



FLORENCE LEMERCINIER
Psychologue

GUIDE ANTI-TABAC

POUR MIEUX COMPRENDRE SA DÉPENDANCE
ET ENFIN LÂCHER PRISE

0474/10.14.94
39a Rue de la Tourelle
1040 Etterbeek - Bruxelles.

Tout droit de reproduction, traduction ou adaptation
doit être soumis à l'auteur.

Florence Lemercinier
0474/10.14.94
lemercinier-psy.com
lemercinier.psy@gmail.com



J'ai conçu ce petit guide pour vous accompagner dans votre arrêt tabagique. Vous y trouverez des exercices vous permettant de rester activement impliqué.e tout au long du processus en définissant vos motivations, les avantages que cela vous apporte ou encore les stratégies qui vous soutiennent face à l'envie de fumer.

Munissez-vous d'un carnet qui vous accompagnera dans votre démarche. Consignez-y vos réponses aux exercices proposés, vos observations et votre évolution. Espace d'introspection, il témoignera de votre implication pour une vie sans tabac.

Pour vous aider à avoir une vision globale des mécanismes qui régissent votre dépendance à la cigarette, je vous invite aussi à remplir rigoureusement le tableau d'auto-observation en fin de livret. Si nécessaire, aidez-vous de la roue des émotions.

Si vous ressentez le besoin d'être accompagné.e dans votre démarche, n'hésitez pas à consulter un professionnel.

Prenez un moment pour
découvrir ce que vous ressentez
véritablement,
plutôt que de laisser d'anciens
patterns décider pour vous.
C'est l'une des choses les plus
authentiques que vous puissiez
vous offrir.

Yung Pueblo

LA DÉPENDANCE

Comprendre la dépendance à la cigarette c'est se permettre de rationaliser son envie de fumer, de se déculpabiliser, et surtout de voir plus clair sur comment arrêter.

La nicotine contenue dans les cigarettes a un pouvoir addictogène très important, mais ce n'est pas tout. Fumer est aussi une habitude bien ancrée dans le quotidien. C'est pourquoi, l'addiction à la cigarette se joue à trois niveaux que voici :

PHYSIQUE

La nicotine détourne le fonctionnement normal des synapses dans le cerveau. Plus elles sont en contact avec la substance, plus elles s'y habituent. Ainsi, lorsqu'on ne leur apporte plus suffisamment de nicotine, elles en réclament davantage. Fumer devient alors urgent.

COGNITIF

Le cerveau associe certaines activités à l'envie de fumer : un bon café, regarder la tv, conduire en voiture, lire un livre, etc. L'envie de fumer provient alors du fait de vouloir faire les deux activités ensemble plutôt que d'une réelle demande physique de nicotine. Résultat : on fume plus que d'habitude.

SOCIAL

Partager un moment cigarette avec ses amis, ses collègues, etc. est un moment privilégié de socialisation entre fumeurs. L'envie de fumer peut être davantage liée au fait de vouloir passer un moment ensemble, plutôt que du réel besoin de nicotine.

LES EXERCICES

1.

Mes motivations

2.

Mon planner

3.

Mes déclencheurs

4.

Mes stratégies

5.

Mes gains

MES MOTIVATIONS

Mettez au clair six raisons qui vous motivent à arrêter de fumer. Revenez à ces motivations à chaque fois que vous sentez que vous vous éloignez de votre but.

Durée : 10 à 20 minutes.
Matériel : carnet, stylo.

Pensez à tous les avantages qu'arrêter de fumer vous apporterait.

Soyez le/la plus spécifique possible dans vos réponses.

Vous pouvez, par exemple, aborder les avantages au niveau de la santé, de la condition physique, au niveau financier, des odeurs, pour vos proches, etc.

Motivation 1 :

Motivation 2 :

Motivation 3 :

Motivation 4 :

Motivation 5 :

Motivation 6 :

Vous devenez l'acteur / l'actrice
de votre vie quand vous
apprenez à contrôler où se
dirige votre attention.
Choisissez où vous voulez
investir votre énergie et votre
temps.

MON
PLANNER

Imprimez cette page et placez-la sur votre frigo. Chaque jour où vous n'avez pas fumé, cochez la case.

En visualisant votre persévérance, votre motivation est entretenue !

Durée : moins d' une minute.
Quand : une fois par jour avant d'aller dormir.
Matériel : stylo.

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
J 1						
						J 35

lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim
	J 100					
						J 140



MES DÉCLENCHEURS

Connaitre et reconnaître ce qui déclenche votre envie de fumer est un vrai facilitateur dans l'arrêt tabagique. Cela permet de limiter la dépendance cognitive et sociale.

Durée : 5 minutes.

Quand : à chaque fois que l'envie de fumer est présente.

Matériel : stylo, carnet ou tableau d'auto-observation.

Utilisez les bulles ci-dessous pour vous aider à reconnaître vos déclencheurs.

Dès que l'envie de fumer est présente :

- Notez dans votre carnet / le tableau d'auto-observation le déclencheur.
- Notez l'intensité de votre envie de fumer (note/10)
- Notez quelle(s) émotion(s) cela suscite en vous
- Notez quels sont vos sensations physiques et où vous les ressentez.

Etre assis.e dans le canapé : regarder la TV, lire, me reposer, etc.

Conduire en voiture

Être au téléphone

Être avec des amis

Boire un café, un verre de vin, un alcool fort

Après une relation sexuelle

Quand je ressens certaines émotions : ennui, stress, détente, etc.

À certains moments de la journée : au lever, coucher, etc.

Dans certains lieux ou circonstances : terrasse, soirée, jardin, pause etc.

MES STRATÉGIES

Pour faire face à la triple dépendance de la cigarette, mettre en place des stratégies est essentiel... Essayez-en plusieurs et trouvez celles qui vous conviennent. En voici quelques exemples.

Durée : 2 à 5 minutes.

Quand : dès que l'envie de fumer devient trop présente.

Voici quelques stratégies que vous pouvez utiliser. Consultez un spécialiste si vous désirez utiliser les huiles essentielles, un patch ou la cigarette électronique.

Manger un quartier de pomme ou une pastille à la menthe.

Faire une activité manuelle : Dessiner, bricoler, etc.

Inhaler des huiles essentielles : orange douce, camomille, etc.

Faire un exercice de respiration.

Faire de l'exercice physique (10 abdos, squats, etc.).

Boire un verre d'eau légèrement froide.

Écouter une chanson qui me rend joyeux/joyeuse.

Répéter une affirmation positive et revenir à ses motivations.

Utiliser un patch ou la cigarette électronique.



MES GAINS

Arrêter de fumer comporte énormément d'avantages. Pour vous motiver à poursuivre sur votre lancée, soyez attentif/attentive aux changements qui s'opèrent en vous et autour de vous.

Durée : 5 minutes.

Quand : une fois par jour ou/et par semaine

Matériel : carnet, stylo.

Complétez les phrases présentes dans les bulles de la manière la plus précise possible.

N'hésitez pas à scorer (note/10) vos éléments. Vous pouvez :

- Réaliser cet exercice comme un bilan à la fin de chaque semaine.
- Réaliser cet exercice au fur et à mesure des jours.

Par rapport
à mon énergie,
j'ai remarqué
que...

Par rapport
à mes finances,
j'ai remarqué
que ...

Par rapport
au goût
des aliments,
j'ai remarqué
que...

Par rapport
à mon corps,
j'ai remarqué que...

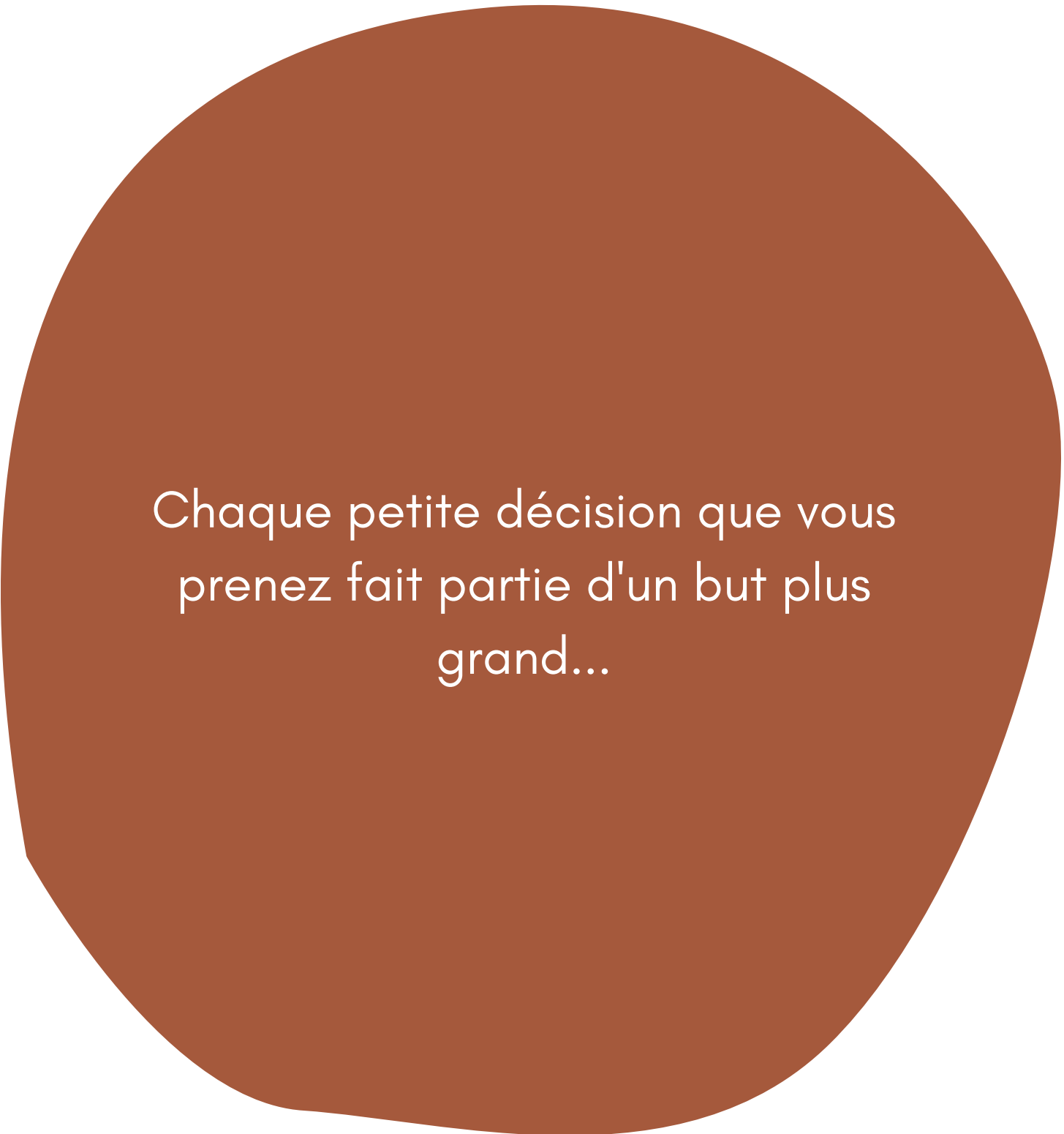
Par rapport
à ma respiration,
j'ai remarqué
que...

Par rapport
à ma condition
physique,
j'ai remarqué
que...

Par rapport
à mon entourage,
j'ai remarqué
que...

Par rapport
aux odeurs,
j'ai remarqué
que...

Par rapport
à ma libido,
j'ai remarqué
que...



Chaque petite décision que vous
prenez fait partie d'un but plus
grand...

MON TABLEAU D'OBSERVATION

Date

heure

Déclencheur
et note/10

Sensations

Émotions

Stratégie

--	--	--	--	--	--

Date

Heure

Déclencheur
et note/10

Sensations

Émotions

Stratégie

MA ROUE DES ÉMOTIONS

Utilisez la roue des émotions pour affiner votre compréhension de ce qui vous traverse, et pour apprendre à nommer le plus précisément possible ce que vous ressentez.

Partez des émotions de base au centre de la roue vers les émotions sur l'extérieur.

