

# RYUSHUN KUSANAGI

Le moine bouddhiste le plus célèbre de Tokyo

## L'ART DE NE PAS RÉAGIR

LES **SECRETS** D'UNE VIE  
**SANS STRESS**

LE BEST-SELLER JAPONAIS  
QUI A DÉJÀ CONQUIS PLUS  
DE 300 000 LECTEURS !



**Vous vous sentez stressé, surstimulé et épuisé par les exigences du quotidien? Vous souhaitez plus de paix intérieure, mais vous êtes en prise avec des pensées incessantes? Ce livre est pour vous.**

Une dispute avec un être cher, un entretien qui tourne mal, un mail qui nous contrarie... Face aux difficultés du quotidien, notre esprit réagit par le stress, l'anxiété, voire la colère. Le tumulte de nos pensées et les distractions constantes nous donnent l'impression de devoir réagir à tout. Résultat : nous sommes agités, insatisfaits et constamment inquiets pour l'avenir.

**Pourtant, ce ne sont pas les événements extérieurs qui nous empêchent d'avancer, mais nos propres réactions.**

Dans ce livre, Ryushun Kusanagi nous enseigne l'art de ne pas réagir inutilement, afin de briser les spirales de pensées négatives. En quelques étapes simples, vous apprendrez à :

- Observer votre esprit et réfléchir avant de réagir.
- Cesser de porter des jugements inutiles et cultiver la confiance.
- Laisser aller les peurs de l'avenir.
- Mettre fin à la comparaison constante avec les autres.

**Ryushun Kusanagi** – l'un des moines japonais les plus célèbres – transmet dans ce best-seller une méthode simple et révolutionnaire pour reconnaître les réactions inutiles et s'en abstenir délibérément.

ISBN : 978-2-38564-209-9



Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

**19,95 euros**  
Prix TTC France

# Avis des Gardiennes

## **Sylvania, @linstinct\_papillon**

Ce livre est un véritable bijou de sagesse. Il m'a permis d'apprendre à prendre du recul sur mes pensées et mes émotions, sans me laisser diriger par elles. L'auteur transmet des clés concrètes pour adopter une attitude plus calme et plus consciente au quotidien. C'est un ouvrage précieux pour celles et ceux qui souhaitent vivre avec plus de clarté intérieure et de sérénité. Merci pour cette belle découverte.

## **Rachel, @radiaguidances**

*L'Art de ne pas réagir* est une invitation à changer de regard sur la vie. En s'appuyant sur la sagesse bouddhiste, ce livre montre que nos difficultés ne viennent pas tant des événements que de nos réactions. Clair, accessible et concret, il offre des clés précieuses pour vivre avec plus de calme, de discernement et de satisfaction. J'ai particulièrement apprécié les méthodes proposées, simples à comprendre et faciles à appliquer au quotidien. Un livre qui aide à se libérer et à retrouver la sérénité.

## **Florie, @florie.bouquine**

L'auteur nous livre avec bienveillance et empathie des conseils pour vivre plus sereinement, sans crainte ni stress inutile. Grâce à la sagesse du bouddhisme, il nous démontre comment vivre simplement en s'écoutant soi-même, en respirant et en se délesant du regard des autres. Une lecture fluide et vraiment très intéressante que je vous recommande.

**Sylvie, @mimilitavecmoi**

Un ouvrage à mettre entre toutes les mains pour que le monde tourne un peu plus rond. Supprimer, ou au moins limiter les réactions inutiles qui génèrent frustration et stress permettrait que, par effet boule de neige, les réactions négatives des uns ne se répercutent pas sur les autres. Plus facile à dire qu'à faire, mais ce livre est un parfait allié. À travers le prisme de Bouddha, il est riche d'un enseignement qui permet, pas à pas, d'apprendre à penser rationnellement et d'avoir une vision plus claire. La sérénité et le bien-être sont à la clé !

L'Art  
de ne pas  
réagir

**Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



HANNO SHINAI RENSHU

© Ryushun Kusanagi 2015

First published in Japan in 2015 by KADOKAWA CORPORATION,  
Tokyo. French translation rights arranged with KADOKAWA  
CORPORATION, Tokyo through Emily Books Agency LTD., Taipei  
and Casanovas & Lynch Literary Agency S.L.U., Barcelona.

Pour la version française :

Traduction : Danielle Lafarge

Édition : Sylvie Dumon-Josset

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Nord Compo

Création graphique de la couverture : Penguin  
Random House UK

Adaptation de la couverture : Jennifer Faisant

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-209-9

Ryushun Kusanagi

# L'Art de ne pas réagir

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge





### **Précision sur les citations attribuées à Bouddha :**

Les citations de Bouddha ont été traduites au plus près de la formulation de Ryushun Kusanagi, qui a privilégié un langage clair, sans reprendre d'éventuelles traductions antérieures du sanscrit ou du pali.



# Sommaire

## INTRODUCTION

<b>NE VOUS LAISSEZ PLUS PERTURBER PAR LES PETITES CONTRARIÉTÉS.....</b>	<b>15</b>
---	-----------

## CHAPITRE 1

<b>RÉFLÉCHISSEZ AVANT DE RÉAGIR.....</b>	<b>21</b>
--	-----------

N'essayez pas de vous débarrasser de vos contrariétés, essayez de les comprendre.....	21
--	----

<i>Reconnaître vos soucis est la première étape pour aller de l'avant .....</i>	<i>22</i>
---	-----------

<i>Une feuille de route claire et logique pour résoudre les problèmes.....</i>	<i>25</i>
--	-----------

<i>Que cachent réellement vos problèmes professionnels et relationnels ? .....</i>	<i>26</i>
--	-----------

<i>Sagesse ancienne pour problèmes actuels .....</i>	<i>27</i>
--	-----------

Découvrez la véritable raison qui se cache derrière vos difficultés .....	29
--	----

<i>La vie est un courant impétueux : le point de vue de Bouddha sur la réalité.....</i>	<i>30</i>
---	-----------

<i>Comment faire la paix avec un cœur insatisfait ?.....</i>	<i>32</i>
--	-----------

<i>« À quoi bon ? ».....</i>	<i>33</i>
------------------------------	-----------

<i>Exemple vécu : le jour où la souffrance s'est transformée en espoir .....</i>	<i>36</i>
--	-----------

Il suffit d'observer votre esprit .....	41
1. Nommez vos émotions .....	41
2. Soyez à l'écoute de vos sensations physiques .....	43
3. Faites le tri dans vos pensées.....	44
Réinitialisez votre esprit.....	47
La pratique de la marche pour se vider l'esprit.....	49
Les Trois Poisons mentaux seraient-ils des outils secrets ?.....	50
CHAPITRE 2	
<b>CESSEZ DE PORTER DES JUGEMENTS .....</b>	<b>55</b>
Portez-vous des jugements inutiles ?.....	55
Cessez de penser « c'est bien » ou « c'est mal », « j'aime » ou « je n'aime pas » .....	56
Le plaisir de faire semblant de comprendre .....	57
Quand le jugement devient un poison .....	58
Un esprit qui coule comme un ruisseau.....	60
Ne confondez pas ce qui n'est pas avec ce qui est .....	61
Une méthode pour lâcher prise sur la souffrance.....	63
Méfiez-vous du piège de l'ego .....	64
La seule question importante qui soit : est-ce utile ?....	65
Cessez de vouloir avoir raison.....	67
De la compréhension à l'action .....	69
Le pouvoir de remarquer : « Je viens de porter un jugement ».....	69
Le changement d'état d'esprit : « Je suis qui je suis » .....	71
Soyez ouvert.....	73
Ne vous dévalorisez jamais .....	74
Vous attisez votre propre colère .....	75
Exercice pour retrouver votre liberté d'esprit.....	76

<i>Lorsque vous cessez de juger, la vie commence à changer.....</i>	82
Cultivez une véritable confiance .....	84
<i>Il est irrationnel de rechercher la confiance en soi .....</i>	85
<i>Que puis-je faire maintenant ?.....</i>	86
<i>Abandonnez l'état d'esprit « Je dois faire plus d'efforts ».....</i>	87
<i>Tout ce que vous avez à faire, c'est acquérir de l'expérience.....</i>	89

## CHAPITRE 3

**NE VOUS LAISSEZ PAS SUBMERGER****PAR LES ÉMOTIONS NÉGATIVES..... 93**

Gardez vos émotions sous contrôle.....	93
<i>Faites le tri dans vos tracas.....</i>	94
<i>La plus grande victoire est de ne pas réagir.....</i>	95
<i>Laissons les autres gérer leurs propres réactions.....</i>	97
<i>Comment réduire vos inquiétudes de moitié.....</i>	98
<i>Les larmes du yakuza.....</i>	101
Comment interagir avec les personnes difficiles ? ....	105
<i>Évitez de juger les autres .....</i>	106
<i>Lâchez prise sur le passé, ne restez pas prisonnier de vos souvenirs .....</i>	108
<i>Considérez toujours l'autre partie comme une nouvelle personne.....</i>	110
<i>Une compréhension mutuelle.....</i>	112
<i>Une approche bouddhiste du sens de la vie .....</i>	113
La règle d'or : privilégier la joie .....	114
<i>Est-il acceptable de poursuivre ses désirs ?.....</i>	116
<i>Le désir est un outil qui peut être mis à profit.....</i>	117
<i>Développez la joie, réduisez le malheur .....</i>	118

## CHAPITRE 4

**LIBÉREZ-VOUS DU REGARD DES AUTRES..... 121**

Cessez de rechercher l'approbation des autres .....	121
<i>Pourquoi nous soucions-nous de l'opinion des autres ?...</i>	122
<i>Ne prenez pas vos pensées trop au sérieux.....</i>	123
<i>Lâchez prise sur ce que</i>	
<i>vous ne pouvez pas prouver.....</i>	125
Gardez vos distances avec les personnes toxiques....	128
<i>Pourquoi êtes-vous toujours irrité ?.....</i>	128
<i>Brisez le cycle des déclencheurs émotionnels .....</i>	129
<i>Comment vous libérer des fardeaux émotionnels</i>	
<i>qui remontent à l'enfance ?.....</i>	132
Arrêtez de vous comparer,	
concentrez-vous sur votre propre chemin.....	135
<i>Pourquoi les comparaisons</i>	
<i>sont-elles un piège irrationnel ?.....</i>	136
<i>L'effort juste .....</i>	138
<i>Amélioration, concentration et acceptation :</i>	
<i>la pratique du samou dans les monastères zen.....</i>	140
<i>L'art zen de se concentrer sur son propre chemin.....</i>	141
<i>Travaillez avec un esprit clair.....</i>	144

## CHAPITRE 5

**ABORDEZ LA COMPÉTITION****AVEC UNE MOTIVATION JUSTE ..... 147**

La compétition n'est-elle qu'une illusion ? .....	147
<i>Comprendre les mécanismes de la compétition.....</i>	148
<i>L'idée fausse selon laquelle la victoire a un goût</i>	
<i>doux-amer.....</i>	149
<i>Il n'y a pas de bons gagnants .....</i>	153
Préparez-vous avant d'entrer dans la compétition....	154

Le conseil d'un moine zen :	
« Fermez les yeux et regardez ».....	156
Si Bouddha était là, il dirait : « Réveillez-vous ! » .....	159
Trouvez la motivation juste .....	161
<i>Quatre états d'esprit pour</i>	
<i>des relations harmonieuses</i> .....	161
<i>Jetez les bases d'une vie à laquelle vous pouvez</i>	
<i>dire oui</i> .....	164
<i>Une simple pensée qui pourrait changer la face</i>	
<i>du monde</i> .....	165
<i>Le pouvoir de la bienveillance, de la compassion,</i>	
<i>de la joie empathique et de l'équanimité</i> .....	167
« Si je peux être utile, cela me suffit » .....	169
Méfiez-vous des Cinq Obstacles .....	170
<i>Une check-list de ce qui vous empêche</i>	
<i>d'avancer dans la vie</i> .....	171
<i>Changez le cours de votre vie,</i>	
<i>surmontez les Cinq Obstacles</i> .....	174
<i>Un effort juste moins les Cinq Obstacles = la vie</i> .....	177
Libérez-vous de la peur de l'échec .....	179
<i>Le problème de la jalousie dans le présent</i>	
<i>et des insécurités du passé</i> .....	179
« Regardez vos pieds » .....	182
<i>La possibilité d'un rôle différent à jouer</i> .....	183
<i>Un moi préservé du monde extérieur</i> .....	185

## CHAPITRE 6

<b>QU'EST-CE QU'UNE PENSÉE JUSTE ? .....</b>	<b>189</b>
Revenez constamment à un état d'esprit juste .....	189
<i>Trouver la paix dans la pensée « Ma vie me suffit »</i> ....	189
<i>Établir un ancrage juste : le dhamma</i> .....	191

<i>Comptez d'abord sur vous-même :</i>	
<i>une dure leçon de Bouddha .....</i>	192
<i>Un pas en avant, un pas en arrière,</i>	
<i>continuez à marcher .....</i>	194
Ne perdez jamais de vue le juste chemin .....	195
<i>Bouddha était-il en fait très négatif ?.....</i>	196
<i>L'objectif : une paix profonde.....</i>	199
Ayez confiance en votre propre vie .....	202
<i>Vous pouvez surmonter toutes les difficultés.....</i>	202
<i>Vous y arriverez .....</i>	204

# Introduction

Ne vous laissez plus perturber  
par les petites contrariétés

**L**a vie nous joue parfois de mauvais tours. Vous vous êtes même sûrement déjà dit qu'elle n'était pas juste. Et si je vous disais qu'il existe un moyen de balayer toutes vos petites contrariétés ? Au fond, nos soucis se réduisent à une seule cause fondamentale. Une fois que vous l'aurez compris, vous réaliserez que la solution consiste tout simplement à changer d'état d'esprit. C'est la leçon essentielle que je souhaite partager avec vous dans ce livre.

À quels types de désagréments êtes-vous confronté dans votre vie quotidienne ?

- Vous êtes constamment pressé et vous ne prenez pas le temps de respirer ou de vous vider l'esprit.
- Vous n'êtes pas satisfait de votre travail et vous ne savez pas ce que l'avenir vous réserve.
- Vous êtes déprimé après avoir essuyé des déboires ou vécu des événements malheureux ou des échecs.
- Vous avez du mal à composer avec des personnes dont la personnalité est incompatible avec la vôtre.

À première vue, ces tracasseries peuvent sembler insurmontables et épuisants à la longue. Vous vous dites que vous

ne parviendrez jamais à les résoudre par vous-même. Pourtant, en vérité, ce n'est pas aussi compliqué que cela en a l'air. Pourquoi ? Parce qu'en fin de compte, toutes ces difficultés ne sont que des réactions de votre esprit qui influent sur votre vie quotidienne.

En vous rendant au travail, vous vous plaignez intérieurement : « Il y a encore des embouteillages » ou « Le métro est encore bondé. » Ces contrariétés vous font démarrer la journée du mauvais pied. Quelqu'un vous coupe la route ou vous bouscule, et une vague d'irritation, voire de colère, vous envahit. Avant une présentation importante, votre esprit imagine un scénario catastrophe. Et soudain, votre poitrine se serre, votre estomac se noue. Ce ne sont pas seulement des pensées passagères. Ce sont des réactions émotionnelles qui se répercutent dans votre corps et alimentent votre stress et votre anxiété. Quoi que nous fassions, que nous soyons en train de discuter, de travailler ou de nous promener, notre esprit est constamment en alerte.

Les petites contrariétés, les déceptions, les pressions, les regrets, les angoisses à propos de l'avenir... tout cela finit par se transformer en une frustration qui nous ronge.

Derrière chaque problème se cache une réaction de l'esprit. Et c'est justement cette réaction de l'esprit qui en est la cause profonde.

Cela peut sembler simpliste. Pourtant, il existe une solution fondamentale à tous ces maux : cesser d'avoir des réactions inutiles. Imaginez à quel point votre vie serait

plus légère si vous pouviez vous débarrasser de ces réactions. Plus besoin de vous énerver, de vous sentir déprimé, de vous mettre en colère, de céder sous la pression, d'être tendu, de regretter le passé ou de vous inquiéter pour l'avenir. Imaginez que vous éprouviez un véritable soulagement. Vous vous sentiriez libre, et le bonheur suivrait naturellement.

Ne vous méprenez pas : décider de ne pas réagir ne signifie pas réprimer ses émotions, les ignorer ou faire semblant de s'en moquer. Décider de ne pas réagir, c'est ne pas laisser ces réactions automatiques et instinctives prendre le dessus. C'est appuyer sur le bouton de réinitialisation pour retrouver sa tranquillité d'esprit lorsque des émotions telles que la colère, l'anxiété ou cette pensée lancinante – « Je ne suis pas assez bon » – s'insinuent dans votre esprit.

Combien de migraines nous infligeons-nous ? Dans combien de sacs de nœuds nous retrouvons-nous empêtrés à cause de réactions que nous n'aurions pas dû avoir ? N'est-il pas temps d'adopter un mode de vie où ces réactions inutiles n'ont pas cours afin de nous concentrer sur ce qui compte vraiment ?

Le sage hindou couramment appelé Bouddha (l'Éveillé) nous initie à l'art de ne pas réagir. Ses enseignements nous apprennent à nous extraire de la spirale infernale de la souffrance et de la lutte en mettant fin aux réactions inutiles de notre esprit. Sa sagesse repose sur deux pratiques essentielles :

- observez les réactions de votre esprit ;
- pensez de manière rationnelle.

L'observation des réactions de l'esprit implique des pratiques telles que la méditation assise (samatha ou zazen) ou la méditation de pleine conscience et d'introspection (vipassana) qui sont de plus en plus populaires. Vous constaterez que lorsque vous observez attentivement vos réactions et les mécanismes internes de votre esprit, votre tumulte intérieur s'apaise naturellement. C'est un moyen simple, mais efficace, d'atténuer le stress et de réinitialiser votre état d'esprit. Nous étudierons cette technique en détail dans le prochain chapitre.

La pensée rationnelle consiste à aborder les difficultés avec logique, dans un objectif clair. Le but de ce livre est simple : vous aider à mettre fin aux réactions inutiles et éviter d'ajouter encore plus de contrariétés à votre vie. Pour y parvenir, nous nous concentrerons sur cinq étapes essentielles.

- Cessez de porter des jugements inutiles. Quoi qu'il arrive, ne vous dévalorisez pas (chapitre 2).
- Libérez-vous de la douleur des émotions négatives telles que le stress et l'inquiétude (chapitre 3).

- Vivez de manière authentique, libéré de la pression écrasante de l'opinion des autres (chapitre 4).
- Cessez d'être obnubilé par la victoire ou la défaite et de vous comparer aux autres (chapitre 5).
- Efforcez-vous de mener une vie qui vous satisfait pleinement (chapitre 6).

Chacune de ces idées universelles sera explorée à travers le prisme des enseignements de Bouddha.

Toute l'originalité de ce livre réside dans le fait que les difficultés de la vie y sont abordées à travers la sagesse du bouddhisme primitif, les enseignements originaux que Bouddha a partagés dans l'Inde antique, il y a plus de 2 500 ans. Ces enseignements sont riches de réflexions intemporelles. Dans tous les chapitres de ce livre, vous trouverez des citations des enseignements de Bouddha, écrites dans un langage simple et illustrées par des situations auxquelles nous sommes tous confrontés dans notre vie quotidienne.

Le bouddhisme primitif regorge d'outils pratiques encourageant la pensée rationnelle. Plus que jamais d'actualité dans le monde moderne, cette pensée est très différente des principes religieux souvent associés au bouddhisme. Nous verrons comment ces conseils pratiques vous aideront à transformer votre vie quotidienne.

Arrêtez de ramer à contre-courant. En marchant dans les pas de Bouddha, nous pouvons œuvrer à une vie où nous ne sommes plus freinés par les réactions inutiles. Peu

importe ce que chaque jour nous réserve, nous pouvons apprendre à affronter les difficultés et à apaiser notre stress grâce à une pensée rationnelle.

Cet état d'esprit est le terreau sur lequel nous cultivons la paix, la satisfaction et le bonheur véritable. C'est l'habitude la plus importante que nous puissions acquérir pour mener une vie épanouissante.

Ryushun Kusanagi

# Chapitre I

## Réfléchissez avant de réagir

**N'essayez pas de vous débarrasser  
de vos contrariétés,  
essayez de les comprendre**

Nous nous plaignons souvent que la vie est semée d'embûches. Vous êtes-vous déjà demandé : « Pourquoi suis-je constamment préoccupé ? » Étonnamment, peu de gens sont capables de définir clairement les causes de leur mécontentement.

Ce vague sentiment d'insatisfaction, cette pensée lancinante – « Suis-je vraiment satisfait de ma vie actuelle ? » – persistent parce que nous n'arrivons pas à mettre le doigt sur la cause. Que ce soit en raison de difficultés au bureau, de conflits avec des proches ou de sentiments de

déception, de colère ou d'anxiété, nous souffrons parce que notre état d'esprit ne nous permet pas de faire face à nos préoccupations. Cette frustration alimente la spirale infernale de l'insatisfaction.

Les enseignements de Bouddha nous aident à surmonter les difficultés auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie quotidienne. Sa philosophie suit un processus simple et logique :

- les difficultés existent ;
- chaque souci a une cause ;
- les problèmes peuvent être résolus.

En décomposant le fil de la pensée, Bouddha nous offre un moyen efficace et rationnel de surmonter n'importe quelle difficulté.

### **Reconnaître vos soucis est la première étape pour aller de l'avant**

Arrêtons-nous quelques instants pour observer les pensées qui nous traversent l'esprit au quotidien.

- J'ai l'impression que mon travail ne sert à rien. Je n'imaginai pas que ma vie prendrait cette tournure.
- J'en ai marre d'avoir des relations compliquées. Tout me semble trop difficile à gérer.
- Je n'arrête pas de ressasser le passé. Quoi que je fasse, je n'arrive pas à lâcher prise.
- Je n'arrive pas à exprimer ce que je ressens vraiment. Cela ne fait que s'amplifier et me ronger de l'intérieur.

- Je suis angoissé. J'ai l'impression que mon avenir est bouché et je ne sais pas où je vais.

Cela vous paraît familier ? Par ailleurs, la vie sème toutes sortes d'embûches sur notre route : accidents, maladies, problèmes familiaux. Nous sommes tous confrontés à des difficultés. Bouddha classe ces difficultés en Huit Souffrances :

« La souffrance de la vie elle-même.

La souffrance du vieillissement.

La souffrance de la maladie.

La souffrance de la mort.

La souffrance d'être confronté à des personnes que l'on n'aime pas.

La souffrance d'être séparé de ceux que l'on aime.

La souffrance de ne pas obtenir ce que l'on désire.

La souffrance des tourments constants de l'esprit. »

« Le premier sermon de Bouddha à Sarnath »,  
*Les Discours groupés*

Bouddha désignait la souffrance par le terme sanskrit *dukkha*, composé de *du*, qui signifie « difficulté » ou « obstruction », et *kha*, qui signifie « vide qui ne peut être comblé ». En substance, *dukkha* est un profond sentiment de malaise, de douleur et d'insatisfaction qui nous accompagne toute notre vie. C'est le sentiment que, quoi que nous fassions, il manque toujours quelque chose ou que cette chose est hors de portée.

L'une des caractéristiques déterminantes des enseignements de Bouddha est sa volonté d'affronter la réalité sans fard. Il commence par reconnaître une simple vérité : la vie

est faite de difficultés. Vous vous sentez insatisfait, accablé ou perdu ? Cela fait partie de la condition humaine. Au lieu de nier ces sentiments ou de les réprimer, Bouddha nous encourage à les reconnaître pour ce qu'ils sont, avec clarté et honnêteté.

Peut-être vous dites-vous : « N'est-il pas déprimant d'accepter la réalité ? » Pas du tout. Il ne s'agit pas de se résigner à la tristesse, mais de voir les choses telles qu'elles sont. Il y a une grande différence entre comprendre et renoncer. Le premier état d'esprit vous fait avancer, le second vous maintient dans l'impasse. Lorsque vous dites : « J'ai des difficultés. J'ai des problèmes non résolus », ce n'est pas un aveu d'échec, mais une prise de conscience. Et la prise de conscience est la première étape vers le changement.

La plupart d'entre nous traversons la vie avec un vague sentiment d'insatisfaction, accablés par un malaise que nous ne parvenons pas à nommer. Si ce sentiment persiste, c'est parce que nous ne l'avons pas tout à fait identifié. Dès que nous y parvenons, dès que nous disons « Oui, il me manque quelque chose » ou « Oui, j'ai des difficultés », nous passons d'une souffrance passive à la résolution active d'un problème.

La véritable transformation commence par comprendre ce qui est. Le fait d'admettre que vous nourrissez un sentiment d'insatisfaction et des tensions non résolues n'est pas un échec, c'est le premier pas vers leur résolution.

Heureusement, Bouddha nous a laissé une feuille de route pour y parvenir. Jetons-y un coup d'œil.

## Une feuille de route claire et logique pour résoudre les problèmes

Une fois que vous avez admis que vous avez un problème, l'étape suivante consiste à vous demander : « Quelle en est précisément la cause ? »

Bouddha a défini une approche simple en quatre étapes pour faire face à la souffrance :

« La vie s'accompagne inévitablement de souffrance.  
Chaque type de souffrance a une cause.  
Cette souffrance peut être éliminée.  
Il existe une méthode pour l'éliminer. »

« Le premier sermon de Bouddha », *Le Grand Chapitre*

Dans le bouddhisme, cela correspond aux Quatre Nobles Vérités. Peut-être vous paraîtront-elles évidentes, mais c'est justement le but. Le bouddhisme ne prône pas la foi ou une croyance aveugle. On ne vous dira jamais : « Crois en moi et tu seras sauvé. » Le bouddhisme vous encourage plutôt à amorcer un changement d'état d'esprit dans votre rapport à la vie afin de vous libérer de la souffrance et de parvenir à une paix authentique.

Les enseignements de Bouddha ressemblent beaucoup à l'approche d'un médecin. Tout d'abord, vous devez identifier le problème. Puis vous en cherchez la cause profonde. Et enfin, vous suivez un traitement pour soulager les symptômes et rétablir l'équilibre. Il n'y a rien d'abstrait ou de mystique dans cette approche. C'est un processus clair, étape par étape, qui permet de comprendre la nature de la