

INVINCIBLE

Titre original : *Invicto*

© du texte : Marcos Vázquez, 2020

© de la traduction : Emily Lucas, 2025

© de cette édition : Nouvelles Éditions Arpa S. L.

Première édition, dépôt légal : octobre 2025

ISBN : 978-84-10490-26-0

Composition : Àngel Daniel

Impression et reliure : CPI Black Print

Ce livre est imprimé sur du papier provenant de Suède, le pays ayant la législation la plus avancée au monde en matière de gestion des forêts. C'est un papier écolabellisé, traçable et à pâte mécanique.

Éditions Arpa

56 rue Cambronne

75015 Paris

editionsarpa.com

Tous droits réservés.

Toute reproduction, représentation ou transmission d'une partie de cette publication, par quelque moyen que ce soit, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Marcos Vázquez

INVINCIBLE

Moins de souffrance, plus de résultats

Traduit de l'espagnol par Emily Lucas

arpa

CONTENU

LE PROGRAMME	9
Une philosophie de vie	11
Structure et contenu du livre	13
PARTIE 1 : PRINCIPES STOÏCIENS	15
Une vie bonne et heureuse	17
La vertu	18
La sérénité	26
La dichotomie du contrôle	29
Le bien, le mal et l'indifférent	35
Modération et simplicité	46
La liberté	49
L'attention	51
PARTIE 2 : VISUALISER AVEC CLARTÉ	67
Maîtriser ses émotions	73
Identifier ses valeurs	114
Définir ses objectifs	120
Élaborer un plan d'action	123
Évaluer ses progrès	126

PARTIE 3 : AGIR AVEC DÉTERMINATION	129
Créer du temps	131
Vaincre la procrastination	141
Créer sa tribu	151
Alterner action et repos	154
Prendre en compte la clause de réserve	155
PARTIE 4 : RÉSISTER AVEC DISCIPLINE	157
Pardonner ses erreurs	159
Surmonter les difficultés	161
Résister à la tentation	174
Mettre les critiques en perspective	182
Faire preuve de patience	189
PARTIE 5 : LES ARMES DU STOÏCIEN	191
1. La visualisation négative	193
2. Memento Mori	199
3. Inconfort volontaire	202
4. La contemplation du sage	206
5. La distanciation cognitive	208
6. La vue d'en haut	214
7. La gratitude	215
8. La répétition des préceptes	217
9. La préparation et la réflexion	219
10. Le journal de bord	222
Votre décision	223

LE PROGRAMME

La qualité de notre vie dépend en grande partie de la qualité de notre mental. Malheureusement, nous consacrons peu de temps à améliorer la qualité de nos pensées et l'école ne nous y prépare pas. Résultat : nous passons notre vie sans vraiment comprendre comment utiliser notre esprit.

Nous disposons de l'un des organes les plus sophistiqués du règne animal, notre cerveau, mais nous ignorons tout de son fonctionnement. La plupart des gens sont incapables de se focaliser sur les objectifs qu'ils se sont fixés ; ils se laissent distraire, s'égarent et finissent frustrés. Incapables de résister à la tentation ou de persévérer face à l'adversité, ils finissent par abandonner.

Heureusement, nous pouvons entraîner notre mental et c'est précisément ce sur quoi porte ce livre. Vous découvrirez comment développer votre capacité de discernement (*Visualiser avec clarté*), passer à l'action en dépit des obstacles (*Agir avec détermination*) et renforcer la maîtrise de soi (*Résister avec discipline*).

Tout changement extérieur nécessite d'abord un changement intérieur. Si vous aspirez à transformer votre corps, le véritable changement commence toujours de l'intérieur. Un mental instable ne pourra jamais bâtir un physique solide : *mens sana in corpore sano* disaient les Anciens.

Aussi, si ce livre vous aidera à utiliser votre mental pour améliorer votre physique, il va beaucoup plus loin encore. Ce n'est pas seulement un guide pour optimiser vos habitudes quotidiennes ; il vous aidera également à développer votre propre philosophie de vie. Les outils que vous allez découvrir vous aideront à atteindre n'importe quel objectif car la vie est beaucoup plus simple quand on l'aborde avec clarté, détermination et discipline.

Pour adopter une perspective plus productive sur la vie, nous grimperons sur les épaules des géants qui nous ont précédés, en particulier les philosophes stoïciens. Nous remonterons aux origines de ce courant philosophique, guidés par les meilleurs penseurs de l'époque. Vous apprendrez aux côtés de Sénèque, Épictète et Marc Aurèle. Vous vous imprègnerez de leurs stratégies pour apaiser le chaos intérieur et instaurer l'ordre dans votre esprit.

Même si notre monde actuel est très différent du leur, la nature humaine est restée intacte. Nous faisons face aux mêmes défis depuis des siècles : la peur, le désir, la colère, l'incertitude, la distraction, l'anxiété, le manque de volonté... La philosophie stoïcienne a enseigné à des millions de personnes comment gérer ces différents aspects. Elle a influencé de grandes figures historiques et des courants religieux. Au cours des dernières décennies, le stoïcisme a connu une nouvelle gloire, se répandant comme une traînée de poudre parmi les sportifs d'élite, les militaires, les chefs d'État et les entrepreneurs.

La science a également fait d'immenses progrès. Des recherches récentes ouvrent de nouvelles voies pour faciliter le changement et renforcer la maîtrise de notre esprit. Ce livre s'appuie sur de nombreuses techniques éprouvées dans différents types de thérapies et en propose une application concrète. En alliant sagesse antique et psychologie moderne, ce livre vous offrira un puissant arsenal mental pour transformer votre quotidien.

Devenir invincible, qu'est-ce que ça veut dire ? Plus de discernement et moins de peur. Plus de concentration et moins de distractions. Plus de contrôle mental et moins de réactions

émotionnelles. Plus de gratitude et moins de ressentiment. Plus de pouvoir sur ce que vous pouvez changer et moins d'inquiétude pour ce que vous ne pouvez pas contrôler. Plus de protagonisme et moins de victimisation. Plus d'acceptation et moins de préoccupations.

En somme, ce livre est là pour vous aider à mieux vivre et à moins souffrir. Alors, si vous êtes prêt, commençons ensemble ce voyage.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE

*Telles seront les pensées que tu nourriras habituellement,
tel aussi sera ton esprit car l'âme prend la couleur
et la teinte des pensées qu'elle entretient.*

• MARC AURÈLE •

La plupart des gens sont dépouvus de philosophie de vie. Ils passent leurs journées à courir après des plaisirs éphémères, fuyant toute forme d'inconfort. Esclaves de l'immédiateté, ils se laissent happer par la moindre distraction pour éviter d'affronter la réalité. On trouve toujours un prétexte pour éluder la grande question : *Est-ce ainsi que je souhaite vivre ?*

Vivre sans philosophie, c'est vivre sans aucune boussole interne pour guider nos actions. C'est absorber les valeurs et les aspirations de la société sans les remettre en question, c'est mourir sans avoir vraiment vécu.

*Cette question de la durée de la vie, un homme digne
de ce nom ne doit-il pas s'en soucier fort peu ? Ne doit-il
pas examiner le meilleur moyen de passer le plus
dignement possible le temps qu'il doit vivre ?*

• MARC AURÈLE •

Développer une philosophie personnelle vous permettra de réfléchir à ce qui compte vraiment pour vous. Elle vous aidera à tolérer la frustration du présent dans l'optique d'atteindre des objectifs importants dans le futur. Elle vous guidera dans les moments d'incertitude et vous permettra de surmonter l'adversité.

Beaucoup sentent instinctivement qu'il est essentiel d'avoir une philosophie de vie, mais ignorent par où commencer. Plutôt que de partir de rien, pourquoi ne pas puiser dans une sagesse qui a traversé les siècles avec force et clarté ? Et, comme évoqué précédemment, le stoïcisme est un excellent point de départ.

Bien sûr, d'autres voies existent, notamment celles inspirées des grandes traditions orientales, comme le bouddhisme. Bien qu'il y ait certaines similitudes, la grande différence réside dans l'approche pragmatique des stoïciens.

Les stoïciens ne préconisaient pas de passer des heures chaque jour à méditer dans un monastère. C'étaient des personnes d'action : commerçants, sénateurs, athlètes ou empereurs. Ils ont perfectionné leur philosophie jusqu'à en faire une discipline de l'esprit parfaitement opérationnelle, un guide pour prospérer dans le monde réel, pour être dans l'action plutôt que dans la contemplation. Cette philosophie a été appliquée avec succès à la fois par des empereurs comme Marc Aurèle et des esclaves comme Épictète. Ses grands principes ont trouvé leur place aussi bien dans les prisons que dans les palais. Rappelez-vous : vous êtes en train de façonner votre propre philosophie de vie. Ce livre n'est là que pour vous guider, vous inspirer et nourrir votre réflexion. Gardez ce qui fait écho en vous, et laissez le reste derrière.

STRUCTURE ET CONTENU DU LIVRE

Le contenu proposé dans ce livre s'articule en cinq parties. Nous commencerons par examiner les principes fondamentaux du stoïcisme. Après cette introduction générale, nous aborderons les trois étapes essentielles de tout processus de changement : *Visualiser avec clarté*, *Agir avec détermination*, *Résister avec discipline*. Enfin, vous découvrirez des techniques stoïciennes à intégrer à votre routine - un véritable arsenal mental prêt à être mobilisé lorsque les circonstances l'exigeront.



PARTIE 1

PRINCIPES STOÏCIENS

Vivre toujours parfaitement heureux. Notre âme en trouve en elle-même le pouvoir, pourvu qu'elle demeure indifférente à l'égard des choses indifférentes.

• MARC AURÈLE •

Le stoïcisme est une philosophie éminemment pratique mais, pour l'appliquer, vous devez d'abord en comprendre les fondements. Dans cette première partie, nous découvrirons les grands principes du stoïcisme auxquels nous ferons référence par la suite. Bien que ce livre ait pour but d'améliorer votre santé et votre condition physique, vous constaterez que les principes qu'il présente vont bien au-delà. Les lois du changement sont universelles et vous pourrez les appliquer à tous les aspects de votre vie.

UNE VIE BONNE ET HEUREUSE

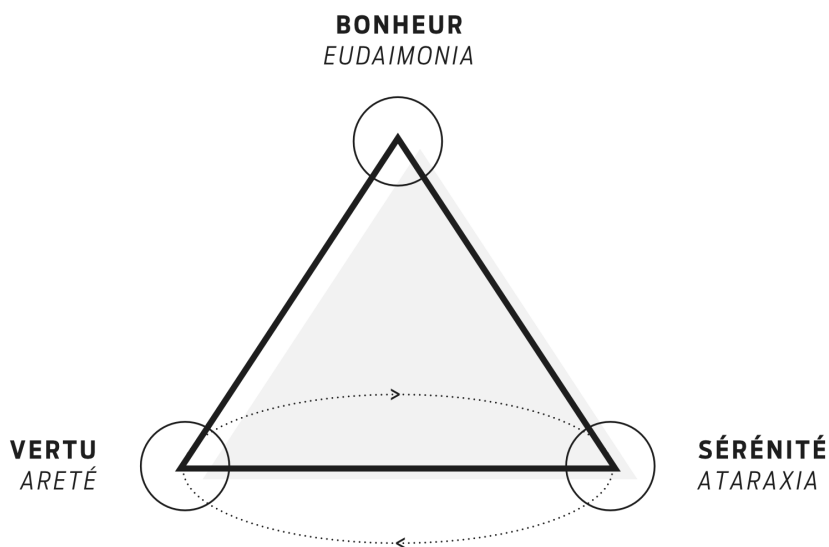
*Qu'est-ce donc qui peut nous guider ?
Une seule et unique chose : la philosophie.*

• MARC AURÈLE •

Le stoïcisme cherche à répondre à la question centrale de l'humanité : comment mener une vie heureuse ? Les stoïciens considéraient la philosophie comme un guide pour la vie, visant en dernier lieu la *eudaimonia* (εὐδαιμονία), souvent traduite par « bonheur ».

Pour simplifier, nous conserverons cette traduction, bien que la vision moderne du bonheur ne reflète pas fidèlement le sens philosophique que les stoïciens lui attribuaient, et certains préfèrent lui donner une signification plus proche de *l'accomplissement de soi* ou *l'épanouissement profond*.

Dans cette perspective, l'*eudaimonia* consisterait à réaliser son potentiel, en comblant l'écart entre ce que nous sommes aujourd'hui et ce que nous avons la capacité de devenir. Ce bonheur repose à son tour sur deux aspects : la vertu et la sérénité.



La vertu nous guide dans nos actions, tandis que la sérénité est l'état d'esprit qui nous protège de la souffrance émotionnelle.

LA VERTU

Cherche autour de toi quelque bien qui dure. En est-il d'autre que celui que l'âme tire d'elle-même ? La vertu seule donne une joie constante et libre de crainte.

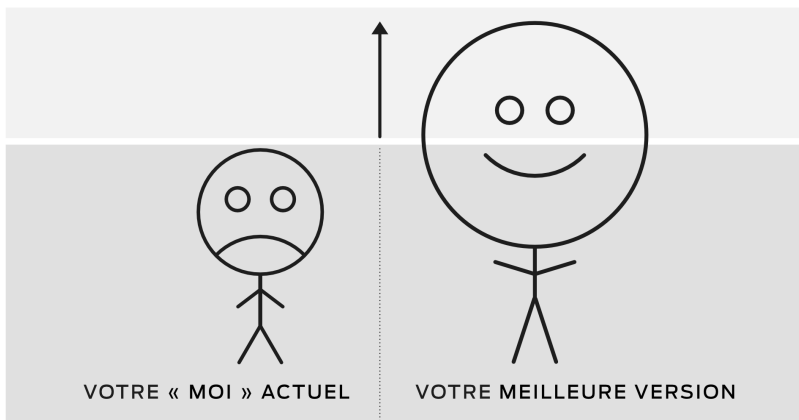
• SÉNÈQUE •

Tu as reconnu, après combien d'erreurs, que tu n'as pu trouver le bonheur nulle part. En quoi donc consiste-t-il ? A faire ce que réclame la nature de l'homme. Et comment y réussir ? Si l'on possède des principes qui règlent les instincts et les actions.

• MARC AURÈLE •

La vertu est de loin la principale préoccupation des stoïciens. Ils considéraient que vivre de façon vertueuse constituait la condition à la fois nécessaire et suffisante pour atteindre l'eudaimonia, ce bonheur profond et durable tant recherché.

Pour parler de la vertu, les anciens utilisaient le mot grec *arété* (ἀρετή), que l'on peut aussi traduire par 'excellence' – c'est-à-dire l'ensemble des actions qui vous permettent de réaliser pleinement votre potentiel.

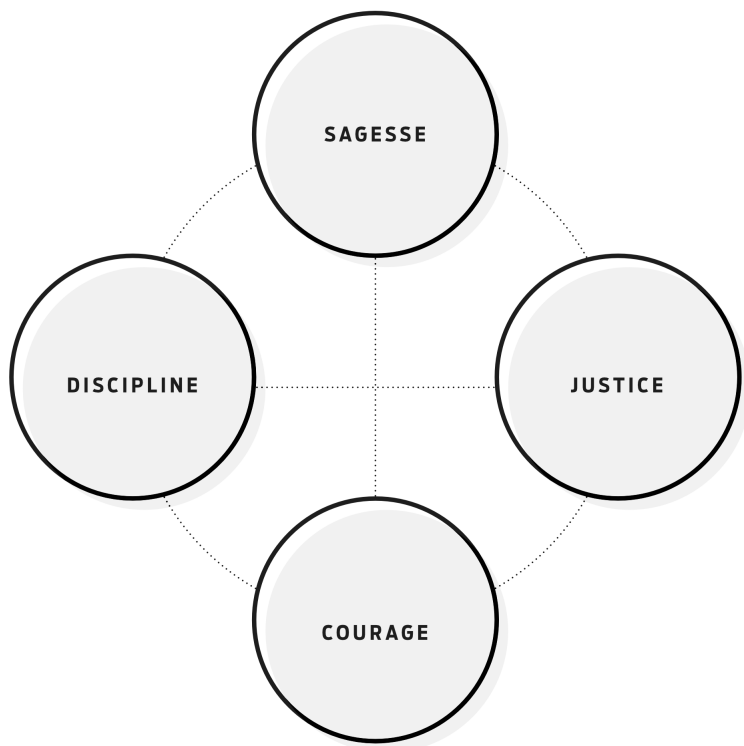


La poursuite de l'*arété* n'est pas une proposition originale des stoïciens. Elle est la pierre angulaire des premières écoles philosophiques de Socrate ou de Platon, mais le stoïcisme lui attribue des caractéristiques spécifiques qui lui confèrent une place à part entière dans cette philosophie.

Lorsqu'ils réfléchissaient à la manière juste de se comporter, les stoïciens insistaient sur l'importance de vivre en accord avec notre nature profonde. Selon eux, l'être humain se distingue du reste du règne animal par deux caractéristiques essentielles : sa capacité à raisonner et son profond besoin de lien social.

C'est pourquoi vivre en accord avec notre nature, c'est vivre vertueusement, guidés par la raison et la morale, tout en reconnaissant notre responsabilité sociale d'aider les autres. Les stoïciens mettaient en avant quatre grandes vertus : la sagesse,

le courage, la justice et la discipline. Nous allons les découvrir plus en détail.



Parler de vertu au ^{XXI}^e siècle peut sembler archaïque. Nous considérons aujourd'hui la morale comme quelque chose de subjectif et flexible. Ainsi, des comportements qui étaient socialement admis par le passé sont aujourd'hui condamnés et *vice versa*. Pourtant, toutes les sociétés ont porté des valeurs morales communes. Nulle part dans le monde on ne trouve de culture où les parents souhaitent que leurs enfants deviennent irrationnels, lâches, cruels ou esclaves de leurs impulsions.

Sans aucun doute, la manifestation de chaque vertu varie selon l'époque et la société, et ce qui était considéré comme juste à l'époque de Sénèque nous paraîtrait aujourd'hui inacceptable. Cependant, le concept de justice demeure.

Les stoïciens admettaient qu'il n'est pas toujours facile de se comporter de manière vertueuse et ils comparaient le développement de la vertu à un entraînement sportif ou militaire, le convertissant en un exercice quotidien que nous devons perfectionner.

1. LA SAGESSE

*Le monde n'est qu'une transformation perpétuelle.
La vie n'est qu'une idée et une opinion.*

• MARC AURÈLE •

Nous pourrions résumer la vertu de la sagesse comme la capacité de percevoir la réalité avec lucidité, de manière objective et rationnelle. Dans un monde aussi complexe que chaotique, faire preuve de discernement nous donne une longueur d'avance.

Les stoïciens mettaient en garde contre le fait que les choses ne sont généralement pas ce qu'elles semblent être à première vue et nous encourageaient à les analyser attentivement. Ils ne faisaient pas seulement référence au monde extérieur, mais aussi à notre propre monde intérieur. A ce titre, l'inscription du temple d'Apollon, à Delphes, est concise mais percutante : «*Connais-toi toi-même*».

Comme le rappelait Sénèque, il est plus important de se connaître soi-même que de se faire connaître des autres. Une fois que nous avons une perception claire de la réalité, la vertu de la sagesse nous aidera à choisir l'action la plus appropriée à chaque instant. Autrement dit, nous pourrions prendre des décisions rationnelles au lieu de nous laisser submerger par les émotions.

La sagesse est également cruciale pour distinguer le bien du mal, et pour distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. Ce sont deux notions importantes de la philosophie stoïcienne que nous découvrirons plus loin.