient.

Martin, let's give a real-life example.

Martin, donnons un exemple de la vie réelle.

Okay, imagine you send an important email to a client.

D'accord, imagine que tu envoies un email important à un client.

And they do not reply.

Et ils ne répondent pas.

One day passes.

Un jour passe.

Two days pass.

Deux jours passent.

What happens in your brain, Julia?

Que se passe-t-il dans ton cerveau, Julia ?

Oh, my brain goes crazy.

Oh, mon cerveau devient fou.

I start thinking.

Je commence à penser.



They hate me.

Ils me détestent.

I made a mistake in the email.

J'ai fait une erreur dans l'email.

I am going to get fired.

Je vais me faire virer.

I will lose my house.

Je vais perdre ma maison.

Exactly.

Exactement.

That is the story you tell yourself.

C'est l'histoire que tu te racontes.

But what is the objective reality?

Mais quelle est la réalité objective ?

The reality is you sent an email.

La réalité est que tu as envoyé un email.

You have not

Tu n'as pas

received a reply.

reçu de réponse.

That is it.

C'est tout.

That is the only fact.

C'est le seul fait.

Everything else is your imagination.

Tout le reste est ton imagination.

The book teaches us to separate the event from the interpretation.

Le livre nous enseigne à séparer l'événement de l'interprétation.

Ryan Holiday says, There is no good or bad without us.

Ryan Holiday dit : Il n'y a pas de bien ou de mal sans nous.

Events are neutral.

Les événements sont neutres.



A rainstorm is not bad.

Une tempête de pluie n'est pas mauvaise.

It is just water.

C'est juste de l'eau.

If you are a farmer, the rain is good.

Si tu es agriculteur, la pluie est bonne.

If you are having a picnic, the rain is bad.

Si tu fais un pique-nique, la pluie est mauvaise.

The rain didn't change.

La pluie n'a pas changé.

You changed.

Tu as changé.

So the first step is

Alors le premier pas est

to control your emotions.

de contrôler tes émotions.

You have to stop the panic.

Tu dois arrêter la panique.

Panic is natural, but it is not helpful.

La panique est naturelle, mais elle n'est pas utile.

When we panic, we make mistakes.

Quand nous paniquons, nous faisons des erreurs.

We lose our breath.

Nous perdons notre souffle.

We stop thinking clearly.

Nous arrêtons de penser clairement.

You must be like a rock.

Tu dois être comme un rocher.

The waves crash against the rock, but the rock does not move.

Les vagues s'écrasent contre le rocher, mais le rocher ne bouge pas.

This requires nerve.

Cela nécessite du nerf.



Nerve is the ability to keep your pulse slow when everyone else is running around screaming.

Le nerf est la capacité de garder ton pouls lent quand tout le monde court en criant.

It is a superpower.

C'est un superpouvoir.

And you can practice it.

Et tu peux l'exercer.

Next time

La prochaine fois

something breaks or you miss a bus or someone is rude to you, freeze.

que quelque chose se casse, ou que tu rates un bus, ou que quelqu'un est impoli avec toi, fige.

Take a breath.

Prends une respiration.

Ask yourself, what is the fact and what is my story?

Demande-toi, quel est le fait et quelle est mon histoire ?

Cut the story.

Coupe l'histoire.

Keep the fact.

Garde le fait.

Part 3, the perspective shift and the present moment.

Partie 3, le changement de perspective et le moment présent.

Once you are calm, you can do the next magic trick.

Une fois que tu es calme, tu peux faire le prochain tour de magie.

The perspective shift.

Le changement de perspective.

This is where you choose how to look at the problem.

C'est là que tu choisis comment regarder le problème.

We often look at problems with tunnel vision.

Nous regardons souvent les problèmes avec une vision tunnel.

We only see the

Nous ne voyons que la

darkness.

noirceur.



We only see what we have lost.

Nous ne voyons que ce que nous avons perdu.

But you can choose to look at what you still have.

Mais tu peux choisir de regarder ce que tu as encore.

Or what you might gain.

Ou ce que tu pourrais gagner.

Let's talk about Steve Jobs.

Parlons de Steve Jobs.

Everyone knows he was fired from Apple, the company he created.

Tout le monde sait qu'il a été viré d'Apple, l'entreprise qu'il a créée.

Most people would see that as a tragedy.

La plupart des gens verraient cela comme une tragédie.

It was a public humiliation.

C'était une humiliation publique.

But Jobs shifted his perspective.

Mais Jobs a changé sa perspective.

He realized that being fired freed him.

Il a réalisé que se faire virer l'avait libéré.

He didn't have the pressure of running a giant company anymore.

Il n'avait plus la pression de diriger une entreprise géante.

He could be creative

Il pouvait être créatif

again.

de nouveau.

He started Pixar.

Il a commencé Pixar.

He started Next.

Il a commencé Next.

He became a better leader.

Il est devenu un meilleur leader.

When he returned to Apple, he took it to the moon.

Quand il est retourné chez Apple, il l'a emmené sur la lune.



The obstacle, getting fired, was the necessary step for his greatest success.

L'obstacle — être licencié — était l'étape nécessaire pour son plus grand succès.

He didn't just survive it.

Il ne s'est pas contenté de survivre.

He used it.

Il l'a utilisé.

This brings us to the idea.

Cela nous amène à l'idée.

Every negative situation contains a hidden advantage.

Chaque situation négative contient un avantage caché.

This is hard to believe sometimes.

C'est parfois difficile à croire.

Especially when you are in pain.

Surtout quand tu as mal.

But it is a law of nature.

Mais c'est une loi de la nature.

If you lose your job,

Si tu perds ton travail,

you gain time.

tu gagnes du temps.

If you get sick, you gain a new appreciation for health.

Si tu tombes malade, tu acquiers une nouvelle appréciation pour la santé.

If an enemy attacks you, you gain a chance to test your defense.

Si un ennemi t'attaque, tu as la chance de tester ta défense.

You have to hunt for the good.

Tu dois chercher le bon.

It is like a treasure hunt.

C'est comme une chasse au trésor.

The gold is buried under the mud.

L'or est enterré sous la boue.

You have to dig for it.

Tu dois creuser pour le trouver.



Another crucial part of perception is focusing on what you can control.

Une autre partie cruciale de la perception est de se concentrer sur ce que tu peux contrôler.

This is the central pillar of Stoicism.

C'est le pilier central du stoïcisme.

Draw a circle in your mind.

Dessine un cercle dans ton esprit.

Inside the

À l'intérieur du

circle is your actions, your words, your attitude, your decisions.

cercle sont tes actions, tes mots, ton attitude, tes décisions.

Outside the circle is the economy, the weather, the traffic, the past, the future, and other people's opinions.

À l'extérieur du cercle se trouvent l'économie, la météo, le trafic, le passé, le futur et les opinions des autres.

Most of us spend 90% of our energy worrying about things outside the circle.

La plupart d'entre nous dépensent 90 % de notre énergie à s'inquiéter des choses en dehors du cercle.

We scream at the traffic.

Nous crions contre le trafic.

Does the traffic care?

Le trafic s'en soucie-t-il ?

No. We worry about the future.

Non. Nous nous inquiétons pour l'avenir.

Does worrying change the future?

Est-ce que s'inquiéter change l'avenir ?

No. It just ruins the present.

Non. Ça ruine juste le présent.

Speaking of the present, that is our next point.

En parlant du présent, c'est notre prochain point.

The present moment.

Le moment présent.

Obstacles often feel huge because we add the weight of the past and the future to them.

Les obstacles semblent souvent énormes parce que nous ajoutons le poids du passé et du futur.

Imagine you have to wash a mountain of dirty dishes.

Imagine que tu dois laver une montagne de vaisselle sale.



If you look at the whole pile, you feel tired instantly.

Si tu regardes toute la pile, tu te sens fatigué instantanément.

You think, this will take forever.

Tu penses : ça va prendre une éternité.

But if you just pick up one plate.

Mais si tu prends juste une assiette.

Just one.

Juste un.

And you focus on washing that one plate perfectly.

Et tu te concentres sur le lavage de cette assiette parfaitement.

It is easy.

C'est facile.

Then you pick up the next one.

Puis tu prends la suivante.

Life is just a series of present

La vie est juste une série de moments présents.

moments.

moments.

If you stay in the now, the obstacle is manageable.

Si tu restes dans le maintenant, l'obstacle est gérable.

It is only when you mentally travel to the scary future that you get overwhelmed.

C'est seulement quand tu voyages mentalement vers le futur effrayant que tu te sens submergé.

Martin, I think this applies to English learning perfectly.

Martin, je pense que cela s'applique parfaitement à l'apprentissage de l'anglais.

Oh, 100%.

Oh, 100 %.

Students worry about, will I ever be fluent?

Les étudiants se demandent : Vais-je un jour être fluent ?

Will I pass the exam next year?

Vais-je réussir l'examen l'année prochaine ?

That is future thinking.

C'est penser au futur.



It creates anxiety.

Ça crée de l'anxiété.

The stoic student thinks, I cannot control the exam next year.

L'étudiant stoïque pense : Je ne peux pas contrôler l'examen de l'année prochaine.

I can control this sentence I am reading right now.

Je peux contrôler cette phrase que je lis en ce moment.

I can control this podcast I am listening to.

Je peux contrôler ce podcast que j'écoute.

Focus your energy like a laser beam on the present moment.

Concentre ton énergie comme un faisceau laser sur le moment présent.

A laser can cut through steel because it is focused.

Un laser peut couper à travers l'acier parce qu'il est concentré.

Light that is spread out like a lamp cannot cut anything.

La lumière qui est dispersée comme une lampe ne peut rien couper.

Be a laser, not a lamp.

Sois un laser, pas une lampe.

Part 4.

Partie 4.

Flip the script and prepare for the worst.

Retourne le script et prépare-toi au pire.

Before we move to action, we need to talk about two advanced perception techniques.

Avant de passer à l'action, nous devons parler de deux techniques de perception avancées.

The first is thinking differently.

La première est de penser différemment.

Sometimes the front door

Parfois, la porte d'entrée

is locked.

est verrouillée.

And we bang on it for hours.

Et nous frappons dessus pendant des heures.

We get bloody hands.

Nous avons les mains ensanglantées.



But we forget to look sideways.

Mais nous oublions de regarder sur le côté.

Maybe the window is open.

Peut-être que la fenêtre est ouverte.

Maybe the back door is unlocked.

Peut-être que la porte arrière n'est pas verrouillée.

Maybe we can climb onto the roof.

Peut-être que nous pouvons grimper sur le toit.

Or maybe we don't need to go inside the house at all.

Ou peut-être que nous n'avons pas besoin d'entrer dans la maison du tout.

This is about creativity.

C'est une question de créativité.

Don't just look at the problem.

Ne regarde pas seulement le problème.

Look around it.

Regarde autour.

Look through it.

Regarde à travers.

And finally prepare for the worst.

Et enfin, prépare-toi au pire.

This sounds pessimistic, but it is actually a defense

Cela semble pessimiste, mais c'est en réalité un mécanisme de défense.
mechanism.

mécanisme.

If you are surprised by a problem, you are weak.

Si un problème te surprend, tu es faible.

You are shocked.

Tu es choqué.

But if you expect the problem, you are ready.

Mais si tu attends le problème, tu es prêt.

Before you start a project, ask yourself, what could go wrong?

Avant de commencer un projet, demande-toi, qu'est-ce qui pourrait mal tourner ?



What if the computer crashes?

Et si l'ordinateur plante ?

What if I get sick?

Et si je tombe malade ?

What if the money runs out?

Et si l'argent vient à manquer ?

Don't be afraid of these questions.

N'aie pas peur de ces questions.

Answer them.

Réponds-y.

Make a plan B.

Fais un plan B.

And a plan C.

Et un plan C.

Then, when the bad thing happens, and it will happen, you can smile.

Alors, quand la mauvaise chose arrive, et elle arrivera, tu peux sourire.

You

Tu

can say, I knew you were coming and I am ready for you.

peux dire : Je savais que tu venais et je suis prêt.

You flip the script.

Tu retournes le script.

You turn the tables.

Tu retournes la situation.

The obstacle thought it would crush you.

L'obstacle pensait t'écraser — mais au lieu de ça, tu l'utilises pour montrer à quel point tu es préparé.

But instead you use it to show how prepared you are.

Mais au lieu de ça, tu l'utilises pour montrer à quel point tu es préparé.

Perception is the foundation.

La perception est le fondement.

If your mind is weak, your actions will be weak.

Si ton esprit est faible, tes actions seront faibles.



But if your mind is strong, clear, objective, focused, then you are ready to move.

Mais si ton esprit est fort, clair, objectif, concentré, alors tu es prêt à agir.

You are ready for the second discipline.

Tu es prêt pour la deuxième discipline.

The discipline of action.

La discipline de l'action.

But

Mais

remember, perception is not passive.

souviens-toi, la perception n'est pas passive.

It is an active choice you make every second.

C'est un choix actif que tu fais chaque seconde.

You are the director of your own movie.

Tu es le réalisateur de ton propre film.

You decide if this is a tragedy or an adventure story.

Tu décides si c'est une tragédie ou une histoire d'aventure.

So, Martin, we have set the scene.

Alors, Martin, nous avons mis en place la scène.

Our mind is clear.

Notre esprit est clair.

Our emotions are under control.

Nos émotions sont sous contrôle.

We see the opportunity.

Nous voyons l'opportunité.

Now, what do we do?

Alors, que faisons-nous ?

We move.

Nous agissons.

Let's talk about action.

Parlons de l'action.

Part five.

Partie cinq.



The discipline of action.

La discipline de l'action.

Moving forward.

Avançant.

So, you have the right mindset.

Alors, tu as le bon état d'esprit.

But a

Mais un

mindset without movement is just a daydream.

mentalité sans mouvement est juste un rêve éveillé.

Now we enter the discipline of action.

Maintenant, nous entrons dans la discipline de l'action.

Ryan Holiday is very clear here.

Ryan Holiday est très clair ici.

It does not matter how you feel.

Ça n'a pas d'importance comment tu te sens.

It matters what you do.

Ça compte ce que tu fais.

The first rule of action is start moving.

La première règle de l'action est de commencer à bouger.

Just start.

Commence juste.

Action is the cure for fear.

L'action est le remède contre la peur.

Imagine you are standing on a high diving board at a swimming pool.

Imagine que tu es sur un plongoir haut dans une piscine.

The longer you look down at the water, the scarier it gets.

Plus tu regardes vers le bas, plus ça devient effrayant.

Your legs start to shake.

Tes jambes commencent à trembler.

Your heart

Ton cœur



pounds.

bat fort.

But the moment you jump, the moment you take action, the fear disappears.

Mais au moment où tu sautes, au moment où tu passes à l'action, la peur disparaît.

You are in the air.

Tu es dans les airs.

You are dealing with reality, not imagination.

Tu fais face à la réalité, pas à l'imagination.

Many of us are waiting for the perfect conditions.

Beaucoup d'entre nous attendent les conditions parfaites.

We say, I will start my diet when work is less stressful.

Nous disons, je commencerai mon régime quand le travail sera moins stressant.

I will start speaking English when I know more grammar.

Je commencerai à parler anglais quand je saurai plus de grammaire.

I will launch my business when the economy is better.

Je lancerai mon entreprise quand l'économie ira mieux.

Martin, tell them the hard truth.

Martin, dis-leur la dure vérité.

The conditions will never be perfect.

Les conditions ne seront jamais parfaites.

Never.

Jamais.

If you wait for perfect, you will wait forever.

Si tu attends la perfection, tu attendras pour toujours.

You must practice pragmatism.

Tu dois pratiquer le pragmatisme.

Pragmatism means do what works.

Le pragmatisme signifie faire ce qui fonctionne.

Don't worry about being elegant.

Ne t'inquiète pas d'être élégant.

Don't worry about the correct way.

Ne t'inquiète pas de la manière correcte.



If you need to cross a river and there is no bridge, you swim.

Si tu dois traverser une rivière et qu'il n'y a pas de pont, tu nages.

If you can't swim, you build a raft.

Si tu ne peux pas nager, tu construis un radeau.

If you can't build a raft, you walk until you find a shallow part.

Si tu ne peux pas construire un radeau, tu marches jusqu'à trouver un endroit peu profond.

You just solve the problem with whatever tools you have.

Tu résous simplement le problème avec les outils que tu as.

This leads us to the

Cela nous mène au

concept of persistence.

concept de persistance.

But be careful.

Mais fais attention.

Persistence does not mean doing the same thing over and over again if it isn't working.

La persistance ne signifie pas faire la même chose encore et encore si ça ne fonctionne pas.

That is just stubbornness.

C'est juste de l'entêtement.

True persistence involves iteration.

La vraie persistance implique l'itération.

Think of a startup company in Silicon Valley.

Pense à une startup de Silicon Valley.

They release a product.

Ils lancent un produit.

It has bugs.

Ça a des bugs.

It fails.

Ça échoue.

Do they close the company?

Est-ce qu'ils ferment la société ?

No. They look at the data.

Non. Ils regardent les données.



They say, Okay, users didn't like the red button.

Ils disent : d'accord, les utilisateurs n'ont pas aimé le bouton rouge.

Let's try a blue button.

Essayons un bouton bleu.

They try again.

Ils essaient à nouveau.

Fail.

Échouer.

Learn.

Apprendre.

Adjust. Try again.

Ajuster. Réessayer.

This is the scientific method applied to life.

C'est la méthode scientifique appliquée à la vie.

Failure is just feedback.

L'échec n'est que du retour d'information.

This is a huge idea, Julia.

C'est une énorme idée, Julia.

If you stop calling it failure and start calling it data, you become fearless.

Si tu arrêtes de l'appeler échec et que tu commences à l'appeler données, tu deviens intrépide.

A scientist isn't sad when an experiment fails.

Un scientifique n'est pas triste quand une expérience échoue.

She is interested.

Elle s'intéresse.

She says, Now I know one way that doesn't work.

Elle dit : maintenant je sais une façon qui ne fonctionne pas.

I am closer to the answer.

Je suis plus proche de la réponse.

You must treat your English like this.

Tu dois traiter ton anglais comme ça.

You tried to say a sentence and the other person didn't understand.

Tu as essayé de dire une phrase et l'autre personne ne t'a pas compris.



That is

C'est

not a personal failure.

pas un échec personnel.

That is data.

C'est des données.

It means pronunciation needs adjustment.

Ça veut dire que la prononciation doit être ajustée.

Adjust and try again.

Ajuste et essaie encore.

Another key to action is the process.

Une autre clé de l'action est le processus.

We talked about this briefly, but let's go deeper.

On en a parlé brièvement, mais allons plus en profondeur.

The process is about breaking big things into tiny things.

Le processus consiste à décomposer de grandes choses en petites choses.

Nick Sabin is a famous American football coach.

Nick Sabin est un célèbre entraîneur de football américain.

He tells his players, Don't think about winning the championship.

Il dit à ses joueurs : Ne pense pas à gagner le championnat.

Don't even think about winning this game.

Ne pense même pas à gagner ce match.

Just think about this one play.

Pense juste à cette seule action.

Just do your job for these five

Fais juste ton travail pendant ces cinq

seconds.

secondes.

If you do that perfectly and then do the next one perfectly, the score takes care of itself.

Si tu fais ça parfaitement et que tu fais ensuite le suivant parfaitement, le score s'occupe de lui-même.

When you focus on the process, the pressure drops.

Quand tu te concentres sur le processus, la pression diminue.



You can breathe.

Tu peux respirer.

You just have to do the next right thing.

Tu dois juste faire la prochaine bonne chose.

Sometimes the right thing is to use the obstacle against itself.

Parfois, la bonne chose est d'utiliser l'obstacle contre lui-même.

This is the judo metaphor.

C'est la métaphore du judo.

In judo, you don't block a punch.

Dans le judo, tu ne bloques pas un coup.

You pull the person who is punching you.

Tu tires la personne qui te frappe.

You use their own momentum to throw them on

Tu utilises leur propre élan pour les projeter sur

the floor.

le sol.

Gandhi used this strategy.

Gandhi a utilisé cette stratégie.

He faced the British Empire, a massive military power.

Il a fait face à l'Empire britannique, une puissance militaire massive.

He didn't have guns.

Il n'avait pas d'armes.

He didn't have an army.

Il n'avait pas d'armée.

If he had tried to fight them with force, he would have been crushed in one day.

S'il avait essayé de les combattre par la force, il aurait été écrasé en un jour.

So what did he do?

Alors, qu'a-t-il fait ?

He used nonviolence.

Il a utilisé la non-violence.

He used civil disobedience.

Il a utilisé la désobéissance civile.



He made the British look like bullies.

Il a fait en sorte que les Britanniques aient l'air de tyrans.

He used their own power to shame them and eventually defeat them.

Il a utilisé leur propre pouvoir pour les humilier et finalement les vaincre.

He turned their strength into a weakness.

Il a transformé leur force en faiblesse.

Whatever

Quoi que

is blocking you has energy.

te bloque a de l'énergie.

Can you use that energy?

Peux-tu utiliser cette énergie ?

If your boss is aggressive, don't fight him.

Si ton patron est agressif, ne te bats pas contre lui.

Use his aggression to show how calm and professional you are.

Utilise son agressivité pour montrer à quel point tu es calme et professionnel.

Let him tire himself out.

Laisse-le s'épuiser.

Action requires creativity and focus.

L'action nécessite créativité et concentration.

Distraction is the enemy.

La distraction est l'ennemi.

You cannot solve a difficult problem if you are checking your phone every five minutes.

Tu ne peux pas résoudre un problème difficile si tu vérifies ton téléphone toutes les cinq minutes.

You need deep work.

Tu as besoin d'un travail en profondeur.

You need to attack the problem with all your mental resources.

Tu dois attaquer le problème avec toutes tes ressources mentales.

And remember, do your job.

Et souviens-toi, fais ton travail.

Sometimes action

Parfois, l'action



is not exciting.

n'est pas excitante.

Sometimes it is boring.

Parfois, c'est ennuyeux.

Sometimes it is cleaning the floor.

Parfois, c'est nettoyer le sol.

Sometimes it is memorizing irregular verbs.

Parfois, c'est mémoriser des verbes irréguliers.

It is not glamorous.

Ce n'est pas glamour.

But it is necessary.

Mais c'est nécessaire.

Just do it.

Fais-le simplement.

Write action right now.

Écris de l'action tout de suite.

Part 6 The Discipline of Will The Inner Fortress Okay, Martin.

Partie 6 La discipline de la volonté La forteresse intérieure D'accord, Martin.

We have seen clearly.

Nous avons vu clairement.

Perception.

Perception.

We have acted bravely.

Nous avons agi avec bravoure.

Action.

Action.

But what happens when the problem is still there?

Mais que se passe-t-il quand le problème est toujours là ?

What happens when you do everything right and you still fail?

Que se passe-t-il quand tu fais tout bien et que tu échoues quand même ?

What happens when you are

Que se passe-t-il quand tu es



in prison or you have a terminal illness?

en prison ou tu as une maladie terminale ?

This is where we need the third and final discipline.

C'est là que nous avons besoin de la troisième et dernière discipline.

The Discipline of Will.

La discipline de la volonté.

Will is not just willpower, like saying no to a cookie.

La volonté n'est pas juste de la force de volonté, comme dire non à un cookie.

It is something deeper.

C'est quelque chose de plus profond.

It is resilience.

C'est la résilience.

It is endurance.

C'est l'endurance.

It is the ability to accept what you cannot change.

C'est la capacité d'accepter ce que tu ne peux pas changer.

We need to build an inner citadel.

Nous devons construire une citadelle intérieure.

This is a fortress inside your soul.

C'est une forteresse à l'intérieur de ton âme.

The world can take your money.

Le monde peut te prendre ton argent.

It can take your freedom.

Il peut te prendre ta liberté.

It can

Il peut

even hurt your body.

même te faire du mal au corps.

But it cannot enter your inner citadel unless you open the gate.

Mais il ne peut pas entrer dans ta citadelle intérieure à moins que tu n'ouvres la porte.

This is where your values live.

C'est ici que vivent tes valeurs.



This is where your character lives.

C'est ici que vit ton caractère.

Abraham Lincoln suffered from terrible depression.

Abraham Lincoln a souffert d'une terrible dépression.

He had a difficult marriage.

Il a eu un mariage difficile.

He lost elections.

Il a perdu des élections.

He presided over a country that was tearing itself apart in a civil war.

Il a présidé un pays qui se déchirait dans une guerre civile.

But he had an inner citadel.

Mais il avait une citadelle intérieure.

He had a quiet strength that allowed him to endure when others collapsed.

Il avait une force tranquille qui lui permettait de résister quand les autres s'effondraient.

He learned the art of

Il a appris l'art de

acquiescence.

l'acceptation.

That is a fancy word.

C'est un mot élégant.

It means acceptance.

Cela signifie l'acceptation.

But not passive acceptance.

Mais pas une acceptation passive.

Active acceptance.

L'acceptation active.

The Stoics have a phrase, amor fati.

Les stoïques ont une phrase : amor fati.

Love your fate.

Aime ton destin.

Don't just tolerate it.

Ne te contente pas de le tolérer.



Love it.

Aime-le.

Imagine you are a boxer.

Imagine que tu es boxeur.

You are in the ring.

Tu es dans le ring.

You get hit in the face.

Tu reçois un coup dans le visage.

You can complain, hey, that's not fair.

Tu peux te plaindre, hey, ce n'est pas juste.

I didn't want to get hit.

Je ne voulais pas me prendre un coup.

Or you can say, I am a boxer.

Ou tu peux dire, je suis boxeur.

Getting hit is part of the game.

Se prendre des coups fait partie du jeu.

I love the game.

J'adore le jeu.

So

Alors

I love this hit.

J'adore ce coup.

Everything that happens to you is fuel.

Tout ce qui t'arrive est du carburant.

If your life is easy, you become soft.

Si ta vie est facile, tu deviens mou.

If your life is hard, you become strong.

Si ta vie est dure, tu deviens fort.

So love the hardship.

Alors aime la difficulté.

It is making you into a masterpiece.

Ça te transforme en chef-d'œuvre.



Another powerful tool for the will is memento mori.

Un autre outil puissant pour la volonté est memento mori.

Remember death.

Souviens-toi de la mort.

Why should we think about death, Martin?

Pourquoi devrions-nous penser à la mort, Martin ?

Because it creates urgency and humility.

Parce que ça crée de l'urgence et de l'humilité.

When you realize you could die tomorrow, you stop caring about petty arguments.

Quand tu réalises que tu pourrais mourir demain, tu cesses de te soucier des querelles mesquines.

You stop being afraid of

Tu cesses d'avoir peur de

embarrassment.

la honte.

Who cares if you make a grammar mistake?

Qui se soucie si tu fais une erreur de grammaire ?

You are alive.

Tu es en vie.

It clarifies what is important.

Ça clarifie ce qui est important.

And it reminds us that our time is short.

Et ça nous rappelle que notre temps est court.

We must use it well.

Nous devons bien l'utiliser.

We must also realize we are part of something bigger.

Nous devons aussi réaliser que nous faisons partie de quelque chose de plus grand.

You are not alone.

Tu n'es pas seul.

When you suffer, you feel isolated.

Quand tu souffres, tu te sens isolé.

But suffering is the most common human experience.

Mais la souffrance est l'expérience humaine la plus commune.



Everyone suffers.

Tout le monde souffre.

By suffering, you are connecting with every human who has ever lived.

En souffrant, tu te connectes avec chaque humain qui a jamais vécu.

And your struggle can help others.

Et ta lutte peut aider les autres.

This

Cela

is turning weakness into strength.

c'est transformer la faiblesse en force.

If you overcome an addiction, you can help other addicts.

Si tu surmontes une addiction, tu peux aider d'autres addicts.

If you survive a tragedy, you can comfort others who are grieving.

Si tu survis à une tragédie, tu peux reconforter ceux qui sont en deuil.

Your pain becomes your credential.

Ta douleur devient ta légitimité.

It gives you empathy.

Ça te donne de l'empathie.

It gives you wisdom.

Ça te donne de la sagesse.

So don't waste your pain.

Alors ne gaspille pas ta douleur.

Use it to leave a legacy.

Utilise-le pour laisser un héritage.

Finally, we must be ready to start again.

Enfin, nous devons être prêts à recommencer.

The cycle of perception, action, and will is a circle.

Le cycle de la perception, de l'action et de la volonté est un cercle.

You overcome one obstacle.

Tu surmontes un obstacle.

You feel good.

Tu te sens bien.



And then a new

Et puis un nouveau

obstacle appears.

obstacle apparaît.

That is life.

C'est la vie.

We don't solve life.

Nous ne résolvons pas la vie.

We live it.

Nous la vivons.

We just get better at playing the game.

Nous devenons juste meilleurs pour jouer le jeu.

We get faster at correcting our perception.

Nous devenons plus rapides pour corriger notre perception.

We get bolder in our actions.

Nous devenons plus audacieux dans nos actions.

And we get stronger in our will.

Et nous devenons plus forts dans notre volonté.

The obstacle never goes away.

L'obstacle ne disparaît jamais.

But neither do we.

Mais nous non plus.

Part 7.

Partie 7.

Conclusion Martin, this has been a deep journey.

Conclusion. Martin, ça a été un voyage profond.

We have climbed the mountain.

Nous avons gravi la montagne.

We learn to see clearly with perception.

Nous apprenons à voir clairement avec la perception.

To act correctly with action.

À agir correctement avec l'action.



And to endure willingly

Et à endurer avec volonté

with will.

avec volonté.

Stoicism is not a religion.

Le stoïcisme n'est pas une religion.

It is an operating system for your mind.

C'est un système d'exploitation pour ton esprit.

And like any software, you have to install it.

Et comme tout logiciel, tu dois l'installer.

You have to practice it.

Tu dois le pratiquer.

This week, when something goes wrong, and it will, remember this episode.

Cette semaine, quand quelque chose tourne mal — et ça va arriver —, souviens-toi de cet épisode.

Don't say, why me?

Ne dis pas, pourquoi moi ?

Say, the obstacle is the way.

Dis, l'obstacle est le chemin.

Smile at the problem.

Souris au problème.

And then attack it.

Et ensuite attaque-le.

If you found value in this episode, please write a small comment before you go.

Si tu as trouvé de la valeur dans cet épisode, écris un petit commentaire avant de partir.

Your comments show the platforms that

Tes commentaires montrent aux plateformes que

our community is real, active, and growing.

notre communauté est réelle, active et en croissance.

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

Ce soutien est crucial pour que nous continuions à créer de nouveaux épisodes chaque semaine.

Tell us which of the three disciplines, perception, action, or will, is the hardest for you.

Dis-nous laquelle des trois disciplines — perception, action ou volonté — est la plus difficile pour toi.



Do you want to be part of our slow English community?

.....
[Veux-tu faire partie de notre communauté d'anglais lent ?](#)

We need your comments because your voice is more important than ours.

.....
[Nous avons besoin de tes commentaires car ta voix est plus importante que la nôtre.](#)

Your voice and comments will show us the right path.

.....
[Ta voix et tes commentaires nous montreront le bon chemin.](#)

Thank you for listening.

.....
[Merci d'avoir écouté.](#)

Stay strong.

.....
[Reste fort.](#)

And keep climbing.

.....
[Et continue à grimper.](#)

