Coaching préparatoire
STOP TABAC
Mettez toutes les chances de votre côté
http://www.eft-hypnose.fr

TABLE DES MATIERE

CHAPITRE 1: J'arrête de fumer ou pas ?---------- 4

CHAPITRE 2 : Mes craintes suscitées par l'abandon du tabac----------13

J'ai peur de prendre du poids---------- 14

Maîtrise du stress---------- 16

Continuez sa vie social---------- 17

Crainte d'échouer---------- 17

CHAPITRE 3 : Je décide de cesser de fumer---------- 18

Passer à la prochaine étape---------- 19

CHAPITRE 4 : Je me prépare à cesser de fumer---------- 20

CHAPITRE 5 : je comprend pourquoi je fume---------- 23

Dépendance à la nicotine----------23

Reconnaître ce qui impact votre comportement et comment y faire face----------25

CHAPITRE 6 : Je trouve des palliatifs à la cigarette---------- 29

Activités physiques---------- 30

Manger sainement---------- 31

Maîtriser le stress----------32

Ne laisser personne d'autre être maître de vos émotion----------33

CHAPITRE 7 : Je prend l'engagement de cesser de fumer---------- 35

CHAPITRE 8 : je m'exerce à cesser de fumer---------- 37

Réduire sa consommation----------37

Résister aux envies de fumer---------- 38

Vivre comme un non-fumeur---------- 39

Avez-vous fait les activités ?---------- 40

CHAPITRE 9 : Avant et après le jour d'arrêt----------42

Les cinq étapes pour réussir---------- 42

Fixez une date----------42

Étape 1 (4 jours avant de cesser de fumer)---------- 43

Étape 2 (2 ou 3 jours avant de cesser de fumer---------- 46

Étape 3 (la veille du jour où vous cesserez de fumer)---------- 48

Étape 4 (jour de l'abandon du tabagisme)----------51

Étape 5 (les 5 jours suivant celui où vous cessez de fumer)----------53

CHAPITRE 10 : Comment rester un non-fumeur---------- 54

« Je veux être un non-fumeur à vie »---------- 54

« Je peux changer mon comportement »---------- 55

« Je peux maîtriser les situations à risque »---------- 55

CHAPITRE 11 : Si vous subissez une défaillance----------60

Qu'entend-on par « défaillance » ou par « rechute »?---------- 60

Revenir sur la bonne voie---------- -61

Attendez que le calme revienne----------61

CHAPITRE 12 : Qu'est-ce que l'hypnose et l'EFT pourraient vous apporter de plus ?---------- *66*
C'est quoi L'hypnose ?---------- *66*
Accéder à l'inconscient---------- *67*
Pourquoi utiliser l'hypnose---------- *67*
Vos capacités inconscientes---------- *67*
Comment se passe une séance d'hypnose ?---------- *68*
Quand le conscient et de l'inconscient travaille de concert---------- *68*

L'EFT ---------- *70*
Qu'est-ce que l'EFT ?---------- *70*
L'EFT et l'arrêt du tabac---------- *70*
Arrêter de fumer avec l'EFT---------- *71*
Eliminer un manque avec l'EFT---------- *72*
Pourquoi l'EFT ?---------- *72*
Comment procéder ?---------- *73*

CHAPITRE 1 : J'ARRETE DE FUMER OU PAS ?

Arrêter de fumer n'est pas une décision que l'on prend du jour au lendemain sur un coup de tête ou pour des raisons qui n'ont en fait que peu de sens pour vous.
Si vous voulez atteindre un objectif, ici, arrêter de fumer, il faut vous préparer comme un sportif déjà prêt à remporter la victoire.
Sans préparation il aura beaucoup moins de chance de réussir, n'est-ce pas ? et bien pour vous c'est la même chose !

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ?

Cela doit être pour des raisons fortes et non pas juste parce que,"c'est pas bon pour ma santé" ou " ma femme n'en peu plus" ou j'empeste la clope", car je ne vous apprend rien en vous disant que même des personnes atteintes de cancer continue de fumer !

Pour bien se préparer à l'arrêt du tabac, il faut vous connaitre et trouver vos ressources pour élaborer le terrain de votre réussite

LA DECISION DE CONTINUER OU D'ARRETER DE FUMER VOUS APPARTIENT

Ce guide contient les outils qui vont vous permettre de mettre en place un plan d'entrainement mentale afin d'élaborer les moyens à mettre en œuvre qui seront adaptés à votre cas qui somme toute estdifférent du tout à chacun.

Ce guide va vous fournir étape par étape des conseils sensés pour surmonter les difficultés pendant votre processus d'abandon de la cigarette jusqu'au jour J de votre prise de décision de votre arrêt tabagique.

Aucun fumeur n'est semblable à un autre et il est impératif que vous trouviez votre chemin, celui qui répond le mieux à vos besoins , attentes, ressources, capacités pour réussir votre sevrage total et définitif.

Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ? si la réponse est oui, vous avez alors constaté qu'il n'est pas si simple de se défaire de cette habitude.
Vous avez même essayé à plusieurs reprises et à chaque échec cela n'a fait que vous décourager et tellement vous frustré, qu'à un moment donné vous ne vouliez même plus essayé.

Vous la connaissez bien cette petite voix dans la tête qui vous dit "A quoi bon, je n'y arriverai jamais"
La bonne nouvelle c'est que c'est évidemment possible d'arrêter de fumer même après plusieurs tentatives infructueuses.
Alors, pourquoi vous êtes vous 'gaufré" à chacune de vos tentatives antérieures ....

PARCE QUE VOUS NE VOUS ETES PAS PREPARER !

Ce que je vais vous montrer **ICI**, c'est comment élaborer cette phase de préparation et vous diriger vers votre réussite au moment ou vous aurez décidé d'arrêter.

il faut savoir que peu de fumeur arrive à arrêter la première fois et cela est normal.

Ce que vous devez changer en tout premier lieu c'est votre perception de vous même et de votre arrêt tabagique.

Alors commençons votre entrainement

Exercice 1 : Définissez quels sont les plus et les moins que vous apporte la cigarette.

Qu'elles bénéfices m'apporte la cigarette ?

Exemple : *Cela me relaxe, me calme , me déstresse....*

Qu'est-ce que je pourrais faire pour avoir les mêmes bénéfices sans fumer ?

Exemple : *Aller marcher, méditer, respirer dehors*

Quels sont les effets nocifs du tabac sur moi ?

Exemple : *Je n'arrête pas de tousser, j'ai plus de souffle quand je monte les escaliers...*

En quoi cela peux nuire à mon entourage ?

Exemple : *Je les intoxique avec ma fumée, je donne le mauvais exemple à mes enfants...*

Quels seraient les avantages pour moi ou mon entourage proche si j'arrêtais de fumer ?

Exemple : Ce serait un beau cadeau pour ma femme qui s'inquiète pour moi et ma santé, mes enfants ne subiraient plus d'intoxication passive...

Avec ce que vous avez déjà défini quels seraient les autres inconvénients du tabacs pour vous et vos proches ?

Exemple : Mes vêtements ont l'odeurs de cigarettes, les cendriers traînent avec les cadavres de mégots...

Avec ce que vous avez déjà défini quels seraient les autres avantages à l'arrêt du tabac pour vous et vos proches ?

Exemple : Je serais plus disponible et plus en forme pour faire du sports, je sentirais à nouveau les gouts et les odeurs avec plus d'intensité...

Vous sentez-vous parfois coupable ou mal à l'aise du fait de fumer ?

Pourquoi ?..._____

_____

_____

_____

_____

_____

Maintenant que vous venez de vous pencher sur vous, regardez ce que vous venez d'écrire et définissez si le tabac vous cause plus d'inconvénients que de bénéfices:

Si les éléments d'écris sont pour plus nombreux en avantages que les désavantages pour cesser le tabac alors :

Vous avez décidé qu'il vaut mieux écraser vos mégots une fois pour toute ! Vous savez au fond de vous que vous vous apporterez plus de santé mais aussi pour votre entourage proche.
Vous allez être plus heureux en arrêtant de fumer.
Vous êtes déjà prêt pour l'entrainement mental que je vais vous proposer pour vous préparer à l'arrêt définitif du tabac.

Mes raisons de cesser sont presque aussi nombreuses que mes raisons de continuer

Les fumeurs ont de nombreuses raisons de cesser de fumer, mais n'y croient pas vraiment.
Il est parfois plus facile de fermer les yeux sur les problèmes dû au tabagisme que de s'y arrêter, mais essayez de considérer ces désavantages , au moins pendant un instant.

Voici comment :

- Réfléchir aux effets du tabac sur votre sa santé et sur celle de votre famille.
- Prendre conscience de l'odeur, que la fumée, les mégots laissent sur vous et dans votre maison.
- Évaluer le montant d'argent que vous dépensez chaque mois pour fumer. À quoi d'autre ce montant pourrait-il servir?
- Regarder plus attentivement les annonces de cigarettes. Montrent-elles la vérité au sujet du tabagisme?
- Prenez réellement conscience des dangers du tabagisme.

- Quelles émotions vous viennent à la pensée de ne plus pouvoir fumée, car bien souvent c'est là que se cache les liens qui vous rattachent à la cigarette et ceux-ci peuvent parfois être très éloignés de la cigarette à proprement parlé.

1 paquet de cigarette par jour à 8€ environ fait 56€ par semaine multiplier par 4 semaines cela revient à 224€ par mois multiplier sur les 12 mois de l'année le total nous donne 2688€ !!!
Qu'est-ce que vous feriez avec 2688€ ???

Le paquet va bientôt passer à 10€ ce qui nous fait 3360€ en 1 an

Mes raisons de continuer sont plus nombreuses que mes raisons de cesser

Il semble que vous voyiez encore plus d'avantages à continuer de fumer qu'à cesser.
Il va vous falloir réfléchir et la lecture de ce livre ainsi que les exercices vous permettrons peut-être d'avoir une autre opinion en fin de lecture.

Revenons sur les inconvénients ... que vous connaissez déjà plus ou moins !

Mais il est toujours bon de rafraichir la mémoire sur ce que vous ne voulez pas toujours voir

Le tabagisme détruit votre santé de bien des façons. Il réduit votre espérance de vie. Les fumeurs vivent 10 ans de moins que les non-fumeurs en moyenne.
Le tabagisme peut aussi causer des maladies.
Le taux de mortalité par cancer du poumon est 16 fois plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.
Le tabagisme augmente le risque de cancer de la bouche, de la gorge, du col de l'utérus, du rein, du pancréas ou de la vessie.
Par rapport aux non-fumeurs, les fumeurs sont plus prédisposés aux crises cardiaques, aux accidents vasculaires cérébraux, aux problèmes respiratoires ou à l'hypertension. Le tabagisme est également associé à d'autres problèmes, notamment la dépression, les caries dentaires, la perte de dents, les cataractes, la formation prématurée de rides sur la peau, l'ostéoporose (pertes osseuses) et les affections de l'intestin. Le tabagisme peut de plus nuire au sommeil, à la concentration et à l'apprentissage.

Voici quelques autres faits sur le tabagisme.

- La cigarette contient plus de 4 000 substances chimiques dont 40 de ces substances sont hautement toxiques et sont des cancérigènes. Certaines de ces substances sont si puissantes que la plus petite quantité est considérée dangereuse.

- La fumée qui se dégage d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe renferme une forte concentration de substances chimiques. Celle qui est expirée par un fumeur est également nocive pour les autres.
  Les enfants et les adultes qui respirent la fumée secondaire sont plus sujets aux maladies liées au tabagisme que ceux qui n'y sont pas exposés.

- Plus vous accumulez les années de tabagisme, plus votre santé risque d'en souffrir et plus vous pouvez pâtir des risques du tabac sur votre santé.

Revenons encore sur les avantages ...

Exercice 2 : Imaginer-vous non-fumeur

La visualisation permet de se voir en train d'atteindre un objectif et c'est l'une des meilleures façons de l'atteindre.
c'est une technique très connue et très pratiqué par les sportifs pour améliorer leurs performances et atteindre la victoire.
Les conseils ci-dessous vous aideront à imaginer ce que serait votre vie si vous cessiez de fumer.
Prenez votre temps lorsque vous faites cette activité. Les yeux fermés, inventez dans votre esprit une image de vous-même et de tout ce qui vous entoure, comme si vous vous regardiez dans un film.
Essayez de vous représenter ce que vous portez, ce que vous faites, comment vous vous sentez, qui est avec vous, les différents lieux que vous côtoyez habituellement, ce que vous pouvez faire maintenant, les ambiances, les sons , les couleurs, les odeurs ...

(Par exemple pratiquer un sport, sortir en forêt et vous voir respirer à plein poumons , ressentir comment vous ressentez votre corps, les odeurs et le goût sont plus intenses, la joie de votre femme ou de votre mari de retrouver un compagnon ou une compagne en pleine forme... allez à vous de faire travailler votre imagination , mettez y le plus de détails possible, de couleurs, d'intensités , d'EMOTIONS POSITIVES, car plus cela sera intense et empreint d'émotions positives fortes plus il vous sera facile de le répliquer dans la réalité.

Voyez-vous comme un non-fumeur!
Prenez 10 ou 15 minutes pour visualiser et écrivez vos impressions dans le tableau ci-dessous.
Refaite cette exercice tous les jours car plus votre inconscient aura cette image à l'esprit plus il voudra la mettre en place.

Pensées	Ce que je ressens
Je (et non la cigarette) suis le maître à bord	
Mon haleine est fraîche et propre, sans arrière-goût de cigarette.	
Je suis fier de moi	
Mes cheveux et mes vêtements ne sentent plus la fumée	
Mes doigts n'ont plus de taches jaunes dues au tabac	
Je peux respirer profondément sans tousser	
Je n'ai plus à rester planté dehors pour fumer	
Ma maison est plus propre	
On me dit que j'ai bonne mine	
J' attrape moins de rhumes	
La santé de mes proches s'améliore	
Les gens de mon entourage ne me disent plus que je dois arrêter de fumer	
Ajoutez vos propres idées	

Chaque fois que vous fumerez une cigarette au cours de la prochaine semaine, prenez une minute pour imaginer les avantages que vous aurez en ne fumant plus. Pensez à des choses comme :

- Vous ferez un gain conséquent d'argent.
- Vous donnerez l'exemple aux autres qui veulent arrêter de fumer aussi.
- Vous vous récompenserez pour avoir cessé de fumer.
- Vous gagnerez en satisfaction personnel d'avoir atteint votre objectif.
- Plus personne ne vous dira d'arrêter de fumer.
- Vous n'aurez plus à chercher les endroits où il est permis de fumer.
- Vos vêtements ne porteront plus de marques de brûlures.
- Vos vêtements et vos cheveux ne sentiront plus la fumée.
- Vos cheveux et votre peau sont plus beaux .
- Vous vous sentez plus léger.
- Vous vous sentez plus en forme, plus sain.
- Vous vous sentez plus fier de vous .
- Vous vous sentez heureux .
- Vous vous sentez fier de vous et heureux d'avoir atteint votre victoire.
- ça vous donne envie de vous dépasser encore plus dans d'autres domaines .
- Ajoutez vos propres idées.

.....

CHAPITRE 2 : MES CRAINTES SUSCITEES PAR L'ABANDON DU TABAC

Vous vous inquiétez peut-être des conséquences qui pourraient survenir pendant et après le processus de ce coaching préparatoire à l'abandon du tabac. C'est tout à fait légitime.
La décision d'arrêter de fumer n'est pas à prendre à la légère Il n'est pas facile de cesser de fumer quand on s'y prend seul car on est pas préparé, mais si vous obtenez l'aide qu'il vous faut au bon moment, vous pouvez y arriver. Saviez-vous que le taux de réussite pour l'arrêt du tabac avec l'hypnose est de 67% avec cette préparation mentale ce taux grimpe à 90% !

En ce qui concerne ces craintes préalables voyons ce qu'il en ressort
Des hommes et des femmes que j'ai eu en thérapie pour l'arrêt du tabac m' ont fait part de leurs inquiétudes à ce sujet.
Voici quelques-unes des craintes les plus répandues, accompagnées d'une courte description des solutions possibles pour les atténuer.
Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer seul, ou si vous avez des amis ou des parents qui l'ont fait, vous savez que l'absence de nicotine peut entraîner divers symptômes de sevrage jusqu'à ce que le corps s'y habitue.
En général, les gros fumeurs éprouvent la plupart de ces symptômes.

Les symptômes de sevrage les plus fréquents sont énumérés ci-dessous, mais diffèrent d'une personne à l'autre.

- Irritabilité, frustration, colère ou anxiété
- Troubles de concentration
- Nervosité, agitation
- Augmentation de l'appétit
- Difficultés à s'endormir ou réveils fréquents
- Peur du vide dans sa vie sans la cigarette
- Comment je vais faire sans la cigarette
- Qui suis je sans ma cigarette
- Dépression légère ou tristesse

Les personnes qui arrêtent de fumer se confrontent aux bouleversements qui se produisent face aux changements qui s'effectuent dans leur corps et dans leurs changements d'habitudes, de leurs comportements sociaux, etc.
Pas étonnant qu'il ne soit pas toujours évident de renoncer au tabac!

Pour traverser plus facilement la période de sevrage, n'oubliez pas que :

- Une grande partie de la nicotine accumulée dans le corps est éliminée après 4 ou 5 jours, en moyenne.
- Les symptômes de sevrage commencent le premier jour et atteignent leur intensité maximale le deuxième ou le troisième jour. Normalement, ils disparaissent après 10 jours à 4 semaines maximum. Cela dépend des personnes, de leur ancienneté au tabac, de leur dépendance, du nombres de cigarettes fumée et de leur rapport génétique chacun réagit différemment !
- Si les symptômes de sevrage sont intenses, l'hypnose, l'EFT , la visualisation, la cohérence cardiaque (qui est une technique de respiration) vous aideront à passer ce cap.

Les symptômes qui se manifestent les premiers jours sont un signe que le corps revient à la normale.
Les envies de fumer peuvent aussi être dues aux modifications des comportements et des routines sociales.
Gardez à l'esprit que les envies de fumer ne durent que quelques minutes.

J'AI PEUR DE PRENDRE DU POIDS

Bon nombre de personnes craignent de prendre du poids s'ils arrêtent de fumer. Il faut toutefois retenir les points suivants :

- Environ 1 personne sur 5 maintient son poids après avoir cessé de fumer. Les autres prennent en moyenne 2 à 5 kilos mais certaines en prennent davantage.
  Durant le processus d'abandon tabagique du fait de la compensation par la nourriture les personnes ont souvent envient de gras et de sucre(ce qui évidemment n'est pas bon pour la ligne).

- La prise de poids peut être maîtrisée. L'hypnose ou l'EFT permet de travailler sur ce sujet en séance pour contrer les effets du sevrage de la nicotine.
  De plus le risque d'augmentation du poids est moindre chez les personnes qui sont physiquement actives avant d'arrêter de fumer.
  Bouger davantage après avoir cessé de fumer contribue aussi au maintien du poids. Si vous remplacez la cigarette par des collations, faites des choix santé.

- Comme le tabagisme réduit artificiellement le poids, les quelques kilos en plus ramènent le corps à son poids normal, naturel.

Si vous réussissez à cesser de fumer, vous avez tout ce qu'il faut pour perdre du poids.
Il y aura de nouvelles habitudes et comportements à adopter comme faire un peu de sport pour éliminer les calories de compensation que vous viendriez à prendre en vous jetant sur un éclair au chocolat qui comblera votre frustration de ne pas griller une cigarette.
Manger sainement préparer vos plats. Diriger vous vers les légumes et plats équilibrés et non pas sur les plats industriels.
Faites attention aux quantités que vous manger, si vous avez besoin de 2000 calories par jour et que vous manger 3000 calories la logique veux que vous preniez du poids !

CALCULER SON BESOIN CALORIQUE PAR JOUR

66,5 + (13,75 x son poids en kg) + (5x sa taille en cm) - (6,77 x âge)
66,5 + (13,75 x 79 kg) + (5x 172) - (6,77 x 54)
66,5 + (1086,25) + (860) - (365,58) = 1647,17 calories

Multiplier par le taux de dépense énergétique par jour qui va de 1 à 2
1 étant aucune dépense énergétique et 2 étant une personne faisant un travail éreintant style déménageur et faisant 2 heures de sport par jour sur 6 jours

Pour une personne qui dépense peu énergétiquement (marche normal trajet travail plus trajets quotidiens et pas de sport) nous allons situer cela vers les 1, 2

Donc 1647,17 x 1,2 = 1976,6 calories par jour en gros 2000 calories

La même personne qui fait 2 heures de sport 3X par semaine et qui fait un travail physique, le taux énergétique sera au moins de 1,6

Là cela donnerait 1647,17 X1,7 = 2800,18 Calories (Cette personne peut donc se permettre de manger plus)

QUOI MANGER ?

Protéines- Légumes- Glucides- Lipides

PROTEINES : On les trouves dans les poissons , les viandes blanches et rouges
poissons : truite, rouget, saumon, espadon, carpe, cabillaud...
Viandes blanches: Poulet, dinde, chapon, canard...
Viandes rouges: bœuf, veau...

LEGUMES : A feuilles vertes / épinard, laitue, roquette...
Légumes crucifères: Choux, choux rouge, choux fleurs, navet artichaut,...

légumes racines : Carotte, céleri, radis, betteraves...

Légume fruit: concombre, tomates, courgette, poivrons, aubergines...

GLUCIDES: tous les fruits

féculents céréales tel que le blé, orge , avoine, épeautre, seigle, polenta, sarrasin ...

Légumes secs : tel que fève, lentilles , poids chiche haricots sec...

LIPIDES: bon pour la régénération cellulaire et hormonale

1/ huiles //de noix, de noisette, de pépin de raisin ...

2/ Les oléagineux // noix, noisette, noix de cajou, amandes , macadamia

3/ Avocat noix de coco

4/ les graines // de courges, de lin...

5/ saumon maquereaux

COMBIEN DOIS-JE MANGER EN QUANTITE

Prendre en référence le poing de la main en référence

1/ légumes la quantité du poing de la main à chaque repas 200 grammes

2/ protéines la quantité de la paume de la main (environ 100 grammes)

3/ Glucide la quantité du creux de la main 50 grammes

4 /Lipides la quantité du pouce (20 grammes) noix, amandes etc.

MAITRISE DU STRESS

Beaucoup de personnes disent que fumer le permet de réduire leur stress, et craignent d'être encore plus stressés s'ils arrêtent, ce qui peut être le cas pendant quelques jours mais pas obligatoirement. Comme toujours chacun réagit différemment.

Le niveau de stress diminue toutefois tôt ou tard car en l'absence de nicotine, le rythme cardiaque ralentit, le somme s'améliore et le corps utilise mieux l'oxygène. Plusieurs méthodes anti-stress simples sont décrites un peu plus loin dans ce livre.

Continuez sa vie social

Cesser de fumer ne signifie pas renoncer à ses amis ou prendre du temps pour soi. Les échanges avec les amis et les moments de liberté à la maison seront différents, mais pas perdus. Au début, rencontrez-les dans un milieu sans fumée, comme un café dans une zone non fumeur .
Essayez ensuite de les voir dans un endroit plus habituel, sans fumer.

Crainte d'echouer

Certaines personnes craignent d'être incapables de cesser de fumer. C'est tout à fait normal quand nous décidons et commençons quelque chose c'est à priori pour réussir et les échecs sont parfois perçus comme des marques de rappels que l'on n'est pas capable de réussir. Etre accompagné par un coach en en l'hypnose ou en EFT permet de résoudre les encrages négatifs et d'effacer les émotions liés à ces échecs pour partir à nouveau sur un terrain neutre. Sachez toutefois que le simple fait d'essayer permet d'apprendre quelque chose sur soi et sur le processus d'abandon du tabac.
Personne ne peut être perdant.
Il existe plusieurs façons de rehausser sa confiance en soi le coaching, l'hypnose ou l'EFT sont des techniques qui permettent de vous accompagner sur ce chemin.
Mais il vous suffit aussi de vous observer et d'écouter cette petite voix intérieure qui vous envoie des pensées négatives accompagnées de toutes ces petites phrases négatives du genre" je n'y arriverai jamais , c'est trop difficile, je n'ai pas le courage, c'est trop dure, je suis nul, j'aimerais un remède miracle pour ne pas avoir d'effort à faire car je n'ai aucune volonté, j'en suis pas capable ..... et plutôt que nourrir ce côté négatif il serait temps de nourrir votre partie positive de pensées et voix intérieure boostantes.

CHAPITRE 3 : JE DECIDE DE CESSER DE FUMER

PASSER A LA PROCHAINE ETAPE

Bon nombre d'hommes et de femmes veulent cesser de fumer. Ils et elles y pensent énormément, mais ne décident jamais de le faire vraiment. Si vous êtes dans cette situation, faites l'activité qui suit.

Exercice 3 : Pour quelles raisons fumez-vous?

Sur un bout de papier, écrivez vos raisons de continuer à fumer et vos raisons d'arrêter de fumer. Réfléchissez aux questions suivantes :

- Votre image de vous-même
- Votre vie sociale
- L'argent
- L'opinion de votre famille et de vos amis
- Votre santé
- Votre mieux-être
- L'environnement
- Votre manière de faire face aux problèmes
- Vos propres idées

Après avoir dressé votre liste, évaluez l'importance de chaque raisons. Même si vous avez plusieurs raisons de fumer, vos raisons d'arrêter pourraient être beaucoup plus importantes.
Demandez-vous si vous voulez ou non cesser de fumer.

Remarque : Rien ne vous oblige à prendre une décision maintenant.
En fait, vous pouvez rechercher d'autres raisons ou y penser plus longuement. Il vous faudra cependant faire un choix tôt ou tard.

Passer à la prochaine étape

Si vous avez décidé de continuer à fumer, j' espère que vous songerez de nouveau à cesser un jour.

Si vous avez décidé d'arrêter, la prochaine étape est de commencer à vous y préparer.

Vous avez presque déjà fait tout le travail de réflexion. Vous avez des raisons qui vous motivent à cesser de fumer et vous avez pris un engagement envers vous-même. Vous pouvez maintenant aller de l'avant.

Dans ce qui va suivre vous aller acquérir des informations tout en faisan des exercices et vous allez comprendre comment :

- Vous préparer à cesser de fumer
- Maîtriser les symptômes de sevrage de la nicotine
- Acquérir les habiletés et la confiance dont vous aurez besoin pour rester non-fumeur

Pour cesser de fumer vous aurez besoin du temps qu'il faut et de l'engagement personnel, mais vous savez maintenant qu'avec un plan, quelques nouvelles habiletés, de la motivation, du soutien et cet engagement personnel qui ne peut venir que de vous, vous pouvez préparer cette étape préparatoire pour entamer l'arrêt de la cigarette.
N'oubliez pas que vous devrez peut-être faire plus d'une fois certaines de ces étapes avant de réussir à accepter et d'intégrer votre disposition à l'arrêt du tabac.

Continuez d'essayer! Jusqu'à ce que votre nouvelle résolution soit bien ancrée une fois fait, l'hypnose et l'EFT viendront nettoyer ce qu'il reste sur les bases émotionnels, d'ancrages, ou de pensées négatives qui pourraient encore subsister.
Une fois fait, le reboot sera opérationnel vous serez enfin débarrassez de votre dépendance.

CHAPITRE 4: JE ME PREPARE A CESSER DE FUMER

Prendre le taureau par les cornes !

Bravo ! votre décision est prise d'être non-fumeur pour de bon.
Cette partie va vous y aider elle va vous permettre d'éviter un à un les pièges à éviter. Cela vous sera utile avant, pendant et après le processus d'abandon du tabac.
Les renseignements fournis reposent sur les recherches scientifiques et médicales les plus récentes. Cette section contient aussi de l'information sur la pertinence ou la nécessité d'une aide thérapeutique.
Le renoncement au tabac est un processus pas toujours évident surtout au début mais comme tout ce qui compte vraiment dans la vie, il demande de la préparation, des habiletés et de la pratique. S'y préparer, prendre le temps d'acquérir les habiletés nécessaires pour rester un non-fumeur sont des aspects très importants de ce processus.

Selon des ex-fumeurs, il vous sera plus facile de cesser de fumer si :

- Vous savez pourquoi vous fumez et pourquoi vous voulez arrêter.
- Vous vous exercez à cesser de fumer avant la date fixée.
- Vous connaissez les changements et les effets secondaires possibles ou probables une fois que vous aurez cessé de fumer.
- Vous apprenez à résister aux tentations et aux envies de fumer.
- Vous avez un plan si jamais vous flanchez et fumez une cigarette.

Le choix des méthodes les plus efficaces pour cesser de fumer dépend de la quantité de cigarettes consommées chaque jour, de l'âge, des raisons de fumer et du nombre d'années de tabagisme.

Pour réussir à cesser de fumer, il est essentiel de bien s'y préparer.

Se préparer à cesser de fumer est divisé en quatre chapitres :

Chapitre 5 : Comprendre pourquoi vous fumez

Chapitre 6 : Trouver des palliatifs à la cigarette

Chapitre 7 : Prendre **l'engagement** de cesser de fumer

Chapitre 8 : S'exercer à cesser de fumer

En France, environ la moitié des personnes qui ont déjà fumé ont réussi à arrêter. Vous le pouvez vous aussi.
Certain y sont parvenues du premier coup, d'autres après quelques tentatives.
Si vous en êtes à votre première tentative, pensez à d'autres changements que vous avez apportés dans votre vie et qui ont été gratifiant pour vous, comme d'avoir changé votre alimentation, commencé à pratiquer un autre sport, appris un nouveau passe-temps, adopté d'autres habitudes après avoir eu des enfants ou modifié votre façon de travailler pour vous adapter à un nouvel emploi. L'important est de découvrir ce qui vous a aidé à réussir ces changements, et ce qui vous a causé des problèmes et les ressources que vous avez trouver en vous pour vous dépasser, vous avez des talents qui sont bien souvent insoupçonnés par votre conscience mais que votre inconscient garde de côté.

Exercice 4 : Les leçons du passé

S'il s'agit de votre première tentative pour cesser de fumer, quelles leçons tirées vous d'autres changements que vous avez faits dans votre vie qui pourraient vous aider à renoncer au tabac?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, qu'aviez-vous alors appris sur vous-même et sur vos habitudes de tabagisme? Que ferez-vous autrement cette fois?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

CHAPITRE 5 : JE COMPRENDS POURQUOI VOUS FUMEZ

Deux raisons principales au tabagisme :

1 Le tabac contient une substance, la nicotine, qui entraîne une accoutumance chez la plupart (mais pas la totalité) des fumeurs.

2 Le tabagisme est une habitude qui peut être nourrie par des influences extérieures ou interne (gens, lieux, tâches, événements de la vie, encrages, sources émotionnels etc.) et par la façon de réagir à de telles influences.
Ces facteurs sont important et il ne faut pas les négliger lorsqu'on décide d'arrêter de fumer, pour bien préparer sa période de training à l'arrêt du tabac.

DEPENDANCE A LA NICOTINE

La nicotine est une substance qui agit sur le cerveau : on parle de substance psycho active. Cette substance est présente naturellement dans le tabac à des taux de concentration variables selon les parties de la plante. On la retrouve sous forme de particules en suspension dans la fumée.

Présente dans la fumée elle est responsable de la dépendance physique à la cigarette et c'est elle qui procure plaisir, sensation de détente, stimulation intellectuelle : elle a également une action anxiolytique, antidépressive et coupe-faim.

Son action ne se limite pas au cerveau et elle impacte aussi le système respiratoire et le système cardiovasculaire.

La nicotine n'est pas cancérigène, ce sont les produits chimiques dégagés par la fumée de cigarette qui sont véritablement nocifs pour la santé

La puissance de la nicotine vient du fait qu'elle est inhalée par petites doses répétées. Supposons que l'on peut tirer 15 bouffées d'une cigarette. Si vous fumez 20 cigarettes par jour, vous absorbez 300 doses de nicotine par jour, ou 109 500 doses par année.

C'est aussi pour cela que le tabagisme est donc une habitude qui peut être difficile à briser **et il faut se préparer** à y renoncer.

Si vous arrêtez subitement de fumer, ou réduisez considérablement votre consommation de nicotine, vous aurez l'impression d'être dans un état « anormal ».
Votre cerveau et votre corps mettront quelques jours ou une semaine à s'y réadapter.
Cette réadaptation est ce qu'on appelle le sevrage.
Comme c'est le cas avec d'autres drogues, la réaction à la nicotine n'est pas exactement la même pour tout le monde. Certaines personnes ont une dépendance physique plus forte que d'autres, et risquent donc d'éprouver des symptômes de sevrage plus intenses et, parfois, plus prolongés que la moyenne. Le sevrage de la nicotine peut provoquer de nombreux symptômes, ou n'en causer aucun. Les symptômes de sevrage finissent par disparaître et l'ex-fumeur voit généralement son état de santé physique et psychologique s'améliorer avec le temps.

Exercice 5 : Quel est votre degré de dépendance?

Répondez par oui ou non aux questions suivantes :

	Oui	Non
En moyenne, je fume 15 cigarettes ou plus par jour.	☐	☐
En général, je fume dans les 30 minutes qui suivent mon réveil le matin.	☐	☐
Je trouve difficile de passer plus de quatre heures sans fumer.	☐	☐
Lorsque j'essaie d'arrêter de fumer ou de réduire ma consommation de tabac, je deviens irritable, j'ai du mal à me concentrer et à dormir, j'ai des étourdissements, je ressens de la frustration et j'ai plus (ou moins) faim que d'habitude.	☐	☐

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions : votre degré de dépendance à la nicotine est probablement faible.

Si vous avez répondu OUI à une ou à deux questions : vous avez probablement une dépendance modérée à la nicotine et pourriez avoir besoin d'une aide pour pouvoir cesser de fumer plus facilement.

Si vous avez répondu OUI à trois ou à quatre questions : votre dépendance à la nicotine est probablement très forte. Pour vous, la meilleure stratégie pour réussir à cesser de fumer serait le recours à une aide de désaccoutumance à la nicotine en complément.

Quelles que soient vos réponses, vos chances de succès augmenteront si vous vous concentrez sur ce qui vous incite à fumer et renforcez votre confiance en vous. L'hypnothérapie, l'EFT peuvent être utiles, et accroître les taux de réussite.

RECONNAITRE CE QUI IMPACT VOTRE CMPORTEMENT ET COMMENT Y FAIRE FACE

D'autres éléments que la nicotine peuvent aussi être la source de votre tabagisme :

L'influence de l'environnement

A savoir vos proches ou amis qui eux même sont fumeurs peuvent avoir un impact sur votre décision de fumer ou de renoncer au tabac ainsi Il peut être aussi difficile de changer ce comportement presque rituel lié à la cigarette synonyme ici de liens sociaux ou l'habitude de se retrouver entre fumeurs peut être un ancrage fort.

Craindre de remplacer le tabagisme par une consommation excessive de nourriture

La nourriture peut effectivement devenir un substitut de la cigarette, mais il y a des moyens d'y remédier, en adoptant une alimentation saine en faisant très attention au sucre et à aux aliments riche en gras vers lesquelles vous pourriez vous diriger pour combler le manque de la cigarette.
Manger sain (légumes , fruits (pour le sucre) le moins gras possible et un peu d'exercice physique (aller vers un sport ou activité physique qui vous plaise n'aller pas faire du jogging si vous n'aimez pas courir ce serait contre productif) l'être humain n'est pas fait pour être sédentaire et il à besoin de dépense physique pour garder un équilibre pondérale. (revoir les pages 15/16)

L'EFT ou l'hypnose peuvent aussi vous aider dans ces cas de figures

Combattre le stress

Le fait de détester son travail ou de se sentir constamment frustré dans sa vie provoque un stress que bien des gens essaient d'évacuer en fumant.
Pensez à vous relaxer en pratiquant la méditation , du yoga , des ballades en forêt ou en ville, faire des activités qui vous détende et vous évade l'esprit , des mots fléchés, du maquettisme, la pétanque que sais-je ! il y a mille et une activités qui peuvent vous corresponde pour vous détendre trouver la votre, et offrez- vous cela (n'oubliez pas vous être la personne la plus importante !)

Contenir la colère

L'expression de colère ou de frustration est mal acceptée dans la société. La cigarette est parfois un exutoire pour refouler sa colère au lieu de l'extérioriser sainement le sport est là encore un moyen sain de gérer la frustration ou la colère en plus de tenir votre corps en bonne santé et l'équilibre du poids.

Se donner un « remontant »

La nicotine étant un léger stimulant, elle peut apporter une sensation temporaire de bien-être et de plaisir. L'absence de nicotine peut entraîner de l'abattement, une dépression légère ou une panne d'énergie. Toutefois, l'effet est passager.

N'oubliez pas que vous êtes la personne importante et que vous vous devez de prendre soin de vous. Osez être vous-même.

Avant d'essayer de renoncer au tabac, il faut se poser trois questions : **Quand, où** et **pourquoi** vous fumez.

En sachant pourquoi vous fumez, vous comprendrez mieux votre situation et mettrez plus de chances de réussite à l'arrêt du tabac.

Vous aurez connaissance de ce qui est devenu une habitude pour vous et votre corps, lorsque vous commencerez à noter **quand, où** et **pourquoi** vous fumez chaque cigarette.

Comprendre **le quand**, **le où** et **le pourquoi**, vous permet de...

- Vous préparer à résister à toutes les envies de fumer que vous pourriez ressentir pendant votre processus d'abandon du tabac.
- Rester à l'affût des tentations qui pourraient vous amener à recommencer à fumer.
- Utiliser d'autres méthodes que la cigarette pour affronter le stress et la colère.

Exercice 6 : Journal du fumeur

Établir son profil actuel de fumeur est un premier pas important vers l'abandon du tabac.
La meilleure façon de connaître vos habitudes de tabagisme consiste à tenir un journal.
Il est facile d'oublier où, pourquoi, quand et combien de cigarettes vous fumez, mais il est important que vous le sachiez.
Pourquoi?
Pour vous préparer à cesser de fumer et à résister à la tentation de recommencer.

Pour tenir un journal de fumeur :
Prendre une feuille de papier. Diviser la page en sept colonnes, intitulées comme dans l'exemple ci-dessous, ou utiliser le modèle de la page 27.

Remplir son journal chaque fois que vous fumez une cigarette un samedi, un dimanche et trois autres jours durant la semaine.

Évaluer l'intensité de son besoin ou de son envie de fumer selon une échelle de 1 à 5 (1 = faible, 5 = forte).

Examiner son journal chaque soir et après une semaine.
Essayer de repérer des constantes dans ses habitudes de tabagisme.

Journal d'un fumeur

Nombre de cigarettes	Heure de la journée	Intensité du besoin	Ce que je faisais	Où j'ai fumé	Avec qui j'étais	Raison de fumer cette cigarette
1	8h10	1-2-3-**4**-5	Café petit déj	A la maison	En famille	Me booster au réveil
2	8h30	1-2-**3**-4-5	Cafeteria boulot	Dehors en pause	Aves mes collègues	Booster pour commencer à bosser
3	9h30	1-2-3-**4**-5	Pause café	Dehors en pause	Aves mes collègues	Me détendre stress du boulot
4	11h00	**1**-2-3-4-5	Pause café	En pause	Aves mes collègues	Par habitude
5	12h00	**1**-2-3-4-5	Avant le déjeuner	Sur le chemin du restau	Seul	Machinalem ent

Allez maintenant c'est à vous de remplir votre tableau et de constater vos comportements face à la cigarette

Nombre de cigarettes	Heure de la journée	Intensité du besoin	Ce que je faisais	Où j'ai fumé	Avec qui j'étais	Raison de fumer cette cigarette
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				
		1-2-3-4-5				

CHAPITRE 6 : JE TROUVE DES PALLIATIFS A LA CIGARETTE

Vous constaterez en remplissant votre journal à quels moments votre besoin de fumer est le plus intense. Les cigarettes dont vous avez le plus envie seront probablement celles qui vous manqueront le plus une fois que vous aurez cessé de fumer. Il peut également être difficile de renoncer aux plaisirs associés au tabac. Heureusement, l'abandon de la cigarette n'a pas que des mauvais côtés.
Faire l'exercice suivant vous permettra de savoir quels plaisirs vous tirez de la cigarette et comment obtenir les mêmes sensations agréables sans fumer.

Exercice 7 : La recherche de palliatifs

Lire tous les énoncés ci-dessous et cocher ensuite ceux qui reflètent le mieux ce que vous ressentez au sujet du tabagisme. coché les cases correspondantes

☐ **A/** Fumer me donne de l'énergie et me garde en éveil. Mon « remontant » me manquera.

☐ **B/** Lorsque je fume, j'aime tenir la cigarette. Si je ne fume pas, je ne saurai pas quoi faire de mes mains.

☐ **C/** Fumer est une activité agréable. Les plaisirs physiques associés au tabagisme, comme inhaler la fumée de cigarette, me manqueront.

☐ **D/**Je fume lorsque je me sens trop tendu. Ce qui me manquera, ce sont les occasions de décompresser en prenant des pauses-cigarettes.

☐ **E/** Ma dépendance à la nicotine est si forte que les effets de cette substance sur mon corps me manqueront sûrement.

☐ **F/** Fumer fait partie de ma routine quotidienne. Je fume toujours aux mêmes heures de la journée et au même endroit. La cigarette me manquera à ces moments-là.

☐ **G/** Fumer est une activité sociale. Je fume lorsque je suis avec mes amis. Le plaisir de fumer en leur compagnie me manquera.

Une fois que vous saurez ce qui vous apporte du plaisir lorsque vous fumez, vous pourrez trouver des solutions de rechange à la cigarette.

Palliatifs pour A C E F

L'activité physique pourrait être un moyen d'avoir du plaisir sans fumer. La section sur l'activité physique vous fournira des suggestions pour remplacer la cigarette par des activités quotidiennes.

Commencez à utiliser ce palliatifs dès aujourd'hui.

Palliatifs pour B C G

Ces énoncés dénotent une tendance à remplacer la cigarette par la nourriture. Le secret pour maintenir votre poids, c'est de choisir des aliments bons pour la santé et peu caloriques . Vous pourrez renoncer plus facilement au tabac si vous mangez bien. Consultez la section « Mangez sainement » (pages 15/16 et 31) pour avoir des idées de collations-santé. Commencez à utiliser ce palliatif dès aujourd'hui.

Palliatifs pour D E F

Vous devez apprendre à vous détendre sans cigarettes. La relaxation vous aidera à combattre le stress et les symptômes de sevrage de la nicotine. Lisez les pages 32/33/34 pour connaître quelques techniques de relaxation simples et rapides, et commencez dès aujourd'hui à les pratiquer.

Si vous avez coché tous les énoncés, la cigarette prend visiblement beaucoup de place dans votre vie, mais n'oubliez pas que vous avez déjà vécu sans elle. Vous pouvez inverser la situation et vous retrouver comme à l'époque où vous étiez très bien sans fumer.

ACTIVITES PHYSIQUES

Faire de l'exercice sera bénéfique pour vous, choisissez des activités qui vous plaisent, et qui contribueront à votre bien-être en plus de vous faire voir la vie sous un meilleur jour. Vous pouvez vous adonner à n'importe quelle activité physique ... à condition d'en pratiquer une tous les jours et de le faire avec plaisir.

L'activité physique vous aidera à cesser de fumer et permettra à votre corps de se remettre plus rapidement des effets négatifs du tabagisme. Elle vous permettra de garder votre ligne et de ne pas prendre de poids .Elle atténuera aussi le cafard ou la dépression temporaire que vous pourriez ressentir après avoir arrêté de fumer. Vous ne tarderez pas à constater que vous avez plus d'énergie, et pourriez même redécouvrir à quel point vous vous sentez bien lorsque vous bougez et êtes en forme .

Voici quelques activités qui peuvent s'intégrer facilement à votre routine quotidienne :

- Jouer pendant une heure avec les enfants.
- Descendre de l'autobus quelques coins de rue avant l'endroit habituel (ou n'importe où ailleurs) et faire le reste du trajet à pied.
- Faire une promenade avec le chien après le souper.
- Participer à un sport décontracté comme la pétanque.
- Commencer une routine d'entraînement léger dans un gymnase près de chez vous.
- Faire du jardinage dans la cour ou sur le balcon.
- Prendre sa pause-café dehors, croquer une pomme ou marcher.
- Aller au dépanneur en bicyclette.
- Entreprendre tous les travaux domestiques qui ont souvent été remis à plus tard.
- Aller se promener au parc.

- Faire quelques étirements en douceur le matin.
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mobile.
- Pratiquer le sport que vous aimez mais auquel vous n'avez pas encore donner de votre temps jusqu'à présent.(Tennis, foot, jogging, vélo, randonnée sans trop forcer au début ...)"*qui va piano va sano"*)
- Sport de groupe et ainsi partager la convivialité et dépense physique (de plus les sportifs ne fument généralement pas, ce qui vous motivera à avoir une vie social sans cigarette .
- Ajoutez vos propres choix.

Manger sainement

Une fois que l'activité physique fera partie de votre routine quotidienne, une prise de poids sera moins probable. Rappelez-vous que certaines personnes qui cessent de fumer maintiennent leur poids et que celles qui en prennent est généralement de 4 ou 5 kilos.

Le gain de poids semble causé par deux facteurs.
Premièrement, le corps fonctionne plus lentement, soit à son rythme normal, et n'a pas besoin d'autant de nourriture qu'avant l'abandon du tabac.

Deuxièmement, les personnes qui cessent de fumer compensent parfois la cigarette par la nourriture, et sont alors portées à manger un peu plus qu'avant. Vous pouvez maîtriser ces deux facteurs.
Premièrement, en faisant davantage d'activité physique, vous brûlerez plus de calories même si votre métabolisme est plus lent.
Deuxièmement, vous pouvez remplacer la cigarette par des collations faibles en matières grasses et sucre et en tirer autant de plaisir, sans subir les effets nocifs du tabac (voir page 13/14).

Voici quelques façons de prévenir le gain de poids :

- Vous faire un devoir de manger les mêmes quantités que d'habitude. Comme les aliments auront meilleur goût lorsque vous ne fumerez plus, vous aurez peut-être tendance à augmenter les portions Essayer de résister à la tentation.

- Contrôler votre faim et ainsi augmentez l'efficacité de votre métabolisme en prenant des portions plus petites et plus fréquentes (jusqu'à six fois par jour).

- Boire beaucoup de liquides comme des jus et de l'eau, mais éviter les produits qui contiennent de la caféine comme le café, le thé, les colas et le chocolat et évidemment réduisez l'alcool qui contribue aussi à la prise de poids.
  Comme ce sevrage de la nicotine peut causer de la constipation, assurez-vous de fournir beaucoup d'eau à votre corps.

- Choisir des collations faibles en matières grasses comme des biscottes, des fruits, des légumes plutôt que des beignets, des bonbons, du chocolat, des boissons gazeuses trop riche en sucre ou de la nourriture industrielle toute prête de mauvaise qualité riche en calories.

- Dans la mesure du possible, prendre des repas sains, savoureux et bien équilibrés.

Mais une fois de temps en temps 2 ou 3 fois maxi dans le mois, faite vous un bon restau ou un bon repas à la maison entre amis et laisser vous aller sur ce que vous aimez, il faut aussi savoir s'apporter du plaisir qui sera d'autant plus apprécié car exceptionnel. Si vous ne faite pas cela vous allez vous frustrer et finirez par vous jeter sur n'importe quoi à un moment ou un autre.

Maitriser le stress

Bien des gens fument parce qu'ils croient que la cigarette les aide à faire face au stress. Si tel est votre cas, vous allez apprendre à maîtriser votre stress autrement.

Le stress est un aspect normal de la vie pour tout le monde, mais il existe des façons saines de le gérer.

Vous pouvez:
Cessez de fumer en même temps qu'un ami pour pouvoir surmonter plus facilement les obstacles.
Modifiez ou évitez les sources de stress, ou changez votre façon d'y réagir.

Apprenez à vous détendre :
Ecoutez de la musique douce, prenez un bon bain chaud, faites de la marche rapide, lisez un bon livre ou pratiquez des exercices de relaxation, en résumé prenez du temps et ne dite pas que ce n'est pas possible.
C'est vous qui maitrisez votre temps , même si ce n'est 15 minutes par jour de relaxation c'est déjà ça (pour commencer !)
Vous voyez dans ce livre le message est de vous occuper de vous de vous apporter du bien être et de vous écouter cela ne pourra être que bénéfique pour l'ensemble de votre vie et non pas en tant que fumeur (ex fumeur !)

- Se joindre à un groupe d'amis

Vous vous organisez pour cesser de fumer en même temps qu'un ou des ami(e)s. Ainsi, vous pourrez vous aider mutuellement à traverser les périodes difficiles.
Vous n'avez pas d'ami(e)s ni de partenaire qui souhaite arrêter de fumer?
Créer un groupe sur Facebook pour entamer ensemble vos arrêts de tabac respectif de plus vous y trouverez du soutien au moment où cela pourrait vous semblez un peu difficile

- Modifier la source du stress

Vous pouvez tenter de modifier ce qui cause votre stress. Par exemple, si vous avez un conflit avec quelqu'un, essayez d'en discuter avec cette personne afin d'aplanir les différences et de trouver un compromis acceptable pour vous deux, plutôt que de ruminer et emmagasiner le stress. Il faut parfois s'affirmer et dire aux autres que leur comportement nous blesse ou nous irrite.
Chercher d'autres moyens d'affronter une situation stressante. Plus vous planifierez et plus vous aurez d'options, plus vous réduirez votre stress. Ne vous fiez pas à une seule stratégie d'adaptation au stress, comme vous le faisiez avec le tabagisme.

- Changer sa manière de réagir au stress

Dans certains cas, malgré tous les efforts imaginables, il est impossible de modifier la source du stress. Il faut alors accepter que l'on ne peut pas contrôler ce que les gens font ou disent, mais que l'on peut revoir sa manière d'y réagir. Cela s'appelle le lâcher prise

NE LAISSER PERSONNE D'AUTRE ETRE MAITRE DE VOS EMOTIONS

➢ Apprendre à se détendre

En lisant un bon livre, du yoga , ou de la méditation , ou une technique respiratoire, allez faire une séance de massage ou une séance de yoga du rire, marcher en forêt si cela est possible ....

L'EFT est une technique excellente pour combattre le stress 15 minutes environ de tapping et votre stress et émotions retombent, de plus cette technique peut aisément être pratiquer seul dans ce cas de figure.

Les exercices de relaxation ou d'auto hypnose sont souvent efficaces. Essayer l'une des techniques de respiration décrite ci-dessous. Elles sont simples et peuvent être exécutées n'importe où sans que personne ne le sache. Vous devez respirer de toute manière.
Votre façon de le faire est importante.

➢ Respiration profonde

Si vous avez le goût de crier, de claquer les portes ou de mettre la maison sens dessus dessous parce que vous avez envie de fumer, inspirez profondément par le nez en comptant lentement jusqu'à 5. Gonflez votre ventre pour que l'air puisse pénétrer profondément dans vos poumons. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 7.
Répétez trois fois. Vous sentirez que votre corps se détend et que le stress commence à diminuer.
Ou allez courir 10/15 minutes c'est aussi un moyen de respirer différemment et surtout un sacré défouloir.

➢ Libération des tensions

Vous pouvez effectuer cet exercice n'importe où, chaque fois que vous en ressentez le besoin :

- Décontracter les muscles de votre cou et de vos épaules.
- Desserrer la mâchoire.
- Se concentrer uniquement sur votre respiration, et sur rien d'autre.
- Lorsque vous expirez, laissez vos épaules se relâcher (détente) et votre corps s'enfoncer (dans la chaise ou le plancher). Répéter jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu et recentré.

N'oubliez pas que ces techniques de respiration et de relaxation sont des habiletés qui s'acquièrent avec de la pratique. Choisissez celle que vous préférez et faites-la quatre ou cinq fois par jour pendant quelques semaines.
Lorsque vous la maîtriserez, vous arriverez à vous détendre rapidement et complètement et constaterez que vous réduisez à la fois votre degré de tension mentale et physique. Vous vous sentirez tout ravivé, rafraîchi et prêt à foncer et ce, sans fumer.

➢ La cohérence cardiaque

Pour entrer en cohérence cardiaque rien de plus simple : il suffit de respirer 6 fois (6 inspirations/expirations) par minute pendant 3 à 5 minutes.

Comment atteindre la fréquence 6 ?

La cohérence cardiaque est au maximum lorsque cette fréquence de résonance de 6 cycles respiratoires par minute est atteinte. C'est une constante physiologique connue et reconnue depuis longtemps.

Pratiquer des séances de respiration à 6 cycles complets par minute, c'est-à-dire 6 inspirations- expirations par minute revient à inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes, 6 fois.

Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale (c'est-à-dire en laissant le ventre se gonfler)

Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes, toujours avec le ventre.

Recommencez cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).

Vous pouvez utiliser une montre avec une trotteuse, une montre électronique qui égrène les secondes ou l'affichage des secondes qui défile sur un ordinateur. Il suffit alors de compter cinq secondes en inspirant et cinq secondes en expirant.

Mais pour faire plus simple vous pouvez télécharger une application gratuite sur votre Smartphone ou I phone qui vous permettra d'avoir le rythme à suivre

1.Pratique de base : elle consiste à pratiquer la cohérence cardio-respiratoire. Les intérêts majeurs de cette pratique est de pouvoir se réaliser en tout lieu, en position debout, assise, couchée et même en marchant lentement (façon promenade). Il est juste conseiller de pratiquer dans un endroit tranquille lorsque l'on débute pour bien se familiariser avec le rythme respiratoire.

Durée: l'idéal pour profiter à plein des effets de la cohérence cardio-respiratoire est de pratiquer pendant 5 minutes 3 fois par jour car, indépendamment des effets à long terme, les effets physiologiques de très court terme perdurent 5/6 heures après 5 mn de pratique. Mais seulement 1 à 2 mn vont déjà produire des effets remarquables et 3 ou 4 cycles respiratoires des effets perceptibles ! Avec de l'entraînement cette technique s'intègre dans la vie quotidienne et devient le plus souvent inconsciente, mais les effets sont les mêmes que lors de pratiques conscientes, voire supérieurs !

2. Pratique de gestion émotionnelle **:** il s'agit de pratiquer pendant les moments où des émotions inconfortables apparaissent dans la vie quotidienne. La combinaison de phases de cohérence cardio-respiratoire et de cohérence cardiaque vont permettre de vivre et d'accueillir l'émotion tout en calmant la partie du cerveau qui active la réaction émotionnelle. A partir de là l'activation émotionnelle va s'atténuer et disparaître. La zone d'état interne atteinte après cette "gestion émotionnelle" va se situer plus vers les émotions positives que lors d'une pratique de cohérence cardio-respiratoire avec une oscillation sympathique / parasympathique accentuée.

CHAPITRE 7 : JE PRENDS L'ENGAGEMENT DE CESSER DE FUMER

Pour réussir à cesser de fumer, **vous devez vous en croire capable**. Le soutien et les encouragements de proches qui le croient aussi peuvent vous être utiles mais tout vient de vous en priorité.
Le moment serait propice pour dire à votre famille et à vos amis qu'il est important pour vous de cesser de fumer et que vous avez besoin de leur aide et de leur soutien. Prévenez-les que vous pourriez avoir des sautes d'humeur passagères et demandez-leur d'être compréhensifs.

Par-dessus tout, votre décision doit être ferme. **Le fait de vous engager envers vos amis mais surtout envers vous-même** vous aidera :

- À suivre votre plan, même si vous traversez des périodes difficiles.
- À vous préparer à résister à l'envie de fumer en cachette.

Ce serait aussi un bon moment pour déterminer la date de votre dernière cigarette.

Exercice 8 : L'engagement

Vous avez de bonnes raisons de cesser de fumer. Quelles sont-elles?

Écrivez-les toutes ci-dessous.

_____

_____

_____

_____

_____

À la fin de cette liste, ajoutez ceci :

J'ai décidé de cesser de fumer. "***Je m'engage à faire de mon mieux pour y arriver à compter du (inscrivez une date au choix d'ici une à quatre semaines).***

Signez le document, mettez-y la date et gardez-le sur vous ou symboliquement ou envoyez vous le par la poste et vous arrêterez le jour de sa réception. Il s'agit du contrat que vous passez avec vous-même pour retrouver votre liberté en devenant un non-fumeur.

et/ou

Engagez-vous publiquement à cesser de fumer. Trouvez des gens de confiance qui pourraient vous soutenir et vous encourager. Informez-les que vous allez cesser de fumer à la date fixée et demandez-leur de vous aider.

Mais je sais que d'autres préfèrent l'option d'arrêter de fumer sans rien dire à personne pour ne pas avoir la pression de la part des autres et leurs regards réprobateurs si il venait à faillir.

De plus ces personnes voient ça comme une victoire qu'ils peuvent lancer à la face du monde en disant cela fait 1mois, 2 mois, 3 mois que j'ai arrêter de fumer et personne ne le savait , et c'est à ce moment là que notre ex fumeur prend toute l'ampleur de sa victoire dans le regard admiratif des personnes en face de lui
Chacun réagissant différemment à vous de faire votre choix, l'annoncer au moment de l'arrêt ou plus tard. A vous de voir.

CHAPITRE 8 : JE M'EXERCE A CESSER DE FUMER

Avant de cesser de fumer, il faut commencer à penser comme un non-fumeur et faire de petits pas pour se préparer au grand saut.
Assurez-vous d'avoir rempli votre journal de fumeur pendant deux jours avant de passer à la section suivante.

REDUIRE SA CONSOMMATION

L'acquisition de toute nouvelle habileté demande de la pratique, et la confiance augmente avec la pratique.
Pour accepter ce que sera votre vie de non-fumeur, choisissez l'une des activités suivantes :

- Retarder le moment de votre première cigarette de la journée. Si vous fumez généralement dans les 15 minutes suivant votre lever, essayez d'attendre au moins 30 minutes. Prolonger graduellement le délai.
- Réduire votre consommation quotidienne de cigarettes. Si vous fumez normalement 25 cigarettes par jour, limitez-vous à 20, et diminuez graduellement le nombre chaque jour.
- Certaines personnes fument à des moments très précis de la journée (après un repas ou à la pause café de l'avant-midi). Sauter une ou plusieurs de ces cigarettes.

Resister aux envies de fumer

Même si vous n'avez pas encore arrêté de fumer, il est raisonnable de prévoir ce qui arrivera lorsque vous le ferez. Comment allez-vous résister aux envies de fumer?

Voici quelques suggestions :

- Éviter les endroits et les activités qui vous donnent le goût de fumer.
- Modifier sa routine de manière à ce qu'il n'y ait plus aucune place pour la cigarette.
- Pratiquer de nouvelles façons de combattre le stress.
- Résister aux envies de fumer en faisant autre chose.
- Passer en revue vos raisons de cesser de fumer.
- Jeter vos cigarettes.
- Observer à quel point vous vous sentez mieux.
- Demander à un ami ou un proche de vous aider à vaincre l'envie de fumer.

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Exercice 9 : Avoir du plaisir sans fumer

Il ne fait aucun doute que fumer apporte du plaisir. Indiquez cinq activités agréables pour vous que vous pourriez faire au lieu de fumer.

1_____

2_____

3_____

4_____

5_____

6_____

7_____

...

Exercice 10 : Avoir du plaisir sans fumer

Si vous n'en êtes pas à votre première tentative :

Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, repensez à votre dernière tentative. Pour quelle(s) raisons(s) aviez-vous recommencé à fumer?

- ☐ Le stress était trop intense.
- ☐ Mes envies de fumer étaient insupportables.
- ☐ J'avais des étourdissements et je n'arrivais pas à me concentrer.
- ☐ La situation était difficile à la maison.
- ☐ Je subissais une baisse d'énergie.
- ☐ J'étais dans un bar avec des amis.
- ☐ J'étais nerveux et agité.
- ☐ J'avais pris trop de poids.
- ☐ Les gens me trouvaient grognon.
- ☐ J'ai recommencé après la naissance de mon bébé.

Autre

Regardez ce que vous avez coché et choisissez l'une de vos réponses. Comment allez-vous résister à la tentation cette fois-ci?

« Certaines personnes croyaient que ces activités et questionnaires ne les aideraient pas à cesser de fumer, mais après les avoir faits, ces mêmes femmes et hommes m' ont dit à quel point ils avaient été utiles. » Allez-y et faites comme eux. Préparez-vous à écraser votre dernière cigarette pour de bon !

Vivre comme un non-fumeur

Saviez-vous que des athlètes utilisent leur imagination pour gagner des médailles? La plupart des sportifs de haut niveau passent du temps à imaginer des performances parfaites, qu'ils ont transposées dans la réalité le jour de la compétition.
Il ne faut pas confondre visualisation et fantaisie. Lorsque des athlètes visualisent leurs performances, ils rendent les images aussi réelles que possible : les vêtements qu'ils portent, les gens qui les accompagnent, le poids de leur équipement, les cris de la foule et même leur degré de nervosité.
En quoi la visualisation est-elle liée à l'abandon tabagique? Si vous pouvez vous imaginer en non-fumeur, vous pouvez en devenir un. Il y a déjà un côté non fumeur en vous. Plus vous lui accorderez de l'importance et de l'attention, plus il deviendra grand et fort.

Exercice 11 : Pouvez-vous imaginer

- Ce que sera une journée, une semaine ou un mois sans cigarettes?
- Comment vous vous sentirez émotionnellement et physiquement?
- Comment les autres réagiront lorsque vous cesserez de fumer?
- Ce que vous ferez au lieu de fumer une cigarette?

Prendre 5 à 10 minutes pour vous imaginer en tant que non-fumeur.

Faites cette activité trois fois par semaine pendant quelques semaines.

Voici quelques conseils pour faire travailler votre imagination :

- Vous détendre en utilisant les techniques de respiration profonde décrites(pages 31/32) avant de commencer votre séance de visualisation.
- Rendre vos images réelles. Imaginez que ce que vous pensez, ressentez, voyez et entendez est vrai.
- Croire en votre image, et la prendre au sérieux
- Mettez-y des émotions intenses de joie, de fierté, de sensation de liberté, plus cela vous semblera vrai plus votre inconscient le croira aussi (l'inconscient ne fait pas la différence entre l'imaginaire et la réalité pour lui c'est la même chose !

Exercez-vous. La visualisation est une habileté qui se développe.

AVEZ-VOUS FAIT LES EXERCICES?

Même si vous avez hâte de cesser de fumer, il est très important de vous arrêter pour faire ces exercices.

Si vous les faites maintenant, ces exercices vous aideront à résister à la tentation de fumer plus tard et, du même coup, à réussir ce changement important dans votre vie.

Rappelez-vous que d'après des ex-fumeurs, il vous sera plus facile de cesser de fumer si vous :

- Savez pourquoi vous fumez et pourquoi vous voulez arrêter de fumer.
- Vous exercez à cesser de fumer avant la date finale.
- Savez quels sont les effets secondaires et les autres changements possibles une fois que vous aurez cessé de fumer.
- Apprenez à maîtriser les envies et les tentations de fumer. En vous préparant à cesser de fumer, vous franchissez un pas de géant pour devenir un non-fumeur.

- Cesser de fumer

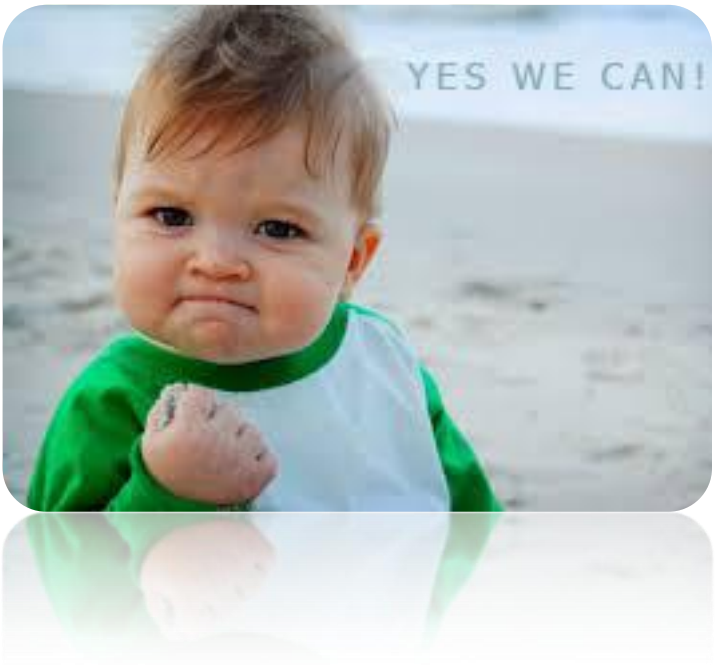
Vous êtes prêt à cesser de fumer.
Vous avez d'excellentes raisons de le faire.
Vous savez pourquoi vous fumez et pourquoi vous voulez arrêter de fumer.
Vous vous êtes exercé à vivre sans fumer et avez peut-être même déjà pris date pour une thérapie d'accompagnement en hypnose et EFT qui vous aidera à tolérer les symptômes de sevrage et sceller pour de bon votre arrêt du tabac à jamais et vous positionner sur la plus haute marche du succès.

Le compte à rebours final peut donc commencer.

Le prochain chapitre contient des renseignements et des activités qui vous aideront à cesser de fumer.
Les personnes qui ne font pas les exercices et qui ne se fient qu'à leur volonté ont généralement plus de mal que les autres à écraser leur dernière cigarette et s'ils y arrivent, ils sont plus susceptibles de recommencer à fumer.
De plus les thérapies bien qu'efficace ont moins de chance d'être efficiente sans un engagement de la personne qui risque alors une rechute dans les 6 mois .

Si vous suivez étape par étape le plan décrit dans les prochaines pages, et si vous faites chaque jour les exercices et suggestions proposées, vous allez acquérir des habiletés qui vous aideront à devenir un non-fumeur et bénéficier de toutes les bienfaits complémentaires de l'hypnose et l'EFT pour installer votre succès.

CHAPITRE 9 : AVANT ET APRES LE JOUR D'ARRET



LES CINQ ETAPES POUR REUSSIR

Dans ce chapitre, vous pourrez suivre un plan en cinq étapes qui devrait s'échelonner sur une période de 5 à 10 jours.

À vous d'adopter le rythme qui vous convient.

Ce chapitre couvre les jours qui précèdent celui où vous cesserez de fumer et les 5 jours suivants.
Une fois que vous aurez commencé, il est très important que vous fassiez chaque jour au moins l'une des exercices jusqu'à ce que vous ayez franchi toutes les étapes. Chaque étape contient de l'information, des exercices et une liste de tâches que vous aurez ensuite à faire. Chaque soir, cochez ce que vous avez fait.
Il est préférable de réserver un moment précis de votre journée à la lecture de la documentation et à la préparation des activités du lendemain. Faites de l'abandon du tabagisme une habitude aussi régulière que le tabagisme lui-même.

FIXEZ UNE DATE

Votre première tâche est de fixer la date à laquelle vous cesserez de fumer.

- À faire : choisir une date dans les trois prochaines semaines.
- À faire : choisir une journée où votre emploi du temps ressemblera à votre routine habituelle.
- À faire : rédiger votre engagement à cesser de fumer (page 36).

- À éviter : choisir une journée où vous êtes malade.
- À éviter : choisir une journée particulièrement stressante.
- À éviter : repousser la date trop loin. Il n'y a pas de journée idéale.

A noté : Il est plus difficile pour les femmes de cesser de fumer, ou de modifier leurs habitudes, dans les quelques jours qui précèdent leurs règles, surtout celles qui souffrent du syndrome prémenstruel. Mieux vaut choisir une date dans les deux semaines suivant leurs règles.
Inscrivez maintenant la date choisie sur votre calendrier.
La date à laquelle vous cesserez de fumer est le Jour 0.
Les jours précédents et suivants sont numérotés ainsi :

-5	-4	-3	-2	-1	0 JOUR DE MON ARRËT TABAC	1	2	3	4	5

Recopiez tous ces nombres sur votre calendrier avant et après le jour où vous cesserez de fumer.

Étape 1 (au moins 4 jours avant de cesser de fumer)

Repérez et neutralisez les déclencheurs d'envies de nicotine

De nombreuses personnes croient qu'il ne faut que de la volonté pour arrêter de fumer, mais c'est loin d'être le cas. Il faut aussi de la planification, du soutien, des stratégies pour faire face au stress et certains changements aux habitudes quotidiennes.
C'est pourquoi il faut tenir compte des facteurs de la routine quotidienne qui déclenchent les envies de fumer.

Si l'une des activités ci-dessous déclenche vos envies de fumer, essayez de l'éviter temporairement.

- Boire du café
- Consommer de l'alcool
- S'asseoir dans un certain fauteuil
- Regarder la télévision
- Parler au téléphone
- Jouer à des jeux vidéo
- Travailler à l'ordinateur

• Fréquenter des amis fumeurs

• Jouer aux cartes ou au bingo

Certaines situations à risques sont toutefois impossibles à éviter, mais vous pouvez changer votre manière d'y réagir.

Par exemple au moment ou vous :

• Terminer un repas

• Préparer à aller au lit

• Devez faire face à une crise

• Retrouver en présence d'une personne qui fume

• Etes obligé de faire des heures supplémentaires au bureau

• Devez conduire pour vous rendre au travail et revenir à la maison

• Faite offrir une cigarette

• Apprenez une mauvaise nouvelle

• vous faite du mauvais sang

Tout ces raisons sont prétexte à une cigarette , vous pouvez en trouver d'autres évidemment ....

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Exercice 12 : Quels sont vos déclencheurs?

1/ Quels sont les moments, les endroits et les situations qui déclenchent votre envie de fumer?

Prendre une feuille de papier et la diviser en deux en traçant une ligne verticale au milieu. Sur le côté gauche, écrire tous les déclencheurs qui vous viennent à l'esprit. En en cherchant d'autres dans votre journal de fumeur.

2/ Examiner maintenant votre liste de déclencheurs et écrivez « Éviter » à côté de ceux que vous pouvez éviter.

Par exemple :

La vue de votre paquet de cigarettes et l'odeur de la fumée des autres sont deux puissants déclencheurs pour vous.
Au lieu d'apporter vos cigarettes avec vous, laissez votre paquet à un nouvel endroit et essayez d'éviter de vous retrouver en présence de fumeurs. Il faut parfois modifier les déclencheurs.

Par exemple :

Le fait d'être avec un(e) certains ami(e)s ou de rester à la cafétéria pendant votre pause peut vous inciter à boire un café. Or, le café entraîne souvent une envie de fumer car association et ancrage entre cigarette et café . Pour réduire la tentation, il vous faudra peut-être éviter, temporairement, de prendre

vos pauses à la cafétéria ou de fréquenter certains ami(e)s dans certains endroits trop fortement ancrés cigarette.
Vous pouvez reprendre vos anciennes habitudes quelques jours plus tard, lorsque les liens avec le tabagisme auront été rompus.

Une autre façon de neutraliser les déclencheurs est de faire autre chose.

Par exemple :
Remplacer le café par un thé (mieux vaut pas de boisson chaude trop de similarité) mais un jus de fruit de l'eau ou bien aller marcher au lieu de faire une pause-café. Si l'envie de nicotine devient trop forte, vous occuper à quelque chose qui vous empêchera de fumer, comme prendre une douche (si vous êtes à la maison), vous brosser les dents, grignoter un bâtonnet de carotte ou aller vous asseoir dans la section réservée aux non-fumeurs.

3/ Revenir à votre liste de déclencheurs. Écrire « Changer » à côté de ceux que vous ne pouvez éviter, car vous allez devoir y réagir autrement. Écrire votre nouvelle manière de réagir en dessous du déclencheur en question.

Par exemple :

DECLENCHEUR	CHANGEMENT
Votre patron vous donne une montagne de travail à finir avant 17 heures.	Ne pas vous précipiter sur une cigarette. Saisir un crayon plutôt et préparer un plan de travail.
Vous êtes à une soirée bien arrosée avec des amis qui fument encore.	Comme l'alcool peut affaiblir votre motivation à ne pas fumer, boire de façon modérée et aller marcher un peu si l'envie de fumer devient trop forte.
Finir un repas et avoir envie d'une cigarette.	Se brosser les dents
Rentrer chez soi en auto après le travail et avoir envie de fumer.	Avoir recours à la respiration profonde. Baisser la fenêtre. Vous dire que le maître c'est vous, et non la cigarette.

Pour terminer l'étape 1, faites tout ce qui suit le 4e et le 5e jour avant celui où vous cesserez de fumer :

- Éviter autant que possible vos déclencheurs.
- Modifier vos réactions aux déclencheurs qui ne peuvent être évités.
- Si vous achetez un paquet de cigarettes, choisir une autre marque que celle que vous fumez habituellement.
- Réduire votre consommation de café et de cola.
- Lorsque vous fumez, aller dehors. Rester debout, seul et immobile vous aurez envie de rentrer plus vite et d'écraser votre cigarette plus rapidement sans même l'avoir fumée complètement.

Étape 2 (deux ou trois jours avant de cesser de fumer)

Rehaussez sa confiance en soi en diminuant le nombre de cigarettes.
Réduire votre consommation de tabac.

Pour vous préparer à vraiment renoncer au tabac, réduisez votre quantité de cigarettes. Plus vous saurez ce qui vous attend, plus vous pourrez vous préparer à faire face à chaque situation et plus vous aurez confiance en votre capacité de cesser de fumer.

Utiliser au moins l'une des stratégies suivantes :

- Retarder de 30 minutes à 1 heure votre première cigarette de la journée.
- Réduire du quart votre consommation quotidienne de cigarettes (en divisant par 4 le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour, vous obtiendrez le nombre de cigarettes à retrancher.)

Exemple : Vous fumez 20 cigarettes par jour. Une réduction du quart équivaut à 20 ÷ 4 = 5 cigarettes de moins par jour. Votre nouvelle consommation est maintenant de 15 cigarettes par jour.

Exemple : Vous fumez 30 cigarettes par jour. Une réduction du quart équivaut à 30 ÷ 4 = 8 cigarettes de moins par jour.
Votre nouvelle consommation est maintenant de 22 cigarettes par jour.

- N'apporter que le nombre de cigarettes « permis » chaque jour
- Établir un horaire strict pour fumer : pas plus d'une cigarette à toutes les heures ou à toutes les deux heures. Ne trichez pas.
- Tracer une ligne autour du milieu de chaque cigarette. Ne fumez pas plus loin que cette ligne. Vous couperez ainsi votre consommation de moitié.

Apprendre l'auto-motivation
Une autre façon d'augmenter votre confiance en vous est d'avoir ou de « vous dire vous-même » des pensées positives ou encourageantes. Tout se passe dans votre tête. L'auto-motivation peut être si automatique que vous ne vous rendrez même pas compte que vous la pratiquez.

Par exemple :

Lorsque des gens font face à des tentations, ils ont parfois des pensées comme « Une petite cigarette ne me fera pas de mal » ou « Je sais que je ne devrais pas fumer, mais je n'ai pas assez de volonté pour arrêter ».

Des pensées négatives de ce genre peuvent vous faire douter de votre capacité de cesser de fumer.
Il est important que vous preniez conscience de telles pensées négatives et que vous les remplaciez par des pensées positives.
Vous devez faire preuve d'autosuggestion positive.

Voici quelques exemples de phrases d'auto-motivation :

- « Ce sera fantastique de redevenir un non-fumeur. »
- « J'ai hâte d'être débarrassé de ces cigarettes, de ces briquets et de ces allumettes. »
- « Je n'ai pas vraiment besoin de cigarettes pour m'amuser à une soirée. »
- « Il n'y a pas de moment idéal pour cesser de fumer. Il y aura toujours du stress dans ma vie, alors pourquoi pas le faire maintenant? »
- « Je ne laisserai personne m'empêcher d'arrêter de fumer. Je ne peux pas changer ce que les autres pensent ou disent. Je peux changer seulement ce que moi je pense et je fais. »
- « Je n'ai pas besoin de cette cigarette maintenant. »

Choisir des phrases d'auto-motivation courtes et simples.

Pour terminer l'étape 2, faire ce qui suit :

- Continuer tout ce que vous avez commencé à l'étape 1.
- Retarder la première cigarette de la journée, réduisez la quantité, vous fixer un horaire ou diminuer de moitié votre consommation de cigarettes.
- Utiliser l'auto-motivation pour résister aux déclencheurs.

Exercice 13 : Préparer l'auto-motivation

Indiquer quatre situations où vous avez envie de fumer (reportez-vous à vos déclencheurs). Pour chacune, écrire une phrase d'auto-motivation positive. Les conserver dans votre poche ou votre sac à mains pour pouvoir les lire n'importe quand.

Déclencheur :_____

Phrase d'auto-motivation :_____

Déclencheur: _____

Phrase d'auto-motivation: _____

Déclencheur: _____

Phrase d'auto-motivation: _____

Déclencheur: _____

Phrase d'auto-motivation: _____

Étape 3 (la veille du jour ou vous cesserez de fumer)

Vous vivrez demain votre première journée de non-fumeur. L'une des pires difficultés que vous aurez à surmonter dans les prochains jours sera vos envies de fumer. Vous pouvez aussi essayer de surmonter les envies de fumer de diverses manières :

Vous tenir les mains occupées :

- Griffonner, gribouiller ou dessiner.
- Faire des jeux de patience.
- Dresser une liste de récompenses que vous pourriez vous offrir.
- Vous amuser à un jeu sur ordinateur ou à un jeu vidéo.
- Faire du bricolage ou de l'artisanat.
- Éviter de choisir une de ces activités si elle est pour vous un déclencheur.

Vous concentrer sur autre chose :

• Écouter votre musique préférée.

• Pratiquer des exercices de respiration et de relaxation (voir les pages 33/34/39).

• Écrire une lettre ou un courriel que vous aviez remis à plus tard.

• Appeler un ami.

• Se distraire par un loisir qui demande de la concentration.

• Faire des mots croisés ou un sudoku.

Faire une activité qui vous empêchera de fumer :

• Prendre une douche.

• Se brosser les dents.

• Grignoter un bâtonnet de carotte ou une sucette comme "Kojak" dans la série du même nom

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer

Exercice 14 : Combattre les envies de fumer

Dressez une liste de cinq activités que vous trouvez simples et agréables, dont certaines qui peuvent être pratiquées à différents endroits (au travail, dans la voiture, devant la télévision, etc.).
Gardez-la à portée de la main afin de pouvoir la consulter chaque fois que vous avez envie de fumer.

1/_____

2/_____

3/_____

4/_____

5/_____

Retenir que les envies ne durent qu'un moment et qu'elles vont s'estomper même si vous ne fumez pas.

Se préparer au sevrage

Il est maintenant temps de commencer à vous préparer aux symptômes de sevrage qui pourraient survenir une fois que vous aurez cessé de fumer.
Voyez le sevrage comme une transition. Même s'il est bénéfique pour vous de renoncer au tabac, vous ressentirez peut-être des malaises avant de vous sentir mieux. La bonne nouvelle est que ces symptômes ne durent que quelques jours et qu'ils peuvent être atténués de différentes façons.

Voici quelques-uns des symptômes possibles, et quelques suggestions pour y faire face :

- Maux de tête, nervosité ou irritabilité

Faire des exercices de relaxation ou écouter votre musique préférée. Si votre mal de tête devient trop intense, prendre un analgésique léger. Boire beaucoup d'eau et de jus pour que la nicotine s'élimine plus rapidement de votre corps.

Troubles du sommeil
Si la cigarette vous aide à vous détendre, vous pourriez avoir du mal à dormir après avoir cessé de fumer. Évitez pendant un certain temps les produits contenant de la caféine (café, thé, cola, chocolat). De plus, ralentissez le rythme vers l'heure du coucher. Il vaut mieux lire ou regarder la télévision que faire une activité physique.

- Constipation

L'arrêt tabagique modifie votre routine quotidienne et pourrait perturber votre régularité. Mangez davantage de fruits et de légumes frais. Prenez des céréales à teneur élevée en fibres chaque matin au petit-déjeuner.
Une fois encore, veillez à boire beaucoup d'eau et de jus.

- Toux

Vous pourriez tousser un peu plus que d'habitude au cours des premiers jours, signe que vos poumons sont en train de se nettoyer. Si la toux devient trop mauvaise, prenez un sirop antitussif léger ou des pastilles contre la toux pour soulager votre gorge ou allez voir votre médecin.

- Étourdissements

Vous arrêter et vous asseoir un moment. Vos étourdissements devraient passer en quelques secondes.

- Modifications de l'appétit

Les modifications de l'appétit peuvent être causées par les changements qui se produisent dans le cerveau, par la capacité accrue de sentir et de goûter les aliments, par le besoin d'avoir quelque chose dans les mains et dans la bouche, ou par tous ces facteurs à la fois. Avant de manger, demandez-vous si vous avez vraiment faim ou si vous avez uniquement besoin de vous distraire. Au lieu de manger, allez faire une courte promenade ou appelez un ami. Choisissez des aliments sains, pauvres en matières grasses et riches en fibres des fruits comme une pomme ou autres , buvez de l'eau.

Exercice 14 : Préparation au sevrage

Quels symptômes de sevrage pourriez-vous ressentir? Vous en avez eu un avant-goût lors de vos tentatives précédentes pour cesser de fumer. Faites une liste des symptômes possibles de sevrage et des moyens de les soulager s'ils se manifestent. Si les symptômes de sevrage vous inquiètent vraiment, vous pouvez toujours au début prendre des substituts nicotiniques en patchs ou chewing-gum mais dont vous devrez diminuer l'apport progressivement et rapidement pour ne pas vous y accoutumez et faire de cet apport nicotinique une autre façon qui vous laissera dépendant de la nicotine.

Pour terminer l'étape 3, faire ce qui suit :

- Relire sa liste de cinq activités simples et plaisantes que vous pouvez faire au lieu de fumer. Passer en revue sa liste de symptômes de sevrage et de moyens d'y remédier.
- Si avez décidé d'utiliser une thérapie de remplacement de la nicotine ou une autre aide pharmacologique, vous assurer d'avoir tout ce qu'il vous faut. Lire attentivement les directives. Si vous avez des questions ou des préoccupations, vous adresser à votre médecin ou à votre pharmacien et surtout n'en devenez pas dépendant ce n'est qu'une aide ponctuelle.
- **Jeter vos cigarettes et ranger les cendriers, les briquets et les allumettes**.
- Examiner votre emploi du temps du lendemain et déterminer comment vous allez résister aux déclencheurs.
- Dire à un ami digne de confiance que vous cessez de fumer et lui demander de vous aider. L'appeler au moins une fois par jour pendant votre première semaine comme non-fumeur. Vérifier un s'il existe un groupe de soutien dans votre communauté facebook par exemple.
- Vous féliciter d'avoir le courage d'essayer et de prendre l'engagement ferme de réussir.

Étape 4 (jour de l'abandon du tabagisme)

Le grand jour est arrivé. Votre corps va commencer aujourd'hui à effacer les ravages causés par le tabagisme. Il pourrait arriver que vous vous sentiez bien à certains moments, et mal à d'autres, mais votre corps se remettra rapidement si vous lui en laissez la chance.

- Après 8 heures

L'oxygène circule davantage dans votre organisme et votre tension artérielle commence à baisser. Votre corps a l'impression qu'on a lui a soudainement enlevé une lourde charge.

- Après 1 journée

Vos poumons fonctionnent mieux et vous avez plus de souffle. Vous pouvez déjà monter plus facilement les escaliers.

- Après 2 jours

Votre goût et votre odorat commencent à revenir. Vous toussez davantage parce que vos poumons se débarrassent du mucus.

- Après 1 semaine

La circulation sanguine dans vos mains et vos pieds s'améliore et vous avez moins froid.

- Après 6 mois

Vous toussez moins, vos sinus sont moins congestionnés et vous êtes moins essoufflé.

- Après 1 an

Votre risque de décès par crise cardiaque est réduit de moitié.

Associations positives et négatives

Vos actions dépendent des liens ou des associations que vous faites avec un comportement ou un événement donné. Par exemple, vous choisissez d'être avec des amis parce que vous les associez à une sensation de plaisir. De la même façon, vous évitez peut-être d'aller chez le dentiste parce que vous l'associez à la douleur.
Vous avez peut-être commencé à fumer à l'adolescence parce que fumer signifiait être adulte, être « cool » ou être comme ses amis.
Vous avez peut-être ensuite associé la cigarette à la stimulation temporaire qu'elle procure, et continué de fumer parce que pour vous, abandon rime avec symptômes de sevrage et sensation inhabituelle.
On peut modifier de telles associations, et parfois très rapidement. Par exemple, avez-vous déjà raffolé d'un aliment jusqu'au jour où il a vous rendu malade?

Tout à coup, cet aliment vous a semblé moins appétissant parce que votre association positive avait été remplacée par une association négative. La reprogrammation consiste à modifier consciemment une association.
La reprogrammation de ce que le tabagisme signifie pour vous est une technique puissante qui peut vous aider grandement à cesser de fumer.
Par exemple, la prochaine fois que vous aurez envie d'une cigarette, modifiez votre discours intérieur comme suit: Remplacer « Cesser de fumer me met dans un état épouvantable » par « Je déteste l'emprise que le tabac a sur moi, mais ça ne durera pas ».

Au lieu d'associer le sevrage à l'abandon du tabac, vous l'associez au tabac lui-même. Et vous vous dites que les choses vont s'améliorer.

L'hypnose vous permettra facilement de recomposer vos associations de pensées et de reprogrammation

Vous avez modifié une association et vous pouvez en changer d'autres.
Pour terminer l'étape 4, faire tout ce qui suit :

- Vous tenir loin des situations à risques le plus possible et modifier vos réactions à ceux que vous ne pouvez pas éviter.
- Réduire votre consommation de café et de cola.
- Utiliser votre discours intérieur pour résister aux déclencheurs.
- Examiner votre emploi du temps du lendemain et déterminez comment vous allez faire face aux déclencheurs.
- Reprogrammez vos associations sur l'abandon du tabagisme.
- Si vous n'utilisez pas d'aides pharmacologiques pour atténuer les symptômes de sevrage, vous rappelle que votre corps mettra de trois à cinq jours pour éliminer la nicotine.
- Vous offrir une récompense.
- Faire l'un ou plusieurs des exercices de relaxation (pages 33/34 et 39).
- Placer l'argent économisé dans un pot en verre pour le voir.
- Appeler un ami digne de confiance et parlez-lui des stratégies que vous employez pour rester un non-fumeur.

Étape 5 (les 5 jours suivant celui ou vous cessez de fumer)

Félicitations pour ce que vous avez accompli. Continuez de mettre en pratique ce que vous avez appris jusqu'à maintenant. Si vous trébuchez et prenez une bouffée en cachette, ne vous inquiétez pas. Retournez au chapitre 4 pour vous remettre sur la bonne voie.

Le fait d'avoir pu vous rendre aussi loin prouve que vous avez ce qu'il faut pour devenir un non-fumeur.

Si vous arrivez à ne pas fumer pendant les six prochaines semaines, il y a de fortes chances que le tabagisme soit à jamais chose du passé pour vous.

Bien que vous ayez atteint un objectif remarquable, il vous reste encore quelques pas à franchir. Dans le dernier chapitre de cette brochure, vous pourrez acquérir et développer les habiletés nécessaires pour rester toute votre vie un non-fumeur.

Tenez bon. Vous connaissez maintenant quelques stratégies pour cesser de fumer. Examinez-les une à une, et continuez de les appliquer. Si des problèmes surgissent, relisez le chapitre en question pour réviser les points importants.

Pour terminer l'étape 5, répétez chaque jour la liste d'activités.

Maintenir son arrêt tabagique

Vous êtes maintenant un non-fumeur. Vous avez cessé de fumer. Votre défi est maintenant de rester un non-fumeur. Comme l'abandon du tabagisme, le maintien de votre état de non-fumeur exigera de la planification et de l'engagement. Toutefois, compte tenu des résultats que vous avez obtenus jusqu'à présent, vous devriez avoir pleinement confiance en votre capacité d'y arriver. Vous savez comment maîtriser les fortes envies de fumer, comment résister à la tentation de recommencer à fumer et comment profiter de la vie sans cigarettes. Ces chapitres vous aideront à devenir un véritable non-fumeur. Vous pouvez utiliser les suggestions présentées dans ces chapitres aujourd'hui et dans les prochains mois.

Ces chapitres ont pour but de vous aider à demeurer un non-fumeur et couvrent les sujets suivants :

Chapitre 9 : Comment rester un non-fumeur à vie

Chapitre 10 : Comment revenir sur la bonne voie après une défaillance

Chapitre 11 : Comment réagir à une rechute et faire une nouvelle tentative pour arrêter

Chapitre 12 : L'hypnose et l'EFT

CHAPITRE 10 : COMMENT RESTER UN NON-FUMEUR

Votre défi consiste maintenant à rester pour toujours un non-fumeur.
Pour y arriver, retenez les quatre points suivants :
1 « Je veux être un non-fumeur à vie. »
2 « Je peux changer mon comportement. »
3 « Je peux dominer mon environnement. »
4 « Je peux réduire mon stress. »

« JE VEUX ETRE UN NON-FUMEUR A VIE »

Lorsque vous avez cessé de fumer, vous aviez des raisons claires de vouloir le faire. Il serait maintenant opportun de vous rappeler ces raisons. Si une envie de fumer se manifeste, vous serez prêt à y faire face.

Si vous subissez une petite défaillance, ces raisons vous aideront à vous convaincre qu'il vaut mieux rester non-fumeur que recommencer à fumer.

Renouveler ses raisons de cesser de fumer
Si ce n'est déjà fait, écrire les raisons qui vous motivent à cesser de fumer et toujours avoir la liste sur vous ou sur votre frigo.

Si la tentation se manifeste, sortir sa liste pour renouveler son engagement de toujours rester un non-fumeur.

Choisir les quatre ou cinq principales raisons pour lesquelles vous avez décidé d'arrêter de fumer.
Écrire chacune de ces raisons sur des feuilles de papier distinctes et les afficher dans la maison, dans la voiture, au bureau ou à d'autres endroits où vous aviez l'habitude de fumer. Libre à vous de coller de petites notes ou de grandes pancartes.

Une défaillance ne signifie pas nécessairement que vous êtes redevenu un fumeur. Tout dépend de la manière avec laquelle vous réagirez.

« Je peux changer mon comportement »

Vos raisons de cesser de fumer, aussi bonnes soient-elles, ne vous empêcheront peut-être pas d'avoir envie de fumer. Le meilleur moyen de vaincre la tentation est de l'éviter. Une telle stratégie peut paraître simpliste, mais fonctionne vraiment.

- Éviter les endroits qui vous donneront envie de fumer et essayez-en de nouveaux (allez souper au restaurant ou voir un film, par exemple).
- Éviter les activités que vous associez au tabagisme et apprendre un nouveau passe-temps ou un nouveau sport.
- Éviter les fumeurs qui veulent que vous soyez comme eux, jusqu'à ce que vous vous sentiez plus solide

Discuter franchement avec vos amis fumeurs.
Leur faire savoir que vous souhaitez les garder comme amis, mais qu'il est important pour vous d'être un non-fumeur. Préciser que vous ne leur demandez pas de cesser de fumer, mais que vous aimeriez compter sur leur aide et leur soutien.

« Je peux maitriser les situations a risque »

Lorsque vous fumiez, vous avez pris des habitudes de tabagisme. Par exemple, vous aviez peut-être tendance à fumer lorsque vous étiez assis dans un fauteuil en particulier ou quand vous vaquiez à une tâche donnée.
Vous avez répété ces habitudes si souvent que vous vous êtes vous-même conditionné à fumer lorsque vous étiez assis dans ce fauteuil ou faisiez cette tâche. Le tabagisme était devenu si automatique que vous vous allumiez peut-être une cigarette sans même y penser.

Pour rester un non-fumeur, il vous faudra inverser ce conditionnement. L'un des moyens d'y arriver est de maîtriser les situations à risque (au lieu de laisser les situations à risques vous maîtriser).

Exercice 15 : Qui est le maître?

	Oui	Non	Plus ou moins
J'ai jeté toutes mes cigarettes, tous mes briquets et tous mes cendriers.	☐	☐	
J'ai changé mes habitudes au travail pour réduire les tentations.	☐	☐	☐
J'évite les endroits où les gens fument beaucoup (bars, soirées et sections réservées aux fumeurs).	☐	☐	☐
Je peux surmonter mon stress sans fumer.	☐	☐	☐
j'ai changé ma routine matinale pour réduire la tentation de fumer.	☐	☐	☐
J'ai demandé aux membres de ma famille et à mes amis fumeurs de ne pas fumer autour de moi.	☐	☐	☐
J'ai demandé à mes amis fumeurs de ne pas m'offrir de cigarettes.	☐	☐	☐
J'ai remplacé la cigarette par d'autres activités comme mâcher de la gomme ou faire une promenade.	☐	☐	☐

Si vous avez répondu « NON » ou « PLUS OU MOINS », vous êtes vulnérable aux rechutes.
Vous devrez faire des efforts pour maîtriser les situations à risque et briser vos vieilles habitudes de tabagisme.

- Un peu d'aide de vos amis ou d'un thérapeute en hypnose pour déprogrammer ces résidus de vieilles habitudes

Si vous avez cessé de fumer il y a quelques jours ou quelques semaines, vous constaterez peut-être que votre famille et vos amis vous donnent moins de soutien qu'au début.
C'est normal. S'il le faut, encouragez quelques amis intimes ou membres de la famille à vous appuyer davantage. Appelez-les ou dites-leur lorsque vous avez besoin d'aide.

« Je peux réduire mon stress »

Selon de nombreux ex-fumeurs, les envies de fumer sont plus fortes lorsque le niveau de stress est élevé. Problèmes au travail, la maladie, des difficultés financières et même un congé peuvent accroître le stress et le risque de défaillir. Ne laissez pas le stress devenir une raison de recommencer à fumer.

Lorsque vous sentez que la pression monte, accordez-vous quelques minutes pour prendre un bain relaxant, écouter votre musique préférée, lire un bon livre, aller marcher pour respirer de l'air frais, ou appeler un ami en qui vous avez confiance.
Vous pouvez aussi essayer l'une ou plusieurs des activités ci-dessous.

➢ Chasser le stress

Le meilleur moyen de réduire le stress est d'en éliminer la source, ce qui est évidemment plus facile à dire qu'à faire puisque certaines situations ne peuvent être évitées.
La stratégie la plus efficace consiste à changer votre manière de faire face au stress. Vous ne pouvez changer ni les autres ni toutes les situations, mais vous pouvez apprendre à voir les choses sous un autre angle et à y réagir autrement. Des moyens de combattre le stress ont été décrits dans les chapitres précédents de ce livre.

En voici quelques autres :

➢ Étirements en douceur

Ces étirements peuvent se faire en position assise. Ils vous aideront à réduire la tension musculaire et le stress. Ils se font en quelques minutes :

- Soulever les épaules jusqu'aux oreilles, puis les laisser retomber et vous détendre pendant 10 secondes. Répéter 3 ou 4 fois.
- Tourner lentement la tête vers la droite. Tenir la position pendant 10 secondes. Répéter du côté gauche.
- Pencher la tête jusqu'à ce que votre menton touche votre poitrine et la relever
  Vous détendre pendant 10 secondes.
- Soulever le bras droit au-dessus de la tête, puis le baisser. Répéter du côté gauche. Répéter 3 ou 4 fois de chaque côté.
- Étendre les bras devant votre poitrine, puis ramener les coudes vers vous comme si vous ramiez. Se détendre pendant 10 secondes. Répéter 3 ou 4 fois.
- Pencher le tronc vers la droite, aussi loin que vous le pouvez. Répéter du côté gauche.
- Étirer la jambe droite, en soulevant le pied du sol. Tenir la position pendant 10 secondes. Répéter du côté gauche. Faire ce mouvement 3 ou 4 fois.
- Soulever votre pied droit et faire tourner votre cheville, puis faire la même chose du côté gauche. Répéter 3 ou 4 fois de chaque côté.

Résolution de problèmes

La résolution de problèmes au moyen de la méthode « Éviter, Modifier et Accepter » peut vous aider à réduire votre stress et, du même coup, vos tentations de fumer.

- **Éviter** : La meilleure solution est parfois d'éviter le problème, tout simplement.

Par exemple :

Un ami vous demande une faveur. Vous vous sentez déjà stressé et vous savez que vous n'avez pas le temps de l'aider. Au lieu de vous imposer encore plus de stress, dites à votre ami que vous ne pouvez pas lui rendre service en ce moment. Évitez le stress!

- **Modifier** : Une autre façon de résoudre un problème est de le transformer en situation moins stressante.

Par exemple :

Vous avez une liste de tâches à faire trop longue pour le temps dont vous disposez. Au lieu d'essayer de tout faire, et de vous stresser, limitez-vous aux tâches les plus importantes et soyez satisfait de ce que vous réussissez à faire. Demandez à quelqu'un de vous aider ou changez votre horaire pour avoir assez de temps. Modifiez la situation stressante!

- **Accepter** : Si une situation stressante ne peut être ni évitée ni modifiée, acceptez-la du mieux que vous le pouvez. Gardez les choses en perspective.

Par exemple :

Votre voiture est défectueuse et vous ne pouvez vous rendre à votre RDV à l'heure convenue.
Au lieu de vous dire que c'est terrible, essayez de vous dire que c'est seulement déplaisant, ou un peu compliqué. Ce n'est pas la fin du monde.

Vous pouvez prendre l'autobus ou un taxi ou reprendre un autre rendez-vous. Acceptez la situation!

La méthode « Éviter, Modifier et Accepter » fonctionne vraiment. Essayez-la.

Quelques derniers conseils

Pendant les six premiers mois de votre retour à une vie sans fumer, célébrer chaque mois le jour anniversaire de votre abandon du tabac. Allez au restaurant ou au cinéma avec votre famille et vos amis. Après six mois, puis un an, relire l'engagement de cesser de fumer que vous avez pris envers vous-même. Célébrer votre réussite et calculez le montant que vous avez économisé jusqu'à maintenant.

Continuer de vous récompenser de temps en temps avec l'argent que vous épargnez en ne fumant plus. Penser aux bienfaits de l'abandon du tabac pour votre santé :

• Après deux jours, le goût et l'odorat commencent à s'améliorer.

• Après quatre semaines, la circulation sanguine et le fonctionnement des poumons commencent à s'améliorer et la pratique d'activités physiques se fait plus facilement.

- Après un an, le risque de maladie cardiaque ou coronarienne est réduit de moitié par rapport au risque moyen chez un fumeur.
  Continuer de vous récompenser de temps en temps avec l'argent que vous épargnez en ne fumant plus.

- Après trois ans, le risque de crise cardiaque est à peu près le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

- Après cinq ans, on observe une réduction du risque de cancer du poumon, de la bouche, de la gorge, de la vessie, du rein et du pancréas.

Faire la promotion de la santé. Parler de ce programme à un ami ou à un membre de la famille qui fume et lui offrir de l'aider à cesser de fumer.
Lui faire connaître votre histoire et tous les bienfaits d'une vie sans fumée, mais ne pas exercer de pressions!
Vous rappeler comment vous étiez lorsque vous étiez encore un fumeur.

CHAPITRE 11 : SI VOUS SUBISSEZ UNE DEFAILLANCE

QU'ENTEND-ON PAR « DEFAILLANCE » OU PAR « RECHUTE »?

Une défaillance est le fait de fumer sporadiquement quelques cigarettes sur une période de quelques heures à quelques jours. Vous faites face à une défaillance lors de situations à risques ou vous vous sentez plus vulnérable ou plus fragile. Si vous recommencez à fumer régulièrement après avoir défailli, il s'agit alors d'une rechute « Quelque temps après avoir cessé de fumer, je me sentais vraiment découragé. J'étais allé à une soirée avec quelques amis, j'avais pris quelques verres, et j'ai fini par fumer quelques cigarettes. Le lendemain, j'avais l'impression d'être un raté. Je n'arrivais pas à croire que j'avais fumé ces cigarettes. Mon ami, pour essayer de m'encourager, m'a rappelé combien il m'avait fallu de temps pour obtenir mon permis de conduire. Ça m'avait paru une éternité.
Le stationnement en parallèle me donnait vraiment du fil à retordre. Je pensais ne jamais y arriver, mais j'ai continué à pratiquer. Après de nombreux échecs, j'ai finalement réussi. C'est la pratique qui a fait toute la différence.

Maintenant, je gare ma voiture comme un pro. Pour ce qui est d'arrêter de fumer, j'ai beaucoup appris de mes défaillances, ces expériences me servent pour continuer mon cheminement et atteindre mon objectif de demeurer un non-fumeur. »
De nombreuses personnes qui essaient de cesser de fumer peuvent vivre quelques défaillances. Si cela vous arrive, souvenez-vous qu'un pas en arrière n'est pas catastrophique, et n'est sûrement pas une raison de renoncer à votre nouveau comportement de non-fumeur. Après tout, nul n'est parfait.

Si vous trébuchez et fumez une ou plusieurs cigarettes, vous vous sentirez probablement frustré, fâché ou découragé. C'est tout à fait normal. Ne perdez pas votre objectif de vue. Le plus important est de se relever et de continuer sa démarche d'arrêt tabagique faite une séance d'EFT pour corriger ces émotions de colère, de frustration ou de découragement et remettez vous sur les rails dès que possible. Même si vous dérapez une autre fois, voyez-vous comme une personne plus forte et plus familière avec le processus d'abandon du tabac.
Faites-vous aider par des amis et insistez pour qu'ils ne vous donnent pas de cigarettes même si vous leur en demandez. Trouvez des moyens qui fonctionnent pour vous, et utilisez-les.

Voici trois façons de revenir sur la bonne voie :

1 Vous souvenir que l'envie de fumer ne durera pas toujours.
Il suffit d'attendre qu'elle passe ce qui prend généralement quelques minutes.

2 Modifier sa routine. Maîtriser les situations à risques et éliminer tout ce qui pourrait vous faire céder à la tentation de fumer.

3 Réitérer son engagement de cesser de fumer en obtenant l'appui de personnes en qui vous avez confiance.

4 Ne rachetez jamais de paquets de cigarettes n'ayez jamais de paquet chez vous ou sur vous !!!!!!

Revenir sur la bonne voie

Si vous avez trébuché depuis que vous avez cessé de fumer et craignez de recommencer à fumer, voici quelques façons de vous remettre sur la bonne voie.

Désamorcer l'envie de fumer

Lorsque vous êtes aux prises avec une envie de fumer, vous avez l'impression qu'elle ne s'en ira jamais, mais elle finira par s'en aller. Pour la faire disparaître plus rapidement, reprogrammer l'envie de fumer et la voir sous un nouvel éclairage.

Lorsqu'une envie de fumer vous tenaille, l'imaginer comme suit :

- L'envie de fumer est comme un oiseau qui traverse le ciel. Imaginez que cet oiseau s'approche, au dessus de votre tête et s'éloigne. Ne pas le laisser se faire un nid.
- L'envie de fumer est comme une vague. Regardez-la monter, déferler sur vous, puis se retire doucement.
- Imaginez-vous respirez un grand air frais de montagne et ressentez toute la pureté de vos poumons, de votre souffle et les bienfaits de cette pureté dans tous les organes de votre corps.

Attendez que le calme revienne.

Vous exercer à visualiser une image qui fonctionne pour vous. Lorsqu'une envie de fumer se manifeste, la neutraliser par cette image. Considérer cette envie comme un petit problème temporaire que vous pouvez surmonter sans céder à la tentation.

➢ Éliminer les tentations

Comme vous le savez, votre routine quotidienne et votre environnement peuvent parfois déclencher des envies de fumer. S'il y a plusieurs sources de tentations autour de vous, le risque de défaillir augmente. Pour rester non-fumeur, il est donc important de dominer votre environnement et d'éliminer tout ce qui vous incite à fumer.

Par exemple :

Vos amis vous offrent généralement une cigarette lorsque vous prenez une pause ensemble. Vous leur demander de ne plus le faire.

Les quatre stratégies pour surmonter vos envies de fumer

Respirer profondément Inspirer et expirer lentement, comme si vous fumiez une cigarette. Lorsque vous pratiquez la technique de respiration profonde, inspirer profondément retenir votre souffle pendant quelques secondes puis expirer lentement

La respiration profonde vous aidera à vous détendre et à faire disparaître l'envie de fumer.

- Boire de l'eau

Boire beaucoup d'eau pendant la journée, surtout lorsque survient une envie de fumer. Vous aiderez ainsi votre corps à se débarrasser des effets du tabac et aurez quelque chose dans les mains et la bouche, si cet aspect du tabagisme vous manque. Boire lentement et ne pas avaler tout de suite. Certains préfèrent boire au moyen d'une paille, ce qui les permet aussi de « s'occuper » les mains et la bouche.

- Se distraire

Détourner son attention de la cigarette en se levant et en bougeant. Aller faire une séance de marche rapide, ou sortir et aller voir un ami. Si vous restez à l'intérieur, changer de pièce. Prendre un bâtonnet de carotte et aller le grignoter ailleurs. Mettre de la musique. Ouvrir un livre ou feuilleter une revue.

- Appeler un ami

De nombreux fumeurs affirment que la distraction a été efficace pour eux et que lorsqu'ils faisaient des efforts pour changer leu environnement immédiat, ils pensaient effectivement à autre chose et oubliaient leur envie de fumer.

- Attendre

La plupart des fumeurs croient à tort qu'une envie de fumer dure longtemps, soit environ 45 minutes.

En fait, les envies de fumer apparaissent et disparaissent rapidement, et durent seulement de 5 à 10 minutes, en moyenne. Même si l'envie de fumer vous dévore, essayez de vous convaincre vous-même que vous pouvez attendre 10 minutes. Pour faire passer le temps, utilisez une des autres stratégies pour surmonter votre envie de fumer.

Exercice 16 : Quelles sont vos situations à risques?

Réfléchir à votre routine et à votre environnement. Écrire quatre situations qui vous incitent à fumer, et indiquer comment vous allez y résister (comme dans l'exemple ci-dessus).

1/_____

_____

_____

2/_____

_____

_____

3/_____

_____

_____

4/_____

_____

_____

Ne surtout pas oublier de suivre vos propres conseils !

Vous reconnaissez-vous?

Après avoir cessé de fumer, vous avez tenu le coup pendant un certain temps. Vous avez résisté à de nombreuses tentations de fumer, mais pour une raison ou une autre (stress, frustration, désir ou culpabilité, etc...), vous avez fait une rechute.

Certains recommencent à fumer graduellement, en ne tirant que quelques bouffées, et d'autres retombent rapidement dans leurs vieilles habitudes. Certains décident consciemment de recommencer à fumer, et d'autres se retrouvent une cigarette à la main sans même savoir pourquoi. Peu importe ce qui vous est arrivé, vous devez savoir qu'une rechute peu arriver. Au lieu de vous sentir coupable, tournez la page et continuez d'essayer.

Relevez-vous et félicitez-vous du succès que vous avez obtenu jusqu'à maintenant. Une période sans fumer, quelle qu'en soit la durée, est une grande réussite en soi. Envisagez la situation de manière positive.

Par exemple, une femme qui consommait un paquet par jour doit combattre au moins 20 envies par jour lorsqu'elle cesse de fumer. Il faut des habiletés, de la discipline personnelle et de la motivation pour y arriver au niveau conscient j'entends.

Vous préparer à faire une nouvelle tentative

Pour préparer cette nouvelle tentative pour cesser de fumer, réfléchissez à la précédente et à ce qui vous a incité à recommencer :

• Comment vous sentiez-vous avant d'allumer la première cigarette?

• Quelle a été la réaction de votre famille et de vos amis?

• Pourquoi avez-vous continué à fumer après cette première cigarette?

Vous aurez plus de chances de réussir cette nouvelle tentative si vous pouvez tirer des leçons de la précédente.
Votre dernière tentative vous a appris que cesser de fumer demande de la confiance en soi, de la préparation et un vaste éventail d'habiletés. Il faut maintenant vous fixer comme objectif d'améliorer tous ces aspects avant d'essayer à nouveau de cesser de fumer.
Relire le chapitre 4 de cet ebook et refaire les exercices. Aller ensuite aux chapitres 5 et 6.
Faire fructifier votre expérience. Ne pas oublier de lire les informations de ce livre et d'effectuer chaque exercice au complet, aussi honnêtement que possible.

Vous pouvez aussi vous tourner vers d'autres ressources bien évidemment.

EN CONCLUSION

Si, après avoir cessé de fumer, vous réussissez à vivre sans cigarettes dans les mois qui suivent, vous avez amplement de quoi être fier. Les symptômes de sevrage de la nicotine sont plus intenses dans les premiers jours suivant l'arrêt tabagique, mais les effets psychologiques, affectifs et sociaux peuvent durer des mois. Ne vous étonnez donc pas s'il vous arrive d'avoir envie de fumer deux, trois quatre mois plus tard, voir même 1 an. Imprimez cet ebook et gardez le à portée de main pour rester prêt à résister aux envies.
Une fois encore, félicitations. Vous faites maintenant partie des millions de personnes qui vivent sans fumer en France. Je vous souhaite de continuer sur votre lancée et de profiter pleinement de votre nouveau mode de vie sain.

Arrêter de fumer va plus loin que cela c'est en réalité reprendre sa vie en main , tant physiquement par le sport que diététiquement , mais aussi dans ses rapports relationnels et bien évidemment personnel.
Arrêter la cigarette est un exploit en soi qui vous donne la force, le courage et l'envie, aux dires de mes clients d'entreprendre d'autres changements dans leur vie qu'ils ne pensaient pas être capable là aussi d'entreprendre.

Au delà du fait d'arrêter de fumer c'est un chemin de transformation profonde qui s'opère et comme toute chose en psychologie la cigarette n'est que le haut de l'iceberg, d'autres changements heureux peuvent survenir du simple fait d'être aller à la rencontre de vous même et des ressources inconnues qui dorment en vous.

S'engager dans un arrêt de tabac seul est une bonne chose mais on a aussi besoin d'aide, d'accompagnement pour réussir à déceler les mécanismes inconscient qui risques de bloquer ou de mettre à mal tous vos efforts et pour cela il y a des techniques qui ont fait leurs preuves telles que l'EFT et l'hypnose qui vous aideront à :

- Vous permettre de faire ce chemin plus facilement
- Vous permettre de cadenasser pour toujours votre envie de fumer

- Vous permettre de débusquer et annuler tous blocages inconscient dans votre réussite à l'arrêt du tabac
- Vous aider à gérer vos émotions inconscientes liés aux tabac
- Déprogrammer les ancrages, comportements , habitudes liés au tabac
- Projeter votre inconscient vers une vie sans tabac
- Vous faciliter la tâche face à l'arrêt du tabac

C'est ce que je vais vous expliquer maintenant dans ce dernier chapitre consacré à l'hypnose et l'EFT et je vais développer comment ces outils peuvent vous aider et vous rendre bien plus facile votre objectif d'atteinte d'arrêt du tabac dans votre vie

CHAPITRE 12 : HYPNOSE & EFT

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ET L'EFT POURRAIENT VOUS APPORTER DE PLUS ?

Vous avez suivi ce programme et vous avez entamer votre arrêt du tabac et je vous en félicite.
De part cet entrainement vous avez déjà reconditionner votre inconscient à l'arrêt du tabac mais il se peut qu'il reste encore certaines choses qui résistent, à savoir des pensées négatives, des ancrages, des peurs, des émotions, des résistances, qui pourraient faire revenir cette pulsion de reprise de la cigarette à un moment ou un autre dans votre vie.
l'hypnose et l'EFT vont nous permettre de nettoyer tout ce qui pourrait rester en ligne de fond afin qu'il ne reste plus rien en arrière plan et ainsi verrouiller à jamais toutes rechutes.

L'hypnose et l'EFT sont à la base de ma méthode d'arrêt du tabac.

Il existe certes de nombreuses techniques efficaces en psychothérapie brève, l'hypnose et l'EFT gardent une place privilégiée au sein des méthodes permettant un changement profond.

Car même si l'hypnose est une technique puissante Il est toujours bon pour ma part de la complémentariser avec d'autres approches spécifiques au domaines à traiter.
Le cumul de plusieurs techniques efficaces amène de meilleurs résultats à savoir:
Votre entrainement permettant d'impliquer votre engagement total à l'arrêt du tabac, l'hypnose et l'EFT débusquerons et corrigerons tous les parties qui ne vous sont pas conscientes et qui pourrait être source d'échec .
Mais dans ce paragraphe nous parlerons plus précisément de l'hypnose

C'est quoi l'hypnose ?

L'**hypnose** est une technique de changement profond qui agit sur l'inconscient, permettant d'accéder aux ressources cachées de notre inconscient, et donc sur nos comportements automatiques non conscient.

L'hypnose est souvent définit comme un **état modifié de conscience** dans lequel la conscience habituelle est temporairement altérée, dans le but d'accéder à des fonctionnements différents, normalement inaccessible.

Accéder à l'inconscient

L'hypnose permet d'**accéder à la partie inconsciente**. C'est-à-dire la partie de nous qui gère tout ce que nous ne gérons pas consciemment, volontairement. Cela inclut le corps, les émotions, les comportements automatiques, les mécanismes de pensée, mais aussi l'intuition, la créativité, les ressources etc…

L'inconscient s'exprime en permanence, de manières différentes, pour nous aider à gérer notre vie.

C'est l'inconscient qui est pleinement actif pendant notre sommeil à travers nos rêves par exemple afin de rééquilibrer, stocker, gérer, organiser toutes nos expériences effectuées dans la journée , notre inconscient gère notre respiration, notre température corporelle, notre circulation sanguine , notre tension artérielle et bien d'autres choses ...

L'inconscient gère en permanence notre fonctionnement biologique comme cité ci-dessus mais aussi, nos habitudes, nos pensées, et tous les mécanismes qui font de nous des êtres vivants doués de d'intelligence. Son importance est donc très forte.

L'hypnose est un moyen de s'adresser à l' inconscient de manière directe afin de programmer ce changement.
Lorsque nous n'arrivons pas à changer consciemment, c'est probablement qu'il faut agir à un niveau inconscient.

Mais comment agir sur ce qui ne nous est pas conscient ?

Pourquoi utiliser l'hypnose ?

C'est tout l'intérêt de l'hypnose : si vous n'arrivez pas à arrêter de fumer, c'est qu'un fonctionnement inconscient est encore à l'œuvre.

Indubitablement, un changement de comportement, comme arrêter de fumer, demande un engagement personnel impératif . Mais la volonté consciente seule n'est pas toujours suffisante si notre inconscient ne facilite pas ce changement. Il existe alors un ou des **conflits intérieurs** entre la partie consciente et la partie inconsciente, qui est elle attachée aux anciens comportements.

L'hypnose est un moyen de résoudre ce conflit en s'assurant que la partie inconsciente de votre esprit est d'accord pour arrêter de fumer (ou changer de manière générale). Non seulement, l'inconscient lève ses résistances au changement, mais il devient aussi un allié .

Avec l'hypnose, votre inconscient travaille pour vous : toutes les parties de vous avancent dans la même direction.

Vos capacités inconscientes

Vous savez beaucoup plus de choses que vous ne savez que vous les savez. Car votre inconscient connait bien plus de choses que votre conscient. C'est bien normal, puisqu'il gère non seulement la mémoire, mais aussi cette force de vie qui vous fait évoluer depuis votre naissance.

L'inconscient est représenté comme **un gigantesque réservoir de ressources**. Ces capacités inconscientes sont en vous, mais ne s'activent pas en permanence.

Il peut s'agir de :

- Vos capacités d'apprentissage
- Votre capacité à adopter un nouveau point de vue
- Les perceptions : vue, ouïe, toucher, etc… dont le conscient ne capte qu'une partie
- La capacité à imiter quelqu'un, à apprendre à se comporter de la même manière(le modeling)
- La créativité immense que chacun de nous renferme
- L'intuition qui nous donne parfois une réponse à nos questions sans que nous soyons conscients du
- processus mental par lequel nous sommes passés
- La capacité à se souvenir d'autres moments de succès qui peuvent être appliqués comme modèle
- La capacité de trouver des réponses à l'intérieur de soi
- La capacité à construire de nouveaux réflexes, de nouvelles habitudes
- Et encore bien d'autres choses que l'on constate souvent sous hypnose.

Comment se passe une séance d'hypnose ?

La séance commence par une détermination d'objectifs qui vont nous permettre de définir précisément cet objectif votre atteindre. Cette phase, appelée aussi anamnèse, permet de faire le point sur ce qui se passe pour vous, où vous en êtes, et comment faire pour atteindre votre objectif.

Il s'agit d'un échange verbale et de réponses à des questions bien précises qui seront déjà l'occasion de comprendre quelles sont vos habitudes et votre relation à la cigarette, les problèmes rencontré lors de vos éventuels arrêts précédents, et quelles stratégies pourront être mise en place pour vous aider à atteindre votre objectif.

En effet, chaque personne a des mécanismes différents, même si la structure général de la dépendance à la cigarette présente des points communs. Il est important de pouvoir personnaliser la séance à vos besoins.

La séance d'hypnose thérapeutique commence avec une explication de ce qu'est cet état : il ne s'agit ni d'un sommeil, ni d'un état inconscient ou vous ne seriez plus maître de vous bien au contraire (nous ne sommes pas en hypnose de spectacle). L'état d'hypnose, bien que vécu différemment par chacun, n'est pas un état de passivité totale, mais au contraire d'activité … inconsciente.

La plupart du temps, dans cet état, l'hypnotisé a l'impression de s'observer faire, d'être spectateur de la séance. En même temps, il est conscient, et participe en y mettant sa propre intention

L'inconscient va réagir par rapport aux suggestion de l'hypnothérapeute. Ces réactions peuvent être perçues consciemment comme des images, des pensées, des prises de conscience, ou au contraire de vagues impressions, ou des sensations, etc…

Quand le conscient et inconscient travaille de concert

Avec l'hypnose c'est essentiellement l'inconscient qui est mis en action . Celui-ci est en effet le « gestionnaire » de tout ce qui se passe en vous, et il est capable de modifier bien des choses en recréant de nouvelles connexions neuronales

Suite aux suggestions du thérapeute allié à votre intention au service de votre envie consciente d'avancer, l' inconscient va utiliser toutes vos capacités latentes pour créer un changement complet, profond.

L'hypnose n'est pas une prise de pouvoir de l'hypnotiseur sur l'hypnotisé. Il s'agit au contraire d'une collaboration à l'inverse de l'hypnose de spectacle qui n'a rien à voir avoir l'hypnose thérapeutique défini ici

L'hypnothérapeute est comme un guide pour vous amener à cet état : Ces suggestions sont une base qui permet à l'inconscient de construire des réactions positives. On ne peut pas faire faire à quelqu'un quelque chose qu'il ne veut pas faire : l'inconscient est là pour vous protéger, et met de côté les suggestions qui ne sont pas positives et qui ne lui conviennent pas.

L'inconscient est pleinement engagé dans un travail bénéfique en entrant doucement dans un état plus profond.

Une séance d'hypnose peut prendre plusieurs formes selon le praticien qui la pratique, la problématique présentée, et la stratégie thérapeutique.

En ce qui concerne mes séances d'arrêt du tabac, nous passons par plusieurs phases pour déraciner complètement l'envie de fumer, construire des ressources positives, et vous permettre de vous libérer du tabac sans y retourner.

De quoi avez-vous le plus besoin :

- Supprimer toute pulsion d'envie de fumer ?
- Gagner en confiance en vous ?
- En sentiment de liberté ?
- D'un mécanisme inconscient qui renforce en permanence votre état de non-fumeur ?
- Une ou des émotions liés au tabac à éliminer ?
- Des ancrages à effacer ?
-Consolider les actions et décision prise dans le cas d'un arrêt suite à la lecture de ce livre

A la fin de la séance, le travail est consolidé par différentes suggestions permettant de rester non-fumeur, et de le rester … toute la vie.

L'EFT

L'**EFT** est une technique psycho-corporelle très efficace pour se libérer de la dépendance à la cigarette.
En effet, l'EFT est une technique permettant d'éliminer les émotions dites négatives.
Incluant : peur, tristesse, stress, nervosité, anxiété, colère, frustration et… symptôme de manque.

Qu'est-ce que l'EFT ?

EFT signifie « Emotionnal Freedom Technique », ou en français : Technique de Libération Émotionnelle. Elle consiste à utiliser des capacités naturelles de notre corps à atteindre une sensation de neutralité émotionnelle et corporelle : l'absence de tension et d'émotion négative.
Cette technique permet de neutraliser les émotions négatives engrammées dans le corps qui comme on le sait à sa propre mémoire.

L'EFT est une technique très facile à utiliser qui permet de traiter un grand nombre de problèmes en peu de temps (pour de simples émotions) à quelques heures (pour de plus gros traumatismes).
Mais pour si simple qu'elle soit elle n'est pas aussi simpliste qu'elle le laisse entrevoir à première vue.

l'EFT a été mise au point par Gary Craig, un ingénieur et psychothérapeute américain, à partir d'une technique appelé TFT (Thought Field Therapy – Thérapie du Champ Mental), elle-même issue de la kinésiologie et de la médecine chinoise.

Le principe de l'EFT est simple : la surface de notre corps contient de nombreux points de réflexes neuro-musculaires qui sont en lien avec les couches profondes du cerveau (reptilien et limbique) que l'on retrouve dans la médecine traditionnelle chinoise (MTC) au travers des méridiens utilisés en acupuncture
En stimulant ces points par tapotement ,on stimule les impulsions nerveuses qui sont envoyés au cerveau, pour lui signaler la détente et le calme .
C'est ce qu'on appel le message contradictoire face aux réactions "négatives envoyés par l'émotion.

Ainsi, en étant exposé à une émotion négative tout en stimulant ces points, l'émotion se désactive car on lui envoi un message contradictoire d'apaisement, de nouvelles connections neuronales se crées au niveau cérébral, et on ne ressent plus l'émotion négative. C'est comme si elle venait d'être gommée et remplacée.

Selon la médecine chinoise, stimuler ces points revient à libérer l'énergie qui circule dans ces méridiens. ET à libérer ainsi l'émotion de base liée et bloquée à chaque méridien. Il s'agit donc du même principe que celui utilisé en acupuncture.

Avec l'EFT, on stimule ces points sans aiguille mais avec le bout des doigts, en se concentrant sur l'émotion ciblée. Des études par IRM effectués entre autre par la Harvard Medical School ont montrés que l'action de l'EFT sur le cerveau est très concrète et peut être mesurée.
D'autres études scientifiques prouvant l'efficacité de cette technique ont définis l'impact de l'EFT sur le corps et l'esprit.
Une autre étude mené par le généticien Dawson CURCH a démontré une influence de l'EFT sur l'expression des gênes.

l'EFT est maintenant reconnue par la communauté scientifique, grâce à des études de plus en plus nombreuses montrant son efficacité. Cette technique de libération de l'émotion est particulièrement efficace pour traiter le syndrome de stress post-traumatique, l'anxiété, et le stress.

L'EFT et l'arrêt du tabac

En ce qui concerne l'**arrêt du tabac**, l'EFT est une technique efficace car elle permet d'éliminer rapidement toute émotion négative. Et de manière définitive si l'on sait s'y prendre.

L'intérêt de l'EFT pour l'arrêt du tabac sont nombreux .

Bien souvent les aspects émotionnels de la dépendance au tabac sont souvent négligés . Or, de nombreuses personnes éprouvent des difficultés à arrêter de fumer ayant pour causes des émotions liées au tabac de façon direct ou indirect.

Voici quelques exemples :

- La peur de ne pas pouvoir y arriver :
- Se débarrasser de toute peur liée à l'arrêt du tabac peut être d'un bénéfice important pour ceux qui sont concernés. Car douter de soi et de son manque de confiance peut être dû à d'autres expériences d'échecs passés et la personne ayant perdu confiance en elle et en ses réussites le reportera là aussi sur sa capacité à arrêter de fumer.
  En nettoyant ces peurs, doutes, craintes du passé elles ne pourront plus s'appliquer sur son objectif d'arrêter de fumer et fort de ce succès elle renforcera sa confiance et sa croyance à sa réussite dans d'autres domaines.
- Régler un problème peut faire boule de neige et être bénéfique sur d'autres sujets dans sa vie.

L'anxiété :
L'anxiété peut parfois apparaitre suite à un arrêt du tabac (ou même avant au moment de la décision) si cette partie n'est pas correctement pris en charge lors de l'arrêt cela risque d'être un frein à l'arrêt du tabac. L'EFT permet d'apaiser l'anxiété rapidement, amenant au calme et à la sérénité par les effets physiologiques qu'elle procure comme cité plus haut.

La tristesse :
Des émotions comme le vide ou la tristesse (que serais-je sans la cigarette, un vide se crée) un peu comme un deuil à faire de la cigarette, cette période peut ressembler à un manque.
En traitant l'émotion à la base avec l'EFT, on s'assure un arrêt plus facile.

Le stress :
Ce terme englobe beaucoup de choses mais cet état qui dénote un inconfort et un manque de sécurité Dans cet état le corps va diffusé de la cortisol pour gérer cette peur, mais ce cortisol utile en cas de danger devient néfaste pour l'individu lorsqu'il est sécrété en trop grand nombre et trop longtemps. Fatigue , épuisement, déprime sont le lot de ce disfonctionnement qui peut être une cause majeure de rechute, tout cela pour récupérer cette pseudo sécurité illusoire que donnait la cigarette.
L'EFT là aussi permet de traiter cette réaction et remettre en ordre de fonctionnement cet état vers un calme et une sécurité.

D'une manière générale, toute émotion négative survenant après l'arrêt peut être traitée avec l'EFT, afin de retrouver son calme et de ne pas rechuter.

Arrêter de fumer avec l'EFT

l'EFT est donc une aide indéniable dans l'arrêt du tabac dans la gestion des émotions inhérentes à celles-ci en facilitant la période après-arrêt et en prévenant toute risque de rechute.

L'EFT peut être utilisé dans des périodes difficiles qui pourraient vous pousser à reprendre la cigarette, lors d'un événement particulièrement stressant, que ce soit au travail ou dans la vie personnelle.

Comme un changement de travail, un déménagement, un décès, une dispute familiale ou conjugale, une rupture sentimentale ...qui sont des moments « à risque ».

Mais l'EFT est également une bonne technique pour arrêter de fumer, avant l'arrêt.

En effet, Il arrive parfois que l'on entretienne une association émotionnelle entre la cigarette et des choses comme :

- Une personne que vous aimiez ou admiriez et a qui vous vouliez ressembler en fumant
- Une personne que vous vouliez impressionnez
- Un style de la vie, une personnalité que vous désiriez adopté (les publicités de l'époque jouaient beaucoup sur cela, rappelez vous le cowboy Malboro en fumant on était plus viril , sur de soi, on envoyait une image d'assurance et votre inconscient à fini par y croire et intégrer ce comportement lié à la cigarette.
- La cigarette est peut être lié à un évènement difficile et c'est à ce moment que vous avez commencé à fumer et cela a peut être été un moyen de dévier votre souffrance et maintenant cette croyance que la cigarette apaise votre souffrance est bien ancrée

De nombreuses personnes m'ont par exemple dit « la cigarette est mon amie » ou « elle me rassure » ou encore « la cigarette fait partie de moi » ou "c'est comme une béquille sur laquelle je me repose". Ces idées, bien qu'irrationnelles, représentent bien l'attachement émotionnel que l'on peut avoir avec le fait de fumer.

L'EFT peut intervenir sur ce types de croyances irrationnelles

Éliminer un manque avec l'EFT

L'EFT permet aussi d'éliminer un manque ou une envie de fumer, assez rapidement ce qui permet de repousser une tentation. C'est donc un atout notable que d'avoir une technique disponible en cas de besoin, d'autant plus que c'est une technique que vous pourrez apprendre rapidement et vous l'appliquer à vous même dans ce cas de figure précisément et en séance je vous montrerai comment faire .

Pourquoi l'EFT ?

L'EFT est un complément idéal à l'hypnose, et c'est pourquoi je l'utilise régulièrement, notamment en cas de difficulté après l'arrêt.

Dans le cas d'un blocage inconscient particulier dans la poursuite de l'arrêt du tabac , il est probable que cela soit dû à une émotion puissante qui entrave votre désire de poursuivre votre arrêt du tabac et vous pousse à la reprise.
Si il y un mal être, l'inconscient poussera à l'éliminer et il trouvera la solution la plus simple et la plus rapide pour pallier à ce mal être à savoir reprendre la cigarette.
L'inconscient est comme un enfant de 4 ans qui ne réfléchi pas aux conséquences plus lointaines il veut juste assouvir ce qu'il considère sur le moment comme déplaisant.

Avec l'EFT, nous disposons d'un nouvel angle de travail permettant de faire littéralement fondre toute raison de penser encore aux cigarettes et de dissoudre ce qui pourrait entraver votre réussite totale.

L'EFT est également particulièrement utile quand on se retrouve seul avec ses difficultés suite à un arrêt du tabac. A ce moment, les plus importants obstacles au fait de s'abstenir apparaissent. En parler ou prendre sur soi ne sont généralement les attitudes naturelles.

Comment procéder ?

Les séances d'EFT durent entre 1h et 1h30. Il n'y a pas d'état modifié de conscience comme en hypnose, on reste bien éveillé et conscient et en dialogue constant c'est une technique qui allie la thérapie cognitivo comportementale et la thérapie énergétique .
Des émotions fortes peuvent apparaitre pendant la séance mais l'EFT est un moyen efficace de les apaiser et les faire partir.

D'où l'importance de le faire avec un thérapeute expérimenté car seul, il peut être difficile de gérer certaines émotions.

Si vous ne souhaitez pas utiliser l'hypnose, mais uniquement l'EFT pour l'arrêt du tabac, c'est bien entendu possible. Un traitement complet nécessite souvent deux séances, voire trois, même si de nombreuses personnes ont arrêté de fumer avec une seule séance d'EFT il en va de même avec l'hypnose.

Si vous avez lu cet Ebook jusqu'au bout c'est très bien, si vous avez mis en place votre entrainement à l'arrêt du tabac c'est encore mieux.
pourquoi ? En lisant seulement vous avez fait passé 10% d'information de la totalité du livre à votre inconscient donc si vous allez voir un thérapeute en hypnose par exemple vous aurez 10 à 15% de chance supplémentaire d'arrêter de fumer. C'est déjà cela mais en y allant tout de suite dans les jours qui suivent votre lecture sinon l'inconscient aura vite fait d'effacer ce qui ne lui sert pas et vous perdrez même les 10 à 15% de motivation et d'engagement supplémentaire à votre arrêt du tabac.

Par contre si vous avez mis en pratique tout ce qui est dit dans ce livre, fait les exercices et entamer votre arrêt du tabac vous avez 80% à 90% de chance d'arrêter la cigarette et vous pouvez en rester là.
Mais si vous venez en séance vous atteindrez les 99% de chance de ne plus reprendre de cigarettes de votre vie.
Ces séances sont au maximum de 3.
Chaque personne étant différente et selon ce qui restera à nettoyer, transformer, cela pourra être 1 , 2 ou 3 séances maxi selon les personnes.
Donc comme vous vous êtes engagé, je m'engage aussi de mon côté à vous faire un cadeau d'une remise de 25% sur le prix des séances soit 75€ la séance au lieu de 100€ (ce qui revient à 75€ en moins sur 3 séances) bien sur il vous faudra m'apporter les preuves de votre travail et des exercices fait dans ce livre.

Au dessus je vous ai dit qu'en mettant en place cet entrainement défini dans ce livre plus les séances Hypnose et EFT vous aurez vus auriez 99 % de chance de ne plus jamais refumer mais pourquoi 99% et pas 100% ?
C'est que nous ne sommes pas Dieu sur cette terre et surtout pas moi (si d'autre pense qu'ils le sont grand bien leur fasse) il faut savoir qu'en tant qu'humain nous ne somme pas infaillible et il y peut toujours y avoir un pourcentage minime certes, mais existant pour un éventuel blocage inconscient que l'on aurait pas débusqué.

Dans ce cas là je vous offrirai 2 séances gratuites pour nettoyer ce petit 1%

Alors quand prendre ces séances ? il y a trois possibilités et c'est à vous de choisir:

1/Avant votre arrêt de tabac ce qui nous permettra de travailler sur les craintes préalables à votre arrêt.

2/ Au début ou pendant de votre préparation mentale cela permettra durant les trois séances espacées de 15 jours de vous suivre durant 1mois et demi et de pallier rapidement aux éventuels problèmes que vous pourriez rencontrez durant votre entrainement (citez plus haut dans la partie ou je vous explique les symptômes sur lesquels l'hypnose et l'EFT peuvent être appliqués dans l'arrêt du tabac)

3/ A la fin de votre préparation mentale avec ce livre au moment ou vous aurez pris votre engagement à l'arrêt du tabac ou une quinzaine de jours plus tard, à ce moment là vous aurez décelé au fur et à mesure des jours qui seront passés et au travers des exercices, les craintes, émotions , comportements que vous pensez être difficile à dépasser seul(e) afin qu'en séance nous puissions résoudre cela.

NB:

POUR ARRETER DE FUMER, VOTRE MOTIVATION EST UNE COMPOSANTE INDISPENSABLE

Ne cherchez pas dans l'hypnose ou l'EFT ou toute autres pratique thérapeutique une solution miracle qui vous dispenserait de tout engagement personnel, mais ne croyez pas non plus que va être exigé de vous un effort de volonté démesuré. Il est important de savoir que votre motivation doit être claire et précise. Si vous voulez "essayer" l'hypnose ou l'EFT pour voir, alors la démarche est inutile. L'hypnose et l'EFT agit puissamment avec les patients profondément motivés pour le changement de vie qu'entraîne l'arrêt du tabac.

Il est nécessaire d'être réellement prêt et désireux d'accepter ce changement. Comme dans toutes les activités humaines, seule la constance et le désir sincère de réussir vous permettront d'accéder à votre souhait de succès.

Vous pouvez arrêter de croire à tout effet "magique" ! Si l'hypnose est fantastique comme moyen d'intervention elle ne peut en aucun cas se substituer à un manque de motivation sinon cela se serait et on guérirait tout et nous vivrions tous dans un monde merveilleux.

Merci pour cette lecture en espérant qu'elle vous aura inspiré et permis de vous engagez sur le chemin de votre liberté.

Bien à vous.

Anagennisi

Pour les personnes qui veulent cesser de fumer-Une étape à la fois - Sté canadienne du cancer 2007