

RUSSELL BRAND

RÉDEMPTION D'UN



**COMMENT SE LIBÉRER
DE NOS ADDICTIONS ?**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

CE LIVRE PARLE DE VOUS !

Vous avez souvent l'impression que quelque chose vous manque, que ça ne va pas ? Alors vous achetez une énième paire de chaussures, reprenez un verre de vin ou restez scotché sur votre écran histoire de faire taire cette petite voix intérieure qui appelle au secours ? Dans notre société qui nous pousse à surconsommer, nous sommes tous concernés par les addictions.

Avec son style cash et plein d'autodérision, Russell Brand nous propose de parcourir avec lui les 12 étapes qui mènent à la libération et à la paix intérieure. Véritable quête spirituelle, cette méthode est le plus sûr chemin pour affronter nos démons intérieurs et devenir enfin qui nous sommes vraiment.

- **Un programme inédit** de développement personnel en 12 étapes, fondé sur le programme mondialement connu des Alcooliques Anonymes.
- **Les précieux conseils d'un ancien addict** pour nous délester de nos dépendances et identifier nos besoins fondamentaux.
- **Des exercices** pour apprendre à mieux nous connaître et trouver notre place juste dans le monde.
- **Des mantras puissants** pour ancrer nos ressentis et cheminer avec ces petits cailloux porteurs d'une nouvelle énergie.

**« LA CAPACITÉ DE RUSSELL BRAND À EXPLIQUER AVEC DES MOTS
ET UN HUMOUR ACTUELS COMMENT TRANSFORMER SA VIE PEUT VRAIMENT
ÊTRE UNE AIDE (...). IL FAUT ABSOLUMENT LIRE CE LIVRE ! »**

Tony Robbins, auteur best-seller du *New York Times*



Humoriste anglais touche-à-tout, Russell Brand est un ancien addict à la drogue, à l'alcool et au sexe. Il vient de fêter ses seize années de sobriété après avoir traversé l'enfer. Le programme des AA lui a sauvé la vie et il souhaite le partager au plus grand nombre.

ISBN : 979-10-285-1487-7



9 791028 514877

21,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Photo : © Matt Crockett
Rayon : Développement
personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Édition originale anglaise :

© 2017 Bluebird, une marque de Pan Macmillan,
département de Macmillan Publishers International Limited

Présente édition :

Traduction : Frédérique Corre Montagu

Correction : Clémentine Sanchez

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Antartik

Image de couverture : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

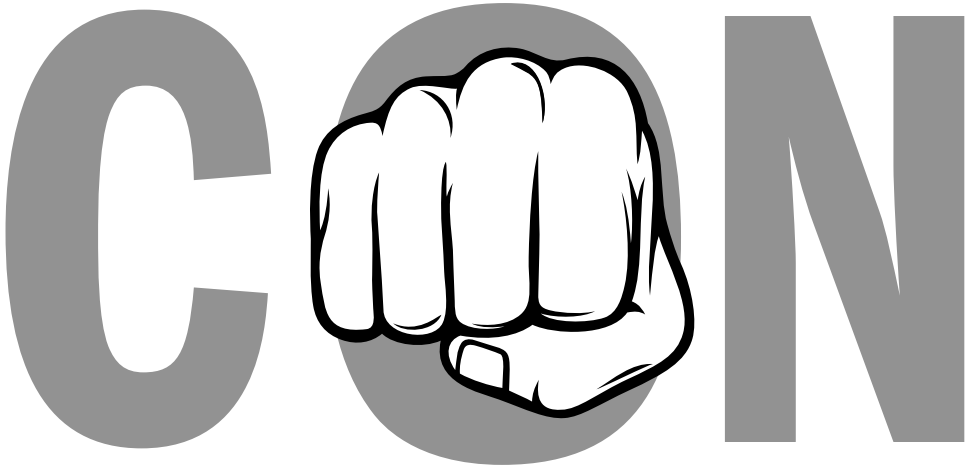
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1487-7

RUSSELL BRAND

RÉDEMPTION D'UN



**COMMENT SE LIBÉRER
DE NOS ADDICTIONS ?**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

À Laura Kate Brand pour m'avoir ramené à la maison.

SOMMAIRE

Remerciements	9
Introduction	13
Les 12 Étapes	25
1 - Êtes-vous con ?	33
2 - Pouvez-vous ne pas être con ?	53
3 - Allez-vous réussir à vous rendre moins con tout seul ?	67
4 - Notez tout ce qui vous pourrit la vie ou qui vous l'a pourrie sans mentir ni rien oublier.	83
5 - Avouez à quelqu'un de confiance à quel point vous souffrez.	101
6 - Cela a révélé pas mal de comportements foireux. Voulez-vous y mettre un terme ? Vraiment ?	119
7 - Êtes-vous prêt à vivre autrement, c'est-à-dire sans penser exclusivement à votre précieux « Moi » ? Il le faut.	139
8 - Soyez prêt à vous excuser auprès de tous ceux qui subissent votre « Moi » con.	157

9 - Maintenant, excusez-vous. Sinon, cela ne fera qu'aggraver la situation.	169
10 - Guettez vos pensées et comportements cons et ne vous voilez pas la face quand ils se produisent.	197
11 - Restez connecté à votre nouvelle vision du monde.	217
12 - Ayez une vision moins égoïste de la vie, soyez gentil avec les autres, aidez-les quand vous le pouvez.	241
13 - (Re)naissance	277
Conclusion	293
Le programme	301
Contacts	317
Lectures	318

Remerciements

Je tiens d'abord à remercier Bill W, le fondateur des 12 Étapes, un ivrogne, un fou et un prophète qui a eu l'idée et l'humilité de rendre ce programme « anonyme ». Ses associés et lui ont réussi, Dieu sait comment, à maîtriser leur ego démesuré pour créer cette méthode parfaite.

Je pense à tous les drogués et tous les alcooliques qui m'ont aidé à me soigner. Même s'ils sont trop nombreux pour que je puisse tous les nommer ou bien même me les rappeler, je me sens à jamais lié à eux et je leur suis éternellement reconnaissant.

Commençons par le singulier et magnifique Chip Somers, ainsi que des grandes âmes, des sauvages à la fois doux, imparfaits et incendiaires, des sages féroces (Alfie, James, Sadie, Sandy B pour ne nommer que ceux-là), des orateurs à l'éloquence désinvolte et sacrée. Noreen Oliver, une sainte vêtue de Chanel avec un couteau pliant dans sa poche.

Peggy, la gangster octogénaire, qui distribue de l'amour comme de l'alcool de contrebande, et Monica, son acolyte – tous ceux de l'association *Friendly House*.

Mes amis du mercredi, Deano, Oncle Rod, Richard, Mark, Simon, Brian, Will, Steve, Rick, Sam, Leon, Vernon, Jake, Damo et bien sûr Nik.

Mes compagnons de route : Sy, le Pakistanais boudeur, Jeff, James, Perry.

Jason, mon cher ami et frère, mais « seulement sur cette Terre... »

Mon partenaire silencieux : merci d'être à mes côtés sur le siège de ma diligence et de ne pas tirer à tout-va. Merci pour tes directs du droit qui ont donné au footballeur Andy Carroll des ballons qu'il a pu mener jusqu'au bout.

Merci aussi à Bobby Roth, mon cher frère, qui m'a devancé sur le chemin de la rédemption.

Radhanath Swami, qui m'a guidé hors du marécage. Hare Krishna.

Jimmy M pour son mentorat, sa sagesse pragmatique *made in Goodison Park*, le stade de Liverpool. Un homme d'une grâce intense, éveillé, cultivé, constamment cité et apprécié. Merci.

Meredith et Wainwright, les Churchill : « Je vous adore tous les deux, mes vieux maîtres. La sagesse à la pointe de la toupie de la vie. »

Tim M, le tueur bienveillant, qui a compilé et composé presque toute la matière de ce livre, surtout les fiches et les formules des Étapes 4-10.

Herb K pour son livre *Twelve Steps to Spiritual Awakening*.

REMERCIEMENTS

Patrick Carnes.

Tous les pervers et les mécontents avec qui j'ai été en traitement. Les conseillers et les professionnels de la santé mentale. Jackie. Sam. Tony. Travis.

Tous les éditeurs et collaborateurs qui m'ont aidé à écrire ce livre. Ben Dunn, Byngo, Fran, Martino Scavi, John Rogers.

Gareth Roy, un tigre derrière l'objectif qui m'a gentiment guidé.

Jengo.

Nicola Schuller, Sharon Smith, mes chères sœurs.

Karl Theobald, qui m'aide sans cesse à élargir ma vision du monde. Travailleur. Classe. Un héros.

Matt Morgan, pour m'avoir titillé et harcelé.

Gee, pour les soirées Jedi.

Adame Venit, un grand agent d'Hollywood avec un cœur tout sauf hollywoodien. Il est cent pour cent réel pour ses dix pour cent.

Simon, Jessica et tous ceux de l'agence WME.

Ma nouvelle équipe dirigeante : Hanna Chambers, pour qui l'index pointé et les « va te faire foutre » ne sont pas des outils de négociation. Charlie, Katy, Sophie, George. Merci.

Bev James, qui est dévoué, puissant et authentique et qui a travaillé sur ce livre simplement parce qu'il y croyait. Merci.

Tous ceux de chez Pan Macmillan, Jodie et Hockley, et Gillian de la citadelle de Flatiron Books.

Ma chère Carol A, qui a joué les éclaireurs pour les négociations avec un autre éditeur et qui, avec sa ténacité élégante,

sa passion fluide et féminine, est devenue ma partenaire sur ce livre. Un concentré de vigueur et de douceur. Exactement ce dont le monde a besoin. Merci.

Introduction

Dans notre citadelle d'écrans qui se réfléchissent à l'infini, nous vivons à l'écart des autres. En nous réveillant aujourd'hui, nous allons spontanément tendre la main vers notre téléphone dont nous avons perçu la lueur avant celle de l'aube, ses notifications fusant dans notre esprit avant que nous ayons eu le temps de prendre conscience de cette réalité imparable : nous sommes en train de mourir.

Vous, vos enfants et tous les gens que vous aimez foncez bille en tête vers le cimetière. Je sais que vous le savez. Nous le savons tous, mais comme ça ne génère pas beaucoup de « likes » sur Facebook, nous gardons nos œillères et nous ronronnons par conformité en remplissant nos journées de petits plaisirs temporaires. Un café par-ci, un achat sur eBay par-là, une branlette peu convaincue ou un flirt. Des étincelles de plaisir pour tenir en place, comme autant de points de couture argentés sur un cadavre. Et vous êtes probablement trop intelligent pour « vous en remettre à Dieu » ou pour prendre un vieux livre poussiéreux

où les textes sont remplis de haine pour les femmes, les gays et les autres. Si la physique quantique trouvait une force, une toile, une ficelle ou un truc pour relier le mystère de la vie à un support solide et mesurable, nous y réfléchirions à nouveau, mais d'ici là, il n'y a rien qu'une tombe vide et une pierre tombale nue. Tout est écrit d'avance. Personne ne va donc vous reprocher d'être pris dans une boucle infernale de relations toxiques et de jobs frustrants, à tourner en rond, encore et toujours, sans vraiment regarder en vous, sans jamais vraiment rentrer chez vous.

Comme j'ai reçu le « don du désespoir » à ma naissance et que j'ai si royalement bousillé ma vie, je n'ai pas eu d'autre option que de chercher et d'accepter de l'aide. Depuis que je me suis libéré des signes les plus visibles de mes pulsions et désirs constants, j'ai fait marche arrière comme un lardin quittant la reine et ai plongé dans une série d'addictions moins évidentes, pas mortelles mais toujours encore très désagréables. En fait, je crois que la méthode des 12 Étapes et sa philosophie globale dont je vais vous parler dans ce livre ne sont rien d'autre qu'un remède à l'insatisfaction et à la peur de mourir qu'ont tous ceux qui ont le cran de faire ce travail. Car c'est du travail. C'est une renaissance, un voyage qui implique toutes les formes de confrontations gênantes avec la personne que l'on est vraiment. Soyez honnête avec vous-même. Vous êtes-vous déjà assis pour répertorier tout ce qui vous tourmente ? Les bagarres de votre enfance, la piquûre cuisante de votre rage envers votre paternel, votre fureur contre le gouvernement, la circulation, le réchauffement climatique, le racisme, Apple parce qu'ils changent tout le temps de chargeurs ? Quand allez-vous devenir la personne que vous êtes censée être depuis la naissance ? Quand allez-vous

INTRODUCTION

« retrouver » le chemin dont vous avez perdu la trace ? Pendant les vacances ? Quand les enfants auront terminé leurs études ? Quand vous aurez une augmentation ? Tic-tac, tic-tac, tic-tac... Tout est écrit d'avance.

Je n'ai pas écrit ce livre parce que je pense être meilleur que vous. Je sais que je suis pire. J'ai traversé la vie en crachant et en bafouillant, mû par des pulsions inconscientes que j'assouvissais d'une façon très grossière et très inefficace, visible de tous. Contrairement aux états extrêmes qui sont facilement identifiables, les versions moins évidentes de l'addiction sont tout aussi douloureuses, pour ne pas dire pires, parce que l'on s'habitue à vivre dans la douleur sans jamais accepter la vérité : il y a une solution.

On s'adapte à la froideur d'un foyer sans amour, à un travail insatisfaisant, à des amitiés creuses et à la bêtise vernissée. Le *Programme en 12 Étapes* qui m'a sauvé la vie va changer celle de tous ceux qui vont le suivre. Je l'ai vu fonctionner à maintes reprises avec des gens souffrant de toutes sortes d'addictions : drogue, sexe, relations toxiques, alimentation, travail, cigarette, alcool, technologie, pornographie, achats compulsifs, jeux de hasard et d'argent..., car le phénomène déclencheur de la pulsion est universel. C'est le besoin de ne plus se sentir déconnecté, étranger, vaguement désespéré, car le seul et unique grand défi de la vie est : comment « être humain » dans un environnement bizarrement mal équipé pour faire face aux défis qu'il contient. Nous sommes tous quelque part sur l'échelle de l'addiction.

Ceux qui sont nés avec des addictions nettes et flagrantes ont de la chance. Nous, les alcooliques et les junkies, avons réduit notre part de mystère à d'infimes cycles d'envies et de

satisfactions. Notre mode de fonctionnement est plus facile à observer et donc plus facile à changer, à condition de le vouloir vraiment et de se faire aider.

Quand l'addiction est plus du genre « escroquerie de longue durée » que « petite arnaque », il faut parfois beaucoup de temps pour trouver le problème. Quand on est accro aux relations toxiques, à la bouffe, aux patrons tyranniques, aux conflits ou à la pornographie, il faut parfois une vie pour mettre le doigt sur le problème. Et, sauf avis contraire, nous n'en avons qu'une, de vie. Ce livre ne parle pas uniquement des jusqu'au-boutistes comme moi. Non. Ce livre parle de vous.

Avez-vous l'impression que quelque chose vous manque ? Une sensation dans votre ventre qui vous dit que ça ne va pas ? L'impression que si vous mangez un Twix, achetez des nouvelles chaussures, fumez un joint ou décrochez un super-boulot, vous vous sentirez mieux. Si oui, ce n'est pas surprenant, car nous vivons dans une époque d'addictions où tout est fondé sur la dépendance. C'est ainsi que fonctionne la société avec le roi Consumérisme et ses valets : sur le concept de la stimulation et de la réaction. Croire que l'on peut aller mieux en assouvissant des besoins grossièrement matériels, que ce soit trouver l'homme ou la femme idéale, le job idéal, un sublime tapis berbère ou quarante euros d'héroïne (autrement dit : « si je pouvais juste avoir X, Y, Z, ça ira mieux »), est compréhensible mais complètement faux.

On parle d'addiction ou de dépendance quand les besoins fondamentaux comme manger, faire l'amour, se détendre ou être reconnu, deviennent prioritaires au point d'être destructeurs. Ce phénomène est exacerbé par une culture qui l'exploite à fond

INTRODUCTION

– et c'est compréhensible –, car c'est un super-moyen de vendre des Mars et des Toyota. Dans le cas d'un Gargantua comme moi, chaque craquage se justifiait par la certitude que ça résoudrait mon problème.

Dans ce livre, nous allons parler de (enfin, je vais parler de) la façon dont on surmonte ses habitudes destructrices et opprimentes, dont on se libère des pensées tyranniques et dont on sort de notre prison intérieure pour vivre enfin libre dans le présent.

Pourquoi suis-je qualifié pour cette tâche, une tâche qui, dans un autre lexique, s'appellerait : trouver la paix, la pleine conscience et s'épanouir... ou, de façon plus grandiloquente, trouver l'« illumination », le « nirvana » ou la « conscience christique » ? Certainement pas à cause de mes qualités personnelles et humaines. Mon expertise ne vient pas du sommet d'une montagne où je me dresserais fier et dédaigneux. Non, ce livre de développement personnel ne vient pas d'un pic majestueux mais de la boue. Être humain, c'est dire « moi aussi ». Nous sommes tous ensemble dans la boue. Mon expertise vient du fait que je suis plus accro et plus narcissique que vous, et que j'ai un besoin immodéré de débauche, de pouvoir et de reconnaissance. J'ai saisi, caressé, baisé, fumé, sucé tous les petits plaisirs qui se sont présentés à moi de mon berceau à Grays, dans la banlieue de Londres, aux chaises longues d'Hollywood. Pour quoi ? De la poudre de perlimpinpin.

Vous arrive-t-il de vous demander si vous avez ne serait-ce que la possibilité ou le droit d'être heureux ? Le bourdonnement hystérique de la marche blanche de la vie citadine semble confirmer que la joie n'est pas une option, avec ses escalators qui, tels des tapis roulants, nous mènent tous à la fosse commune et

ses rues grises comme un cimetière. Grâce à Dieu, je n'ai pas (encore !!!) été en prison, mais quand je pense aux différentes catégories de prisons britanniques – qui vont de pires à moins horribles –, je m'interroge sur le concept de liberté. « Pire » comme dans « être enfermé seul dans une cellule de catégorie A dans une prison de haute sécurité ». « Moins horrible » comme dans « avoir des bribes de liberté supplémentaires dans les catégories B et C, et des privilèges comme un boulot en cuisine ou à la bibli » (si ce que raconte le film *Les Évadés* est vrai), ou même être dans une prison ouverte où les détenus peuvent aller faire un tour de vélo en ville pendant quelques heures. Quelle différence y a-t-il en termes de liberté avec la vie d'un homme (ou d'une femme) qui vit dans un appart glauque, prisonnier de son addiction à la drogue, survivant grâce aux aides sociales, de quelqu'un prisonnier d'un boulot qu'il déteste ou d'un gosse dans une école qu'il déteste et où il a les intestins noués en permanence ? Ou quelle différence y a-t-il avec ma vie ? Avec votre vie ? Je ne dis pas qu'il vaut mieux être un prisonnier modèle de catégorie C qui se rend à l'atelier en faisant joyeusement tourner sa clé à molette qu'avoir un boulot que l'on déteste à Londres. Je dis que nous sommes tous dans des prisons plus ou moins sécurisées.



Quand on est accro aux relations toxiques, à la bouffe, aux patrons tyranniques, aux conflits ou à la pornographie, il faut parfois une vie pour mettre le doigt sur le problème. Et, sauf avis contraire, nous n'en avons qu'une, de vie. Ce livre ne parle pas uniquement des jusqu'au-boutistes comme moi. Non. Ce livre parle de vous.

INTRODUCTION

Vous pouvez maintenant sortir votre chapeau de cow-boy et votre flingue anticynisme pour me tirer dessus, parce que je vais vous raconter comment une expérience récente dans ma vie de privilégié m'a donné l'impression d'être dans une prison de haute sécurité. J'étais en tournée en Australie. Alors que je passais d'un sas climatisé à un autre (avion, voiture, ravissante chambre d'hôtel, salle de spectacle), j'ai soudain été pris d'une impérieuse envie de m'échapper. À Brisbane, je suis descendu dans un immense hôtel à la déco kitsch où l'on m'a conduit, à mon grand désarroi, jusque dans une chambre immaculée. Quand la porte s'est refermée derrière mon gardien aussi parfait qu'amical et que je me suis retrouvé seul, j'ai essayé d'ouvrir une fenêtre, mais en vain, car, vous savez, ces immeubles sont hauts et donc potentiellement dangereux. C'est sans doute pour éviter les suicides. Du coup, on ne peut pas avoir d'air frais. Le seul air que l'on respire est conditionné. À l'ère du grand gâchis, c'est d'ailleurs l'un des rares produits à être minutieusement recyclé.

Même si je n'ai pas l'intention de faire passer un pétage de plombs pour une révélation, le fait est que je me suis senti enfermé, complètement coupé de la nature, la nature dans le sens du ciel, dans le sens du ciel intérieur. Je n'arrivais pas à respirer, à être humain. J'ai soudain eu besoin de me battre pour accéder à la nature et toutes ses composantes. J'ai brutalement senti la force d'accélération qui nous a fait passer du stade de chasseurs/cueilleurs à celui de chassés/cueillis. Pas étonnant que des gens aient un tel besoin de sauvagerie et de sensations fortes. Pas étonnant que des gens baisent dans leur voiture en public, derrière un pare-brise embué par leur respiration brûlante, à la lumière des lampadaires et des phares de voiture, des étrangers

s'agrippant dans l'obscurité, attendant le soulagement précédant l'orgasme. Pas étonnant que des gens matent du porno, courbés sur un ordinateur, tendus et essoufflés, sérieux et concentrés comme un employé zélé concentré sur une tâche futile. Ce genre d'échappatoire ne dure pas longtemps pour moi. En général, j'en ris après. À l'instant où l'objectif biologique est atteint, je suis libéré de ce sortilège stupide. Je me regarde et je me demande parfois à voix haute : « C'était quoi, ça ? » comme un homme-singe dont la conscience s'éveille. Transcendé, je repense à ce que j'ai fait et je me dis : « Tu trouves franchement que c'est le meilleur moyen pour aller mieux ? Maintenant, prends des mouchoirs et une bible. »

Que faisons-nous quand nous nous masturbons ? Ou que nous avalons des tonnes de bouffe ? Ou que nous buvons des boissons débiles ? À qui rendons-nous service ? C'est quoi, le plan ?

La sensation que j'ai eue dans cet hôtel est réelle. Le besoin de connexion. La sensation que j'avais quand je me droguais était réelle. La sensation, le besoin, sont réels. La sensation qu'il y a « quelque chose d'autre » est réelle.

Que se passe-t-il quand on ne satisfait pas une pulsion ? Qu'est-ce qui se cache derrière notre besoin de manger et de nous purger ? La seule façon de le savoir, c'est de ne pas chercher à le savoir, ce qui, en soi, est un acte de foi.

Pour la petite anecdote, voici comment j'ai résolu mon « problème ». J'ai quitté l'hôtel à l'aube. J'aimerais pouvoir vous dire que c'était pour rejoindre une communauté d'aborigènes près de la rivière où nous aurions fait pousser nos propres légumes et chanté des chansons sur nos ancêtres et où, après m'avoir tatoué

INTRODUCTION

un dieu lapin sur le pubis, un vieillard m'aurait dit que j'étais vrai et m'aurait donné un nom tribal. J'aurais alors su que mon but dans la vie était de me « connecter au Grand Inconnu », de tisser la conscience de l'homme et de la nature en une tapisserie parfaite pour raconter l'histoire de l'unicité avec une telle clarté que Dieu lui-même (ou elle-même) viendrait en aide au Bien, et que la nature s'élèverait à travers les torrents et les branchages, les flammes, les plumes, les flots, pour nous mener jusqu'au paradis. Le paradis immobile et omniprésent qui est à l'intérieur de nous.

En fait, je suis juste allé dans un hôtel avec un balcon.

Le nihilisme s'est silencieusement renforcé. L'acceptation désespérée de leur sentiment d'inutilité a envahi chaque drogué entre deux secousses de plaisir. Moi qui n'ai pas touché à la drogue depuis quatorze ans et demi, je me sens encore très concerné quand j'entends quelqu'un dire qu'il ne peut pas rester clean. Je comprends. Je me rappelle. Pire, parfois, je le pense. « Je sais que ce fix, cette boisson, ce geste destructeur et malveillant ne vont pas marcher, mais ça va me distraire pendant un instant. Et c'est déjà ça. »

Et maintenant, une bonne nouvelle pour ceux qui ont chuté, pour ceux qui lisent ces lignes sans attendre de miracle, pour les junkies, les alcoolos, les accros au crack, les anorexiques, les boulimiques, les pervers, les codépendants, les accros à l'amour, les cas désespérés : je crois sincèrement que l'addiction est une vocation. Une bénédiction. J'entends désormais un rythme derrière le beat, derrière le flot constant et discordant de mes pensées. Une vraie pulsation derrière les battements enragés de mon ego. Là, dans le silence, la présence discrète d'autre

chose. Quelle est cette autre conscience ? Juste l'accompagnatrice sublime de mes ongles qui poussent, de mon cœur qui bat, de mon sang qui pulse dans mes veines. Ces phénomènes physiques perceptibles ont-ils des équivalents dans un monde parallèle ? Sommes-nous des addicts comme ces animaux qui fuient par instinct l'arrivée d'un tsunami parce qu'ils sentent une menace ? Percevons-nous les picotements annonciateurs de l'anesthésie ? Quelle est cette douleur ? Quelle est-elle ? Qu'est-ce qu'elle veut ?

N'oublions pas, dans l'excitation du moment, que ce livre est un livre de développement personnel, un guide pour affronter les dépendances sous toutes leurs formes, un guide qui contient des principes qui, si vous les suivez, vous libéreront de l'enfer calme et destructeur de votre addiction. L'un des principes globaux, inévitables – pour ne pas dire l'un des meilleurs principes de ce livre – c'est la nécessité de croire en une Puissance supérieure, ce qui est tout à fait possible même si l'on n'est pas une « grenouille de bénitier ». En fait, nous sommes tous des grenouilles de bénitier, si nous croyons que cette puissance incite à « vivre en respectant un ensemble de croyances, de principes et de pratiques ». La plupart des Occidentaux vouent un véritable culte à l'individualisme et au matérialisme qui nous aident, à travers leur rituel quotidien, à assouvir nos petits désirs mesquins. Si vous lisez ce livre parce que vous souffrez d'une addiction, que ce soit à une substance ou à un comportement, vous faites partie d'une secte d'adeptes confirmés avec des pratiques et des rituels très spécifiques, parfois très enracinés, et des croyances si profondes et si intenses que vous les respectez sans y penser. « Si je trouve Mme Parfaite, tout ira bien. » « Si je jouis ou si

INTRODUCTION

je m'avale un kilo de glace, ça ira. » Le programme dont je vais vous parler invite à s'interroger sur la possibilité de l'espoir. L'espoir qu'il existe une autre solution. L'espoir qu'il existe une autre voie.

Pour entreprendre ce voyage, cette quête du bonheur, du contentement, de la présence ou de la liberté, vous devez croire que c'est possible.

Lors de l'histoire plutôt sinistre et parfois, il faut bien le dire, vachement glamour de ma vie, je suis tombé sur des gens et des idées incroyables qui, jour après jour et parfois moment après moment, m'ont sorti de ma crasse étincelante et mis en présence d'un truc ancien et intemporel qui, j'en suis persuadé, vous donnera la Solution, quel que soit votre problème.

Les 12 Étapes

Vous me connaissez, n'est-ce pas ? Vous savez que je déteste les systèmes, surtout Le Système, ce mix bidon d'instructions que l'on nous demande de suivre, nous les gens, pendant que ceux qui sont vraiment libres se vautrent dans les privilèges. Vous imaginez donc ma réaction quand on m'a parlé de cette méthode, de ces 12 Étapes. « Ne me dites pas quoi faire. Je suis un individu. Je suis un rebelle. Je suis une crapule. Je suis un poète marchant dans la nature battue par le vent, criant ma chanson à la face des prétentieux et des donneurs de leçons. »

Pour ne rien arranger, le programme des 12 Étapes utilise, dans sa forme originale, le mot « Dieu » aussi librement et fréquemment qu'un curé souffrant du syndrome de La Tourette. Je me revois assis dans des pièces glaciales dans la campagne anglaise, honteux et désespéré, les yeux rivés sur des slogans sordides affichés sur les murs et pensant : « C'est peut-être pour vous, mais pas pour moi. » En relisant le programme, j'ai curieusement compris que les pensées égoïstes et autocentrées

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Rédemption d'un con
Russell Brand



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E