



©iStockphoto.com/Valerie Loiseleux

Manou Lecardonnell

La Méthode Facile Pour Arrêter de Fumer en 14 Jours

© 2007 www.vive-la-sante.com et www.club-positif.com

pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

PSP 3918684200

Introduction

“Si je pouvais arrêter”.

Vous rêvez d’être libéré de votre besoin de fumer, mais nous ne savez pas comment vous y prendre. Stopper du jour au lendemain est au-dessus de vos forces. Et vous craignez l’échec.

Vous aimeriez connaître une méthode moins draconienne, sûre, qui vous garantisse des résultats durables.

Réjouissez-vous ! En voici une, toute en douceur et dont l’efficacité est garantie.

S’inspirant des thérapies de pointe en matière de lutte contre le tabac, elle vise à vous faire prendre conscience des mécanismes qui font de vous un fumeur. Et à les démonter un à un. Vous n’allez pas vous arrêter bêtement et sans réfléchir, mais en sachant pourquoi et comment vous le faites.

Une déshabitué progressive vous mènera en 2 semaines à la victoire définitive. De quoi, sans nul doute, vous décider à entreprendre la grande aventure du sevrage.

Calculez votre degré de dépendance

Le test de Fagerström a été établi pour vous permettre de mieux vous situer dans l'échelon du tabagisme.

– Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Moins de 5 minutes - 3
- 6 à 30 minutes - 2
- 31 à 60 minutes - 1
- Après 60 minutes - 0

– Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- Oui - 1
- Non - 0

– Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- La première - 1
- Une autre - 0

– Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins - 0
- 11 à 20 - 1
- 21 à 30 - 2
- 31 ou plus - 3

– Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- Oui - 1
- Non - 0

– Fumez-vous, même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

Oui - 1

Non - 0

TOTAL

Résultats

– 0-2 : pas de dépendance.

– 3-4 : dépendance faible.

– 5-6 : dépendance moyenne.

– 7-8 : dépendance forte.

– 9-10 : dépendance très forte.

Pourquoi fumons-nous ?

Les dernières recherches en matière de tabagisme montrent que l'envie de fumer correspond à 3 formes de dépendance qui se conjuguent entre elles. Les connaître vous aidera à mieux vous en débarrasser.

La dépendance physiologique

C'est le besoin de nicotine. Véhiculée par la fumée, la nicotine atteint les poumons puis le cerveau. Elle provoque une sensation de bien-être immédiat, l'illusion d'être moins fatigué, de "carburer" au maximum.

Lorsqu'on fume tous les jours, notre organisme s'habitue aux effets de cette substance. Quand son taux diminue dans le sang, fatigue, nervosité et irritabilité s'installent. Le corps est en état de manque. Alors, pour se sentir mieux, on rallume une cigarette. Le taux de nicotine remonte, puis redescend, ce qui nous oblige à avoir de nouveau recours au tabac. Et ainsi de suite. C'est un cercle vicieux.

La dépendance émotionnelle

Quel fumeur ne tend pas la main vers son paquet quand quelque chose perturbe sa tranquillité d'esprit ? Les émotions (colère, peur, jalousie, appréhension, mécontentement, rancune, mais aussi joie, surexcitation, etc.) sont de grandes incitatrices à fumer. Pour des raisons différentes, selon chacun.

On cherche à s'apaiser, à oublier, à se cacher derrière l'écran de fumée, à se sentir plus hardi, ou à refouler le sentiment qui nous dérange. Et l'habitude se prend d'avoir recours à la cigarette. Non seulement pour sa nicotine mais aussi pour le geste qui fait diversion dans les pensées.

La dépendance comportementale

Ce sont nos réflexes conditionnés. Nous commençons à fumer dans telle ou telle situation et notre cerveau enregistre. Le geste est comme programmé et se répète mécaniquement, même si l'événement qui l'a au départ provoqué n'existe plus.

Par exemple : durant la maladie d'un parent, vous allumez une cigarette quand vous l'appellez pour prendre de ses nouvelles. Elle sert à juguler votre inquiétude. Mais le malade guéri, vous ne pouvez plus décrocher le téléphone sans plonger dans votre paquet. Le pli est pris. Sans s'en rendre compte, le fumeur est victime d'un grand nombre de mouvements réflexes qu'il ne contrôle pas.

En quoi consiste notre méthode ?

Le secret de sa réussite réside dans le fait qu'elle agit sur les 3 dépendances. C'est la seule manière de mettre en place toutes les parades permettant l'arrêt. Ce qui le facilite et, point non négligeable, supprime les risques de rechute.

De vous-même, vous allez progressivement réduire votre consommation jusqu'à parvenir à 0 cigarettes le dernier jour. Il n'est pas interdit, bien sûr, de réussir cet exploit plus tôt.

Bien que ce programme ne demande pas d'efforts considérables, mieux vaut éviter, pour l'entreprendre, de choisir le plus mauvais moment. Si vous traversez momentanément une période très difficile, attendez pour vous lancer d'être moins tendu.

Différer le sevrage vous sera peut-être plus profitable que de l'accomplir dans de mauvaises conditions.

Quelques préparatifs avant le jour J

Vous êtes totalement décidé à suivre ce programme de 14 jours.

La date de départ est choisie. 2 ou 3 petites choses sont à prévoir au préalable.

L'apport pharmaceutique

Rassurez-vous, il ne s'agit pas de médicament ou autre produit chimique, mais d'un étonnant système de désintoxication homéopathique. Demandez à votre pharmacien de vous préparer un isothérapie 9 Ch. C'est une dilution faite à partir de votre cigarette, tabac, goudron, adjuvant et papier compris.

N'oubliez pas de lui apporter ce que vous fumez habituellement. Vous repartirez avec des granules qui vous seront fort utiles.

Procurez-vous aussi des bâtons de réglisse ou de guimauve qui peuvent se mâchouiller à tous moments.

Enfin, achetez de la valériane, plante réputée pour ses propriétés calmantes. Elle est utilisée avec succès dans les cures anti-tabac.

La motivation écrite

Vous savez très bien pour quelles raisons vous voulez cesser de fumer. Inscrivez sur une fiche bristol tous les bénéfices que vous allez tirer de cet arrêt. N'oubliez rien : souffle, goût et odorat retrouvés, peau et cheveux améliorés, culpabilité en moins, énergie en plus, risque de maladies graves écarté, sensation de liberté et de bien-être. Sans compter les substantielles économies réalisées.

Affichez cette liste dans un endroit bien visible. Au besoin, rédigez-en une seconde, destinée à votre sac ou votre poche.

Maintenant vous êtes prêt à entamer le compte à rebours. Dans 2 semaines, la cigarette fera partie du passé.

Première semaine

Vous allez principalement agir sur les dépendances physiologiques et comportementales. Voici la marche à suivre. Ne négligez aucune des recommandations suivantes. Toutes sont là pour vous aider à diminuer votre consommation. Ce qui, vous le constaterez vous-même, ne manquera pas de se produire.

Laissez votre corps se désintoxiquer

Dès le premier jour, attaquez-vous à la dépendance physique avec l'homéopathie. À chaque fois que vous ressentez l'envie de fumer, prenez 3 granules d'isothérapie.

Au début, elles ne supprimeront pas votre besoin. Ne vous inquiétez pas. Allumez votre cigarette et attendez la réaction naturelle. Il viendra un moment où votre drogue favorite n'aura plus de goût. Lentement, l'homéopathie va entraîner votre organisme à se déshabituer du tabac.

Gardez vos granules à portée de main pour être à même de les prendre systématiquement.

Éliminez les tentations

Ne vous imaginez pas plus fort que vous ne l'êtes. Paquet, briquet et cendriers bien en vue sont des incitations à fumer. Faites-les disparaître de votre regard.

Pour plus d'efficacité, déposez vos cigarettes dans un endroit pas immédiatement accessible. Faire l'effort de grimper sur une chaise, de déplacer une pile de linge ou de soulever un dossier pour obtenir l'objet convoité, annule déjà quelques automatismes.

Vous ne fumerez plus ces cigarettes "machinales", celles qu'on attrape sans en avoir envie et qui ne font même pas plaisir. De plus, en vous donnant le temps de réfléchir,

cette technique vous aide à mieux cerner ce qui vous pousse à fumer.

Repérez vos conditionnements

Observez soigneusement dans quelles circonstances le désir de fumer surgit. Posez-vous des questions :

- À quoi me sert cette cigarette ?
- À quelle pensée ou à quel acte est-elle liée ?
- En ai-je vraiment besoin ?

Cette observation permet de faire la différence entre les cigarettes qui ont un rôle (stimuler, calmer, réconforter) et celles dont l'envie ne tient qu'à une programmation mentale.

Ces dernières interviennent toujours dans le même contexte.

Elle sont associées à un comportement précis et correspondent seulement à un réflexe conditionné (comme le cas du téléphone cité plus haut). Ce sont elles que vous allez, dans un premier temps, combattre.

Leur simple reconnaissance doit déjà vous amener à en proscrire sans difficulté un certain nombre. Se dire "là, c'est idiot de fumer, je peux m'en passer" peut suffire.

Modifiez vos habitudes

Les réflexes conditionnés ont souvent la peau dure. Si vous avez du mal à les empêcher de fonctionner, utilisez la technique des comportements incompatibles. Appliquée par les psychologues comportementalistes, elle marche très bien.

Son principe : se mettre dans l'incapacité d'accomplir simultanément 2 actions contradictoires.

Pour reprendre l'exemple du téléphone : obligez-vous à composer le numéro AVANT d'allumer la cigarette. Comme celle-ci n'est pas à portée de main, il vous sera difficile, une fois la conversation engagée, de l'interrompre pour aller chercher votre paquet.

Bientôt, l'équation coup de fil/tabac sortira de votre esprit. De même, si vous avez pris le pli de fumer lorsque vous lisez dans le salon, allez lire dans votre chambre en décidant que cette pièce ne doit jamais être enfumée. Un peu plus tard, vous pourrez réintégrer votre fauteuil. Il ne déclenchera plus automatiquement le geste nocif.

Essayez ainsi de prendre le contre-pied des habitudes que vous avez repérées.

Vos aides

Cette première semaine se caractérise par une souplesse d'action (vous réduisez votre consommation à votre gré). Optimisez vos résultats à l'aide de quelques astuces.

Adoptez un régime peu toxique

Réduisez les excitants : café, thé, alcool, viande rouge. Ils incitent à fumer. Plus vous éliminez les toxines de votre organisme, mieux il se passera de tabac.

Faites une large part aux fruits et légumes frais. La vitamine C qu'ils contiennent favorise la désintoxication. De plus, c'est un excellent stimulant. Il remplace avantageusement l'effet "dopant" de la nicotine.

Oxygénez-vous

Les exercices respiratoires sont excellents pour éliminer les dépôts de goudron et de nicotine. Marchez, courez, en pensant à expirer longuement pour expulser ces ennemis. Vous serez moins tenté ensuite de les réintroduire dans vos poumons.

Usez et abusez des substituts

Le bâton de réglisse en est un excellent. Grignoter des petits carrés de pomme, boire un verre d'eau, mâcher du chewing-gum sont autant de moyens de résister à l'appel du tabac. Ils entrent d'ailleurs dans la catégorie des comportements incompatibles. On ne peut pas boire et fumer simultanément.

Changez de plaisir

Remplacez celui de la cigarette par un autre, d'égale importance.

Savourer un chocolat après le repas peut favoriser la disparition d'un réflexe conditionné, fréquent chez les fumeurs.

N'oubliez pas les satisfactions mentales. Triompher de son envie de fumer est une vraie joie.

Accordez-vous des bons et des mauvais points

- Une restriction importante : bon point.
- Un relâchement dans vos efforts : mauvais point.

Le bon sera récompensé par une activité agréable (petit achat, soirée ciné), le mauvais par une désagréable (corvée de poubelle, privation quelconque).

Faites participer votre entourage, de manière à ce qu'il soit là pour vous rappeler vos engagements.

Deuxième semaine

Votre organisme commence à se déshabituer progressivement du tabac. Mentalement, le déconditionnement opère et va continuer d'opérer. Vous allumez beaucoup moins de cigarettes.

Reste à s'attaquer aux irréductibles. Celles dont vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous passer.

La plupart sont liées à des émotions. Ce sont vos béquilles.

Vous avez pris l'habitude d'y recourir dans les moments d'inconfort psychique ou de survoltage. Elles masquent vos débordements émotionnels et vous aident à mieux les supporter.

Cette seconde étape va vous permettre de venir à bout de cet ultime conditionnement.

Devenez plus directif

Jusque là, vous avez diminué votre consommation comme cela vous venait. Maintenant, comptez où vous en êtes et obligez-vous à une réduction quotidienne contrôlée. Elle doit impérativement aboutir à rien du tout le dernier jour.

Ce n'est pas dramatique. Normalement, vous ne devriez avoir à supprimer qu'1 à 3 cigarettes par jour. De plus, cette règle s'accompagne de mesures qui en facilitent l'application.

Réactivez vos motivations

Votre bristol est là pour vous rappeler les bénéfices qui vous attendent. Relisez-le. Constatez les progrès accomplis et leurs résultats positifs. Vous êtes déjà mieux dans votre corps et dans votre tête.

En soi, c'est un puissant moteur pour persévérer. Félicitez-vous et projetez vous dans l'avenir. Excellente stimulation qui vous incitera à faire le maximum pour gagner ce challenge.

Comment espacer de plus en plus vos prises

Supprimer quotidiennement 2 ou 3 cigarettes signifie allonger encore le laps de temps entre les prises.

Vous l'avez déjà beaucoup écarté et craignez de craquer avant la fin du délai que vous vous imposez. Pour contourner le problème, utilisez le système du "1 heure à la fois".

Ne pensez pas "*je ne dois pas toucher une cigarette de la matinée*".

Cette épreuve décourage d'avance. Et que faites-vous pour vous reconforter ? Vous en grillez une.

Dites-vous plutôt "*je n'en touche pas pendant 1 heure. Après, on verra*". L'heure écoulée, reprogrammez-vous sur une autre heure, voire 1/2 heure. De report en report, vous arrivez, sans vous en apercevoir, à un temps beaucoup plus long.

Les 2 minutes qui sauvent

Savez-vous que l'envie de fumer, si forte soit-elle, disparaît au bout de 2 minutes ? Il faut trouver le moyen de détourner votre attention pendant ce court moment. Vous y parviendrez sûrement en comptant lentement jusqu'à 120, tout en vous concentrant sur votre respiration. Sentez l'air qui pénètre dans vos narines, s'installe dans vos poumons, le bien-être que cela vous procure. L'envie a disparu. Sauvé pour un bout de temps.

Faites la chasse à vos émotions

Pour réduire à néant la dépendance émotionnelle, rien de tel que de s'attaquer directement à sa cause. Vos émotions ne vous inciteront plus à fumer si vous apprenez à mieux les gérer.

Contrôlées, elles deviennent supportables sans qu'un apport extérieur soit nécessaire.

Admettons que vous fumez pour calmer votre colère. Si vous pouvez avoir prise sur elle, la cigarette perd son utilité. Le contrôle des réactions émotives est une phase importante de cette méthode car il garantit l'abstinence future. C'est, la plupart du temps, à l'occasion d'émotions non maîtrisées que le fumeur rechute. Nous ne restons jamais une journée sans que de multiples sentiments nous traversent. Voici comment empêcher ceux-ci de nous déborder.

L'arrêt des pensées

De quoi naissent les émotions ? Des pensées qui surgissent pour un motif ou un autre et troublent notre esprit. Faites le vide dans celui-ci et l'émotion disparaît d'elle-même.

L'arrêt des pensées consiste à bloquer toutes celles qui vous perturbent et engendrent le besoin de fumer.

Exercez-vous à dire "*stop ! calme toi*", dès que l'une d'elles fait irruption. Vous établissez ainsi un réflexe conditionné, positif cette fois.

– Un truc pour le rendre plus efficace : lorsque vous êtes tranquille et serein, associez cette sérénité à un objet (pendentif, cailloux, ce que vous voulez). Gardez ce talisman sur vous et quand une pensée énervante apparaît, prenez-le en main. Il vous ramènera au moment paisible.

L'observation de l'esprit

Cette fois, au lieu de chercher à lutter contre la pensée perturbante, examinez-la.

- Comment est-elle venue ?
- A-t-elle vraiment une raison d'être ?
- À qui fait-elle du mal ?
- Pourquoi mon esprit s'y accroche-t-il ?

C'est un excellent moyen de relativiser les choses et de court-circuiter l'émotion. Nous nous apercevons souvent que nous ruminons pour des broutilles en leur laissant prendre des proportions énormes. On peut alors plus facilement calmer le jeu. Et parvenir à se sentir mieux sans cigarette.

Vos aides

Tout ce qui vous calme, vous équilibre est bienvenu. N'attendez pas d'être à cran pour mettre ces moyens en oeuvre. Utilisez-les chaque jour systématiquement. Ils seront vos meilleurs alliés vers le succès final.

La valériane

Grâce à ses propriétés calmantes et relaxantes, elle lutte efficacement contre la nervosité et l'irritabilité.

Avec 2 ou 3 gélules quotidiennes, vous obtiendrez en continu un effet calmant.

La sophrologie

Méthode mise au point par Alfonso Caycedo, professeur à la faculté de médecine de Madrid. Ses applications sont multiples.

Elle inclue plusieurs degrés.

Le premier, appelé sophronisation simple, vous suffira. Installé confortablement, détendez, un à un, tous vos muscles. Pour cela, visualisez chaque partie de votre corps, sentez si elle est tendue et relâchez la tension. Relaxez de même votre esprit, en visualisant une zone de calme à l'intérieur de votre tête. Plongez en elle. Vous êtes à un niveau entre veille et sommeil.

Après quelques minutes, revenez lentement à la surface. Ouvrez les yeux. Vous éprouvez une grande sensation de paix.

Le cinéma intérieur

En état de sophronisation, visualisez un film dont vous êtes le héros. Vous affrontez avec aisance toutes les situations qui vous étaient pénibles.

En imagination, vous maîtrisez vos émotions et faites preuve d'un calme olympien. Vous vous voyez aussi en train d'expliquer à votre entourage combien s'arrêter de fumer est un jeu d'enfant.

En gravant en vous ce que vous voulez être vous finirez par l'être.

Le Qi Gong

Technique orientale excellente contre le déséquilibre nerveux.

Pratiquez cet exercice : Assis, bras détendus, mains posées sur les cuisses, les yeux mi-clos, respirez régulièrement, la bouche à demi entrouverte. Gardez un moment cette position. Puis, avalez votre salive et entrechoquez les dents 10 à 15 fois. Idéal pour vous rendre moins irritable.

Dernier jour

Bravo ! Bravissimo ! Pas la moindre cigarette à vos lèvres.

Aucune envie de fumer. Vous considérez votre ancienne dépendance avec un recul parfaitement zen. Vous êtes dé-ta-ché.

Adresses utiles

- Ligue vie et santé : 732, Avenue de la Libération, 77350 Le Mée-sur-Seine. Tél. 01 64 52 87 08. Minitel : 3615 LVS.
- Liste des centres de sevrage tabagique sur Minitel : 3615 Tabac Info.
- Ligue nationale contre le cancer : 14 Rue Corvisart, 73013 Paris. Tél : 0810 111 101.
- Guide gratuit d'aide à l'arrêt du tabac : disponible dans les caisses d'assurance maladie.

Pour en savoir plus

FARQUHAR (John W.) et SPILLER (Gene A.), “J’ai arrêté de fumer”, (On peut se procurer ce livre au Comité National contre le tabagisme : 31, Avenue Michel-Bizot, 75012 Paris. Tél : 01 55 78 85 10).

LAGRUE (Pr Gilbert), “Arrêter de fumer”, Éditions Odile Jacob.

LANGLOIS (Chaby), “Trente jours pour apprendre à ne plus fumer”, Éditions Marval.

© 2007 www.vive-la-sante.com et www.club-positif.com

pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

PSP 3918684200

Table des Matières

Introduction	2
Calculez votre degré de dépendance	3
Pourquoi fumons-nous ?	5
<i>La dépendance physiologique</i>	5
<i>La dépendance émotionnelle</i>	5
<i>La dépendance comportementale</i>	6
En quoi consiste notre méthode ?	7
Quelques préparatifs avant le jour J	8
<i>L'apport pharmaceutique</i>	8
<i>La motivation écrite</i>	8
Première semaine	10
<i>Laissez votre corps se désintoxiquer</i>	10
<i>Éliminez les tentations</i>	10
<i>Repérez vos conditionnements</i>	11
<i>Modifiez vos habitudes</i>	11
Vos aides	13
<i>Adoptez un régime peu toxique</i>	13
<i>Oxygénez-vous</i>	13
<i>Usez et abusez des substituts</i>	13
<i>Changez de plaisir</i>	14
<i>Accordez-vous des bons et des mauvais points</i>	14
Deuxième semaine	15
<i>Devenez plus directif</i>	15
<i>Réactivez vos motivations</i>	15
<i>Comment espacer de plus en plus vos prises</i>	16
<i>Les 2 minutes qui sauvent</i>	16
<i>Faites la chasse à vos émotions</i>	17
<i>L'arrêt des pensées</i>	17
<i>L'observation de l'esprit</i>	18
Vos aides	19

<i>La valériane</i>	19
<i>La sophrologie</i>	19
<i>Le cinéma intérieur</i>	19
<i>Le Qi Gong</i>	20
Dernier jour _____	21
Adresses utiles _____	22
Pour en savoir plus _____	23
Table des Matières _____	24