

Comment je compte vaincre une de mes addictions

Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais partager avec vous ce que m'a rappelé un petit problème que j'ai eu avec mon smartphone.

Bonjour, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Pas-de-stress. Je vais aujourd'hui partager avec vous un petit souci qui m'est arrivé il y a deux semaines. Rien de bien grave, il s'agit vraiment d'une petite broutille comme il nous en arrive à tous. J'aime essayer d'apprendre de ces situations du quotidien qui peuvent parfois nous apporter un peu de stress ou un peu de frustration et essayer de partager avec vous ce que j'apprends ou les choses qui, parfois, me reviennent ou des choses que je savais et que j'ai l'occasion de mettre en pratique et d'essayer d'en parler avec vous en vidéo.

Si vous me suivez sur l'application mobile Snapchat – je vous recommande de le faire si vous ne le faites pas encore – vous êtes au courant de ce qui m'est arrivé. En fait, j'ai tout simplement cassé mon smartphone avec lequel je passe beaucoup de temps parce que je m'en sers comme outil de travail, je m'en sers pour écouter de la musique et des podcasts pendant le sport, je m'en sers en permanence. Le fait de l'avoir cassé m'a montré à quel point j'étais accroc parce que je ne l'ai pas eu pendant deux semaines (surtout au début) et je suis toujours en train de le chercher. Je le prends en main et je regarde une information, mais je me rends compte qu'il est cassé. Ou alors, je veux poster quelque chose sur Snapchat – sur ce réseau social je partage ma vie, j'essaye de vous donner des conseils antistress, je donne des conseils pour apprendre le Français, etc. – j'essaye de capter des moments de ma vie en me disant : « Tiens, ça, ce serait intéressant de le partager sur Snapchat. » Hélas, manque de chance, mon téléphone était cassé. Ça m'a donc rappelé et fait prendre conscience du fait que j'étais peut-être un peu plus accroc que je ne le pensais au smartphone et à toutes les possibilités que ça me donne. Bien sûr, comme tout le monde, inconsciemment, je me cherchais des excuses parce que j'estime que le fait d'être accroc comme ça, c'est un problème et qu'il faut donc le corriger. J'avais tendance inconsciemment à me trouver des excuses pour dire : « Ce n'est pas de ma faute, c'est mon outil de travail. Ce téléphone, c'est un outil de travail, je l'utilise en majorité comme outil de travail et après tout, ce n'est pas grave de l'avoir tout le temps près de moi et ce n'est pas grave d'être accroc, ce n'est pas grave de ne pas me sentir super bien à cause du fait qu'il est cassé et que je l'aie pas avec moi pour deux semaines. »

C'est la première chose que je voulais partager avec vous : c'est qu'on a toujours tendance tous à nous trouver des excuses et à dire : « C'est normal, ce n'est pas de ma faute. Je suis accroc au portable, ce n'est pas vraiment de ma faute puisque c'est un outil de travail et en utilisant ce smartphone, je travaille et j'aide mes ma communauté et du coup, c'est utile. » Déjà prendre conscience du fait que souvent, on cherche une excuse pour se donner



bonne conscience d'avoir un comportement qui n'est pas le meilleur pour nous et qui n'est pas le plus productif dans mon cas.

Je voudrais vous donner une procédure en quatre étapes pour combattre ce type de comportement et le fait d'être accroc à quelque chose. Ça peut être (comme moi, le smartphone qui n'est pas une addiction trop grave), mais vous pouvez utiliser ça pour d'autres types d'addictions. La première étape, c'est de prendre conscience de votre addiction et du problème. Ce n'était pas mon cas parce que c'est vraiment à partir du moment où je n'ai plus eu ce smartphone avec moi que j'ai pris conscience de mon addiction. Donc, essayez peut-être de scanner votre vie de temps en temps pour vous rendre compte des addictions ou des mini-addictions parce qu'on ne peut pas changer une chose si on n'est pas conscient du fait qu'elle est là et nous pose problème. La première étape, c'est vraiment de prendre conscience de cette addiction et c'est vraiment la base de la pyramide : c'est ce qui vous permettra d'avancer vers la destruction de cette addiction. Vous remarquerez que cette phase de prise de conscience – en fait, quasiment toutes les procédures que je partage avec vous commencent par ça, je vous dis toujours : « Prenez conscience du problème. » Quand j'ai fait ma vidéo sur une procédure pour limiter votre niveau de stress, la première étape c'était également de prendre conscience du fait que vous êtes stressé. En effet, encore une fois, ça paraît évident – et ça l'est – : on ne peut pas combattre quelque chose, on ne peut pas résoudre un problème si on n'est pas conscient du fait que ce problème existe. Donc, la prise de conscience est indispensable et c'est la première étape à exécuter si vous voulez combattre une addiction.

La deuxième étape, c'est de ne pas vous trouver d'excuse ou si vous vous en donnez, ne pas leur donner trop d'importance. On a parlé pour mon histoire de smartphone et je vous disais : « Ah oui, moi, c'est mon outil de travail, etc. » Si vous avez tendance à manger des choses qui ne sont pas bonnes pour la santé, une excuse que vous aurez peut-être par exemple : « Oui, mais je fais du sport. » Il faut éviter ces excuses à tout prix parce qu'elles renforcent l'addiction. Si vous vous trouvez des excuses et que vous y croyez vraiment fermement, forcément, vous n'aurez aucune volonté et vous n'aurez pas l'énergie nécessaire à mettre à disposition du combat contre cette addiction. Donc, il est vraiment indispensable de ne pas se trouver d'excuse, de prendre conscience du fait qu'on a l'addiction – première étape – et – deuxième étape – ne pas chercher d'excuse en se disant : « Oui, mais, ce n'est pas de ma faute et dans ma situation, c'est bien normal d'avoir cette addiction. » C'est le deuxième conseil : ne vous trouvez pas d'excuse et vous verrez que ce sera beaucoup plus facile pour la combattre.

La troisième étape, c'est de prendre des mesures radicales. Vous ne pouvez malheureusement pas compter sur votre volonté pour combattre une addiction. Il ne suffit de le décider et de dire : « A partir d'aujourd'hui, je ne vais plus prendre mon téléphone toutes les dix minutes pour regarder Facebook ou pour publier quelque chose sur Snapchat



ou pour regarder si je n'ai pas reçu un mail, etc. » Il ne faut pas compter sur sa volonté pour combattre une addiction parce que notre volonté, déjà, n'est pas assez forte pour combattre ce type d'addiction et aussi, même si elle était assez forte, ce serait la gaspiller pour quelque chose qui n'en vaut pas la peine. Donc, quand je parle de mesures radicales, c'est vraiment essayer de faire en sorte de ne pas pouvoir subir l'addiction. Mon ami, par exemple – dont je parle souvent – d'Italiano Automatico, lui a une technique pour ne pas utiliser son smartphone quand il travaille le matin : il prend son téléphone, il le met dans une boîte qui est l'autre bout de son bureau et il se promet de ne pas y toucher de la matinée. Ça, je trouve que c'est quelque chose de très puissant parce que, souvent, même quand on a une addiction, on est un peu trop fainéant pour dire : « Je vais me lever du bureau, traverser toute la pièce, ouvrir la boîte (qui est un petit peu embêtant à ouvrir) et prendre le téléphone. » Souvent, il le met même en mode avion pour ne pas pouvoir aller sur Internet si jamais il fait toutes ces étapes. En essayant donc de prendre des mesures radicales, cela nous permet de mettre en place des étapes qui rendent difficile l'exécution de l'addiction.

Cet exemple de boîte pour Alberto, je le trouve pas mal, mais je ne l'ai pas essayé parce que le problème est que – je ne me cherche pas d'excuses – sur ce téléphone, il peut y avoir l'école qui m'appelle pour me dire qu'il y a un problème avec mes enfants, par conséquent je veux quand même l'avoir pas très loin de moi. C'est pourquoi je ne le mets dans une boîte, mais il est loin de moi ; c'est une chose que je fais pour être sûr de ne pas le regarder en permanence. Là, je l'ai avec moi parce que je voulais prendre un exemple pour cette vidéo.

Si votre addiction, c'est par exemple de manger quelque chose qui n'est pas bonne pour la santé, le meilleur moyen, c'est de prendre une mesure radicale et de ne pas en acheter, de faire en sorte qu'il n'y en ait pas à la maison parce que s'il n'y en a pas à la maison, vous n'en mangerez pas.

Enfin, la quatrième étape, c'est essayer de remplacer l'addiction par une habitude qui est bonne pour votre santé. Et ça peut être quelque chose qui n'a rien à voir. Une addiction, c'est des pulsions inconscientes qui vous pousse, par exemple : « Il faut que je regarde mon téléphone pour voir Facebook ou si je n'ai pas un mail. » La troisième étape, ça a été de prendre une mesure radicale (moi, en l'occurrence de mettre mon téléphone loin de moi) et si jamais j'ai une pulsion, je ne peux pas le faire parce que j'ai pris une mesure radicale : j'exécute quelque chose et cette chose, j'essaie d'en faire une habitude qui va remplacer l'addiction. Par exemple, moi, ce que je fais, c'est que je bois une gorgée d'eau. C'est tout bête et ça n'a rien à voir, mais progressivement, j'habitue mon cerveau pour qu'à chaque fois qu'il a cette pulsion de prendre le smartphone pour faire quelque chose de boire une gorgée d'eau. Et au bout d'un moment – c'est ce que disent les spécialistes, mais je n'ai pas encore eu l'occasion de le confirmer à 100% pour cette histoire de smartphone, mais j'y crois parce que vous savez à quel point je crois en la force des habitudes – je pense qu'on peut



remplacer des signaux qui font que notre cerveau n'aura plus de pulsion : « Tiens, Johan, montre-moi ton téléphone. » ; il aura la pulsion de dire : « Bois un petit coup d'eau. » C'est la quatrième étape : essayer de remplacer l'addiction par une habitude positive. En faisant cela – si vous choisissez par exemple de boire de l'eau – vous boirez plus d'eau, vous aurez une habitude positive et vous ne souffrirez plus de l'addiction.

Voilà pour cette petite procédure en quatre étapes pour vaincre une addiction :

La première étape : prendre conscience.

La deuxième étape : ne pas chercher d'excuse.

La troisième étape : prendre des mesures radicales.

La quatrième étape : remplacer l'addiction par une habitude positive.

Je voudrais vous remercier d'être de plus en plus nombreux à regarder mes vidéos, à les commenter sur [la page Facebook de Pas de Stress](#). Il va bientôt y avoir du nouveau puisque ma formation La productivité sans stress va bientôt être disponible. Abonnez-vous tout simplement à la lettre d'information de Pas de Stress pour en savoir plus – je préparer une petite surprise pour mes abonnés. Si vous êtes une personne qui souhaite vivre une productivité sans stress, c'est-à-dire être productif, arrêter d'oublier des choses, avoir l'impression de travailler sur ses priorités, ne pas avoir l'impression de tout le temps manquer de temps pour exécuter ses tâches, etc., abonnez-vous à la lettre d'information. Vous recevrez déjà du contenu exclusif de Pas-de-stress et en plus, vous aurez la possibilité de vous procurer cette formation à un prix très intéressant. Vous pouvez également aimer [la page Facebook de Pas de Stress](#). ; ça vous permettra d'échanger avec moi, par exemple en commentant cette vidéo qui sera postée.

Merci de votre confiance et à très bientôt !