



# **10 ALTERNATIVES POUR REEMPLACER LA CIGARETTE OU LA SNUS**



**GRANDIR**  
vers soi



## RESPIRATION (CARRÉE OU 4/6)

La respiration carrée (*inspiration de 4 secondes, maintien 4 secondes, expiration 4 secondes, pause 4 secondes*) ou la méthode 4/6 (*inspirer 4 secondes, expirer 6 secondes*) peut rapidement calmer ton esprit et réduire les envies.

Ces techniques simples agissent directement sur ton système nerveux, t'aidant à gérer le stress et à détourner ton attention de la dépendance.





## CHEWING-GUM SANS SUCRE

Mâcher un chewing-gum sans sucre aide à occuper ta bouche et à répondre à l'envie mécanique de mâcher ou de fumer. C'est une alternative pratique et discrète, idéale pour les moments où tu ressens une forte envie.

2



GRANDIR  
vers soi



## PRENDRE UNE GORGÉE D'EAU

Une simple gorgée d'eau peut t'aider à te recentrer et à calmer tes envies. De plus, rester bien hydraté est essentiel pour éliminer les toxines accumulées avec le tabac ou le snus.

3



GRANDIR  
vers soi



## CHOSE À MALAXER

Garde un objet comme une balle anti-stress ou un élastique à portée de main. Malaxer quelque chose t'offre une alternative tactile qui peut apaiser les tensions et occuper tes mains.

4





## APPELER UN AMI

Prends ton téléphone et contacte quelqu'un en qui tu as confiance. Parler à un proche te permet de sortir de ta spirale de pensée et de te sentir soutenu dans ton parcours.

5



GRANDIR  
vers soi



## SE MASSER LE VISAGE

Un massage doux des tempes, du front ou des joues peut t'aider à relâcher les tensions accumulées. Cette pratique apaise non seulement ton esprit mais te procure aussi un moment de détente immédiate.

6



GRANDIR  
vers soi



## ÉCRIRE LE CONTENU DE TES PENSÉES

Prends un carnet ou ton téléphone et note ce que tu ressens à l'instant. Mettre tes émotions sur papier peut te permettre de les comprendre et de les gérer sans céder à la dépendance.

7





## FAIRE 3 POMPES / BURPEES / SQUATS

L'activité physique, même rapide, libère des endorphines qui remplacent l'effet de détente que tu associes peut-être à la cigarette ou au snus. En quelques secondes, tu te sens mieux et plus fort face à tes envies.

8



GRANDIR  
vers soi



## FAIRE 3 MINUTES DE MARCHÉ

Sors prendre l'air ou fais simplement quelques pas dans la pièce. Bouger permet de rompre avec la routine et d'apporter une distraction immédiate.

9





## ÉCOUTER DE LA MUSIQUE RELAXANTE

Mets des écouteurs et lance une playlist apaisante. La musique peut réduire le stress et te transporter dans un état d'esprit plus calme, loin de l'envie de fumer ou de prendre du snus.

10



GRANDIR  
vers soi