

## Vaincre nos addictions

Par Giles Daoust

### Nous sommes tous des « addicts » : alcool, travail, écrans, cigarette, sucre, viande, porno, réseaux sociaux, reconnaissance sociale...

Nous sommes tous des « addicts ». Cette phrase va peut-être vous choquer, mais elle est particulièrement vraie. Par addiction, j'entends tout comportement répétitif qui se fait sans raison objective, par « besoin », par habitude, ou en raison d'une névrose. Je ne suis pas addictologue, ceci est le résultat de mon expérience et de mon observation personnelles. Pour identifier nos addictions, il faut commencer par examiner de manière 100 % objective nos comportements pendant une semaine – il n'en faut pas plus. Partir des choses évidentes pour aller vers les plus difficiles à détecter.

Je pourrais commencer par parler des drogues, mais n'ayant personnellement même jamais fumé un joint de ma vie, je manque d'expérience directe et vais donc m'abstenir.

Commençons donc par l'addiction la plus répandue et banalisée par la Société de consommation, à savoir l'alcool. Si vous buvez tous les jours, ne fût-ce qu'un ou deux verres, vous êtes addict à l'alcool. C'est le cas d'une part très importante de la population. Mais comme vous n'êtes pas alcoolique au sens clinique, vous vous dites bien évidemment que ce n'est pas grave, qu'on a bien le droit de se détendre un peu (et la Société de consommation vous encourage à penser cela chaque fois que vous allumez la télé ou feuillotez un magazine). Vous avez raison : une vie monacale n'a pas de sens, surtout quand on travaille beaucoup et qu'on a besoin de relâcher la pression.

La pression... du travail... eh bien parlons-en ! Nombre d'entrepreneurs et de managers sont complètement addicts au travail (*workaholics*). C'est même le cas de la quasi-totalité des entrepreneurs. Alors comprenez-moi bien, je suis en admiration devant les personnes courageuses et dynamiques qui « en veulent » et consacrent de nombreuses heures à développer leur entreprise ou leur carrière. Là où je mets un bémol, c'est que beaucoup d'entre elles sont mal organisées, peu efficaces ou ne savent pas bien déléguer (quand elles disposent d'un staff). Dans de tels cas, alors qu'on pourrait effectuer l'essentiel de son travail pendant les heures ouvrables, ce sont tous les soirs et les week-ends qui y passent, provoquant parfois des épuisements ou des *burnouts*.

Ensuite viennent les écrans. Particulièrement le smartphone, notre meilleur ennemi. Dans la vaste majorité des cas, il n'y a absolument aucune raison objective pour rester scotché toute la journée à son petit appareil, que ce soit pour répondre à ses e-mails, messages et autres WhatsApp, ou pire passer son temps sur les réseaux sociaux, ou encore pire réagir aux notifications *push* des sites de news. Le smartphone est un outil. À partir du moment où vous ne savez même plus pourquoi vous le « dégainez » (en rue, en voiture, en mangeant... la nuit !), c'est que vous êtes addict.

Je pourrais en ajouter plein d'autres : addiction à la cigarette (tout le monde connaît), addiction au sucre (allez, les fruits ne comptent pas !), addiction à la viande rouge (saviez-vous que produire un steak a le même coût environnemental que rouler 300 km en voiture ?), addiction au porno (la principale source de trafic internet au monde, et donc celle qui pollue le plus la planète), addiction aux réseaux sociaux, addiction à la reconnaissance sociale, addiction à... soi-même (oui, votre ego est votre ennemi !), etc.

### Examinez mentalement la semaine écoulée. Alors, quelles sont vos addictions ?

Examinez mentalement la semaine écoulée. Alors, quelles sont vos addictions ?

Évidemment, il ne faut pas passer sa vie à s'observer à la loupe et à culpabiliser au moindre petit plaisir qui vous donne un coup de pouce ou qui vous remonte le moral. Commencez

par vos addictions les plus toxiques, celles qui vous font souffrir ou font souffrir votre entourage (exemple : oui, votre smartphone fait souffrir votre entourage en vous coupant de lui).

Une fois qu'on a identifié ses addictions, la première étape pour les vaincre est de réaliser que la plupart d'entre elles sont psychologiques (sauf pour les drogues dures !). Non, je n'ai pas « besoin » de ceci (comme si ma vie en dépendait !), mais plutôt mon esprit est habitué à ceci, et se sent perdu, ou anxieux, ou déprimé, si je ne m'adonne pas à mon petit rituel. Il « suffit » donc de se « détoxifier » de ces mauvaises habitudes, de la manière la plus méthodique possible.

Comment procéder ? Prenons un exemple connu et qui concerne beaucoup de gens : l'alcool. Une semaine où vous vous sentirez motivé, choisissez deux jours où vous ne boirez pas une goutte d'alcool (les lundi, mardi et mercredi sont les plus faciles à gérer socialement). Un seul jour d'abstinence ne suffit pas, c'est se faire violence pour mieux se rattraper le lendemain. En principe, vous verrez immédiatement les effets positifs sur votre corps et votre esprit (et vous constaterez que, comme ce n'est pas si facile, vous étiez bel et bien addict). Une fois cet exploit réussi (bravo !), restez quelques semaines à ce rythme, histoire d'ancrer cette bonne habitude dans votre comportement. Ensuite, passez progressivement à la vitesse supérieure : trois jours, puis quatre, puis cinq jours par semaine sans alcool (par exemple en ne buvant plus que le week-end, sans bien sûr tomber dans le *binge drinking* pour compenser). Une fois ce trajet réalisé, vous serez officiellement « détoxifié », vous ne serez plus addict. Vous observez les résultats sur votre tonus le matin (+ 20 % d'énergie), votre humeur (plus stable), et même sur votre peau. Vous pourrez ensuite déterminer objectivement quel est le nombre de jours sans alcool par semaine qui est optimal pour vous sur le long terme.

Le même raisonnement peut être appliqué à presque toutes les autres addictions, en modifiant bien sûr les quantités et les durées (je ne conseille bien évidemment pas aux workaholics de ne plus travailler que deux jours par semaine !)

Vaincre ses addictions, c'est vivre plus libre et plus heureux. Et ça n'empêche en aucun cas un petit excès ou dérapage de temps en temps. Après tout, nous sommes humains, et la vie n'est pas un long fleuve tranquille !

**Vaincre ses addictions, c'est vivre plus libre et plus heureux.**