

GRANDIR VERS SOI

LES 10 ÉTAPES POUR ARRÊTER DE FUMER

Grandir grâce à sa cigarette

GRANDIRVERS SOI.CH

CHAPITRES

1
ACCUEILLIR TES SENTIMENTS

2
GAGNER EN CONSCIENCE

3
CRÉER DE L'ESPACE

4
ÉLEVER TA CONSCIENCE

5
EN MODE CHERCHEUR

CONTENTS

6
DIMINUER LA PRESSION

7
S'INFORMER POUR AGIR

8
LA DERNIÈRE CIGARETTE

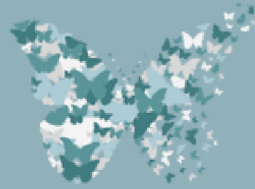
9
AJUSTEMENTS ET AMÉLIORATIONS

10
SE CÉLÉBRATION



QUELLES SONT LES ÉTAPES POUR ARRÊTER DE FUMER SEREINEMENT ?

Plusieurs étapes sont nécessaires pour un arrêt de fumer serein et sans prise de poids. Néanmoins, il ne s'agit pas d'une recette fixe, tu es différent des autres personnes qui liront cet article et surement que certaines étapes seront plus importantes pour toi que pour eux. Tu es la personne qui te connaît le mieux alors fais toi confiance dans le choix de tes étapes.



GRANDIR
vers soi

1
É T A P E

ACCUEILLIR TES
SENTIMENTS

GRANDIRVERS SOI.CH

RESSENTIR DE LA CULPABILISER ET/OU AVOIR HONTE DE FUMER.

Si tu veux arrêter de fumer aujourd'hui, il est fort possible que tu culpabilises de fumer ou même que tu aies honte d'être encore un fumeur. Sache que c'est ok, voir même normal. C'est pourquoi la première étape pour arrêter de fumer sereinement c'est de prendre en compte tes ressentis pour les transformer.

Tu ne veux plus de la cigarette dans ta vie, alors c'est logique que tu perçoives aujourd'hui tout ce qu'elle t'empêche de faire.

Et aussi qu'en fonction de ton cercle social actuel cela t'embête de fumer en leur présence. Voir même que tu as honte d'être un fumeur alors que tu accordes de l'importance à ta santé ou à celle de tes enfants.

Avant de lire ces lignes, tu penses peut-être que ces ressentis peuvent être un moteur à ton changement. Seulement en réalité cette culpabilité et cette honte te mettent beaucoup de pression sur tes épaules au lieu de te donner l'énergie pour avancer.



TRANSFORMER TA CULPABILITÉ À FUMER.

La culpabilité est présente car tu perçois beaucoup plus d'inconvénients à fumer aujourd'hui. Mais on est d'accord que ça n'a pas toujours été le cas ? Au début, tu devais percevoir plus d'avantages à fumer qu'à rester non-fumeur. Sinon, tu n'aurais pas commencé.

Alors rien ne t'empêche de prendre le temps de voir les avantages et les inconvénients de tes cigarettes aujourd'hui.

Pour le faire, demande-toi pendant tes cigarettes de quoi elles permettent de te libérer ? Quelle douleur elles t'évitent de vivre ?



TRANSFORMER TA HONTE À FUMER.

Ressentir de la honte se produit quand tu as l'impression que l'image que ton comportement dégage ne te correspond plus ou qu'il diminue ta valeur dans le regard des autres.

Si tu as honte de fumer devant les personnes de ton entourage, c'est un indicateur que tu as changé d'entourage depuis tes débuts de vie de fumeur. Tant mieux, ça veut aussi dire que ton nouvel environnement sera soutenant pour toi après la dernière cigarette de ta vie.

Si ton meilleur ami, te racontait sa journée. Les challenges qu'il vit aujourd'hui dans son travail et avec sa famille. Que lui dirais-tu ? Et si il te disait qu'aujourd'hui pour tenir, ne pas tout plaquer, il a besoin de fumer quelques cigarettes par jour, ton regard sur lui changerait-il ?
Sûrement pas. Alors pourquoi n'es-tu pas ton meilleur ami ?

PERCEVOIR L'ÉQUILIBRE.

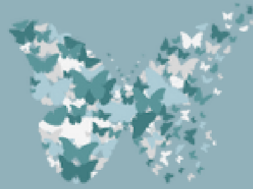
Aujourd'hui, tes cigarettes te permettent de gérer ton stress, tes émotions ou autres choses. Elles sont une stratégie que tu connais et que tu appliques depuis des années. Certainement la stratégie la plus facile pour toi jusqu'à aujourd'hui, bien qu'elle soit imparfaite.

Prend le temps de les reconnaître pour ce qu'elles sont : une stratégie qui te permet de gérer tes journées. Et qui par la même occasion nuit à ta santé physique. Une habitude qui t'a aidé par le passé, et que tu as envie de voir changer aujourd'hui.

Prends le temps de voir les deux côtés de la pièce jusqu'à ressentir plus de compréhension et donc d'amour envers toi-même. Quitter ces ressentis de honte et de culpabilité te permettra de changer avec envie. Au lieu de changer avec une lourde pression sur tes épaules.

De plus, il est connu que se mettre la pression du résultat diminue les chances de l'atteindre et ne permet pas de profiter du chemin parcouru jusqu'à l'objectif.

Pour aller au bout de l'exercice, liste 10 avantages à fumer aujourd'hui encore !



GRANDIR
vers soi

2

É T A P E

GAGNER EN
CONSCIENCE

GRANDIRVERSROI.CH

GAGNER EN CONSCIENCE SUR TON COMPORTEMENT.

Nous sommes prêts à parier que tu ne partirais pas au bloc opératoire avec un chirurgien qui n'a pas identifié la source de ta douleur. Et qui te dit qu'il va t'ouvrir et regarder s'il peut faire quelque chose en te retirant une partie de ton corps.

C'est la même chose pour les cigarettes, vouloir les retirer de ta vie sans avoir pris le temps d'aller comprendre ce qu'elles t'apportent est contre-productif. Comment ton corps réagit à leur présence ? Quelles sont les émotions que tu ressens avant, pendant et après les avoir fumées ? La deuxième étape pour arrêter de fumer est donc de gagner en conscience sur ton comportement.

Pour le faire, tu peux te poser les questions ci-dessous ;

- Qu'est-ce que je me dis dans ma tête ? Avant de fumer. Pendant que je fume et après avoir fumé.
- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Avant de fumer. Pendant que je fume et après avoir fumé ?
- Quelles sont les émotions qui me traversent ? Avant de fumer. Pendant que je fume et après avoir fumé ?

L'IMPRESSION DE PLUS FUMER ?

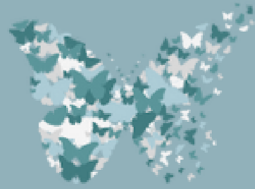
Attention, mettre de la conscience sur le comportement va le rendre plus visible. Et tu pourrais avoir l'impression de plus fumer. Car avant tu fumais en mode automatique, sans réfléchir à tes actions.

Mais en faisant cet exercice, tu mets de la conscience sur ce qui se passe en toi à chaque cigarette et tu prends donc le temps de voir toutes tes cigarettes.

Un peu comme quand tu veux louer un appartement ou acheter une maison. Et que ton cerveau va mettre en évidence tous les panneaux à louer ou à vendre que tu croises sur ton chemin. A ce moment là, tu as l'impression qu'il y a beaucoup plus de bien à vendre ou à louer que quelques semaines auparavant.

La réalité c'est qu'il s'agit d'un biais cognitif de ton cerveau. Il y a toujours eu autant de bien immobilier ou de cigarettes, mais jusqu'à présent ce n'était pas important pour toi de les voir. Alors qu'aujourd'hui oui. Ton cerveau met donc cette information en évidence.

Alors si tu as l'impression de plus fumer, c'est bon signe. Ça veut dire que tu réalises cette étape correctement. Félicitations !



GRANDIR
vers soi

3
É T A P E

CRÉER DE L'ESPACE

GRANDIRVERSROI.CH

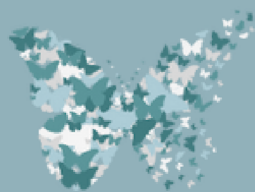
FAIRE DE L'ESPACE POUR ÉVITER LES RÉACTIONS AUTOMATIQUES.

Jusqu'à aujourd'hui fumer c'est quelque chose d'automatique pour toi. Tu n'as pas à réfléchir pour commencer à fumer. Fumer est même devenu un réflexe pour toi. Pour certaines personnes, c'est pour s'apaiser, pour d'autres c'est pour se sentir connecté. La raison t'appartient.

Des événements viennent déclencher cet automatisme chez toi. Souvent ils sont fortement réactifs car une partie de ton cerveau les trouve très similaires à des événements traumatiques de ton passé.

Pour te simplifier ton arrêt de la cigarette, il est donc très intéressant que tu te fasses accompagner pour équilibrer ses événements du passé qui t'impactent encore aujourd'hui.

Mais si tu as envie d'arrêter seul, tu peux essayer cette technique qui te permettra aussi de t'alléger. Prends le temps de faire remonter les souvenirs de ton passé et de les écrire sur une feuille avec ce que tu souhaite déposer de ces moments. Puis brûle cette feuille, pour permettre au feu de transformer ces moments de ta vie en cendres.



GRANDIR
vers soi



ÉLEVER TA
CONSCIENCE

GRANDIRVERS SOI.CH

GAGNER EN CONSCIENCE LA DEUXIÈME ÉTAPE.

Maintenant, que tu sais ce que ton corps ressent, ce que ta tête te dit et les émotions qui apparaissent lorsque tu fumes. Pour cette quatrième étape d'un arrêt de fumer durable, il est maintenant intéressant que tu passes à un niveau de conscience plus élevé.





IDENTIFIER CE QUI TE DONNE ENVIE DE FUMER.

Pour chacune de tes cigarettes, prends le temps d'identifier qu'est-ce qui te donne envie de fumer. Quand est-ce que cette envie de fumer apparaît ? Le début de l'envie peut commencer bien avant que tu n'allumes ta cigarette.

Et ensuite demandes-toi qu'est-ce que qui a déclenché cette envie ?

La gamme des déclencheurs est large, tu as peut-être senti l'odeur de la cigarette. Dans certains cas, c'est le fait de s'ennuyer ou d'être dans un endroit où tu as l'habitude de fumer. Ou encore le goût du café ou la fin d'un repas.

Pour avancer, fais la liste de tes cigarettes et des déclencheurs liées à celles-ci.

PASSER AU TROISIÈME NIVEAU DE CONSCIENCE.

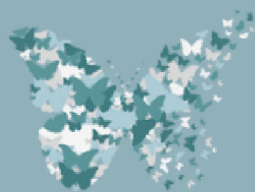
Tu peux réaliser cette étape en même que la précédente si c'est plus simple pour toi. Dans tous les cas, je te conseille d'ajouter ces données sur ton tableau de cigarette.

IDENTIFIER LES RÉCOMPENSES.

Chacune de tes cigarettes apportent une récompense à ton corps et/ou à ton esprit. C'est le moment pour toi de les identifier !

Prend le temps de remettre de la conscience sur la différence entre le toi qui s'apprête à fumer et le toi qui a fini de fumer.

Peut-être que ton corps est plus détendu ou alors que tu as pu prendre le temps de faire le vide dans ta tête. Prends le temps de faire l'exercice pour toutes tes cigarettes. Des situations différentes ont des récompenses différentes. Ajoutes ces nouvelles informations dans ton tableau.



GRANDIR
vers soi

5
ÉTAPE

EN MODE CHERCHEUR

GRANDIRVERSROI.CH



PASSER EN MODE CHERCHEUR.

Avant de commencer cette nouvelle étape pour arrêter de fumer, prends le temps de célébrer car tu atteins la moitié du processus !

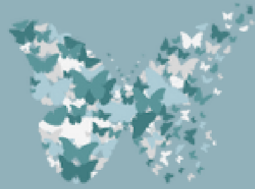
Maintenant que tu as gagné en conscience, il est temps de passer à l'action. L'idée est que tu enclenches le mode chercheur. On ne veut pas forcément remplacer tes cigarettes. L'idée à cette étape c'est de faire toute une série de test erreur. Pour chaque cigarette maintenant tu connais le déclencheur et la récompense. En étant créatif, dans un endroit où toutes les idées sont bonnes, pour chaque cigarette listes 5 alternatives que tu pourrais appliquer et qui t'apportent dans l'idée le même niveau de récompense.

Pour ça, la question que tu peux te poser est :
Qu'est-ce qui peut me permettre de me sentir « récompense » quand je vis « déclencheur » ?

Ensuite, demande-toi laquelle de ces 5 alternatives tu as envie de tester en premier. Comment cette nouvelle alternative te permet de devenir qui tu le souhaites ? Quels sont les avantages de cette alternative ?

Passe au moins une semaine en mode chercheur, cette étape est très importante pour un arrêt de fumer qui se passe d'une manière sereine et durable. Et vu que tu es un chercheur c'est encore tout à fait possible que tu fumes même après avoir tester une alternative. Ça veut juste dire que tu as besoin de continuer tes expériences.

Ps ; attention à être un chercheur qui s'amuse. Ne te prends pas trop au sérieux.



GRANDIR
vers soi

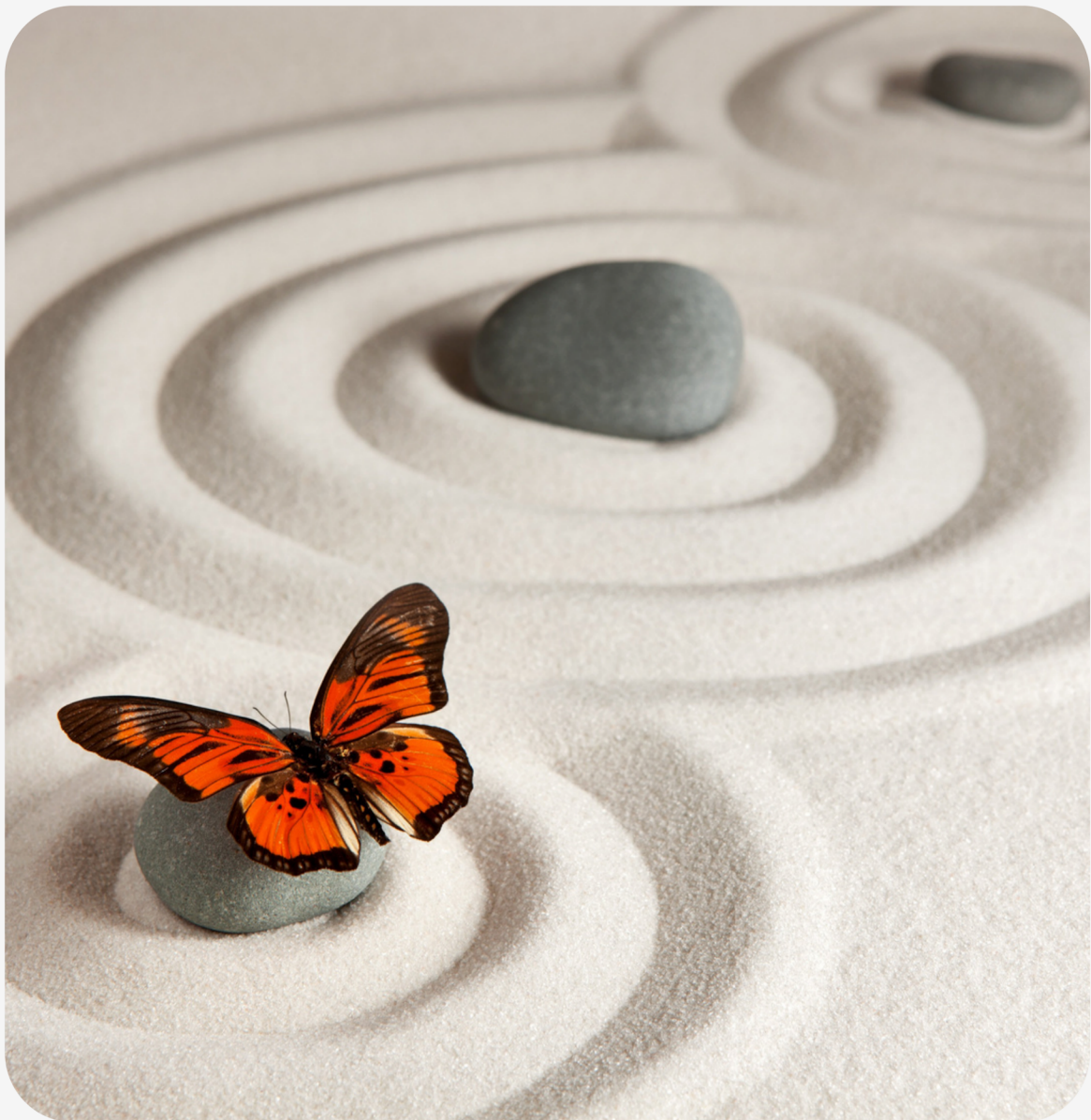
6 É T A P E

DIMINUER LA
PRESSION

GRANDIRVERSROI.CH

DIMINUER LA PRESSION DANS TA VIE.

En tant que fumeur, il y a beaucoup de chance que tu te mettes beaucoup de pression au quotidien. Apprendre à la relâcher t'aidera à stabiliser ton arrêt. Plusieurs sources de pression existent.



LA PRESSION QUE JE M'IMPOSE.

Souvent la première source de pression provient de personnes très exigeantes avec elles-mêmes. Tu ne sais pas si tu en fais partie ! Un des indicateur prouvant que tu te mets souvent la pression à toi-même, c'est que tu utilises les fameux il faut, je dois... Alors qu'une personne qui vit sa vie sans pression sur ces épaules dira beaucoup plus facilement j'ai envie pour parler de ce qu'elle va effectuer.

Cette pression que tu te mets à toi même peut elle aussi avoir plusieurs sources ;

Un rôle que tu t'imposes de prendre et de conserver alors que tu as envie de le lâcher.

Une règle que tu t'impose. Par exemple, je me suis engagé dans ce projet, je ne dois pas en sortir.

Pour finir, ça peut aussi être que tu te compares régulièrement avec ton entourage ou des personnes qui selon toi, réussissent mieux que toi.

Ose lâcher ce qui te met de la pression inutile.

LA PRESSION QUE JE PERÇOIS DANS MON ENTOURAGE.

Trois sortes de pression liée à ton environnement sont également souvent présente.

Tu as des attentes vis-à-vis de ton entourage et/ou de la vie. Comme si par exemple, pour toi tout le monde doit t'écouter et que c'est profondément injuste à chaque fois que ce n'est pas le cas.

En deuxième, on retrouve le fait d'être investi dans un ou des projets qui ne font pas de sens pour toi. Tu as donc peu d'énergie pour avancer dans ta vie et seule l'autodiscipline et la pression des échéances te font avancer. Mais cela ne te permet pas de te sentir profondément nourri.

Tu as dans ton entourage proche une ou des personnes qui plombent ton énergie. Pour identifier les personnes qui te prennent de l'énergie tu peux observer ton état de fatigue après tes moments passés avec tes proches. Si avec des personnes en particulier tu sens fatigué et a besoin d'une pause après chacune de leur visite, c'est qu'elles te prennent beaucoup plus d'énergie que tu n'en reçois.

SE LIBÉRER DE CETTE PRESSION.

Si tu t'es reconnue dans un des exemples cités ci-dessus. C'est qu'il est temps pour toi de faire le ménage dans ta vie.

Tu peux prendre le temps de lister ce que tu veux voir changer dans ta vie. Ensuite réfléchis à combien de temps tu penses encore pouvoir tenir avec cette pression. Note -le. Et note aussi dans combien de temps tu as envie de voir ces aspects de ta vie changer.

Ensuite soit créatif dans la liste des actions que tu peux entreprendre pour commencer à transformer ta vie. Choisis celle qui te paraît la plus simple et la plus efficace et passe à l'action !





GRANDIR
vers soi

7 ÉTAPE

S'INFORMER POUR
AGIR

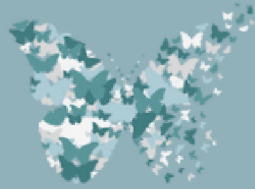
GRANDIRVERS SOI.CH

UNE PERSONNE INFORMÉE EN VAUT DEUX.

Maintenant que tu as exploré des alternatives à tes cigarettes, il est bon de t'informer sur les effets de la nicotine sur ton cerveau. Nous croyons qu'une personne informée en vaut deux ! La nicotine augmente la dopamine, liée au plaisir et à la motivation. En arrêtant de fumer, même avec de bonnes alternatives, ton cerveau doit s'adapter à moins de dopamine.

Généralement, l'organisme se rétablit en 14 à 40 jours. Durant cette période, la vie peut sembler moins vibrante, car le cerveau manque de la stimulation régulière des cigarettes. Les rappels liés à la cigarette peuvent provoquer un pic de dopamine, suivi d'une baisse. Sois conscient que tu pourrais ressentir des fluctuations de motivation.

Nous te promettons que cette phase est temporaire. Profite-en pour apprécier la nouvelle vie que ton corps te permet d'avoir et félicite-toi pour ta démarche.



GRANDIR
vers soi



LA DERNIÈRE
CIGARETTE

GRANDIRVERSROI.CH



LA DERNIÈRE CIGARETTE DE TA VIE.

C'est bientôt le moment pour toi de commencer ta nouvelle vie. Tu peux te féliciter!

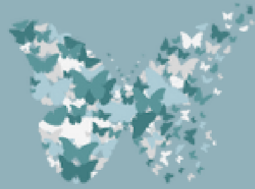
Avant de fumer ta dernière cigarette, je te propose de prendre le temps de lister 30 inconvénients à tes cigarettes et 30 avantages à tes nouvelles routines. Pour ancrer ta volonté à changer de vie !

Ensuite, prend le temps de fumer cette dernière cigarette. De dire au revoir à la partie de toi qui jusqu'à cet instant était fumeuse.

Pour ensuite accueillir pleinement tes nouvelles alternatives dans ta vie. Et prend le temps de célébrer cette nouvelle vie.

Ps; tu peux célébrer à chaque étape du chemin pour mettre de la valeur sur tes progrès même si jusque-là nous te l'avions pas proposé.





GRANDIR
vers soi



AJUSTEMENTS ET
AMÉLIORATIONS

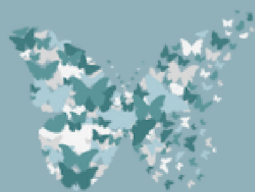
GRANDIRVERSROI.CH

BESOIN D'AJUSTEMENT ?

Normalement, si tu as bien profité de la période chercheur, tu devrais bien vivre ton arrêt. Mais il est possible que certains aspects étaient encore cachés par tes cigarettes.

Plus vite tu les remarques, plus vite tu peux continuer à prendre soin de toi. Maintenant, que tu sais gagner en conscience grâce à de belles questions, j'ai confiance dans le fait que tu sauras trouver de quoi tu as besoin pour compenser cette partie là aussi de tes cigarettes.





GRANDIR
vers soi

10

É T A P E

SE CÉLÉBRER

GRANDIRVERS SOI.CH



CÉLÉBRER TA NOUVELLE VIE !

Plusieurs moyens existent pour célébrer ta nouvelle vie. Et n'hésite pas à prendre ce temps pour toi et pour fêter ta transformation une fois la période de challenge de la dopamine terminée.

Que se soit en dansant, en chantant ou en prenant le temps de te connecter avec au nouveau toi. Libre à toi de choisir la célébration qui te correspond.

Mais n'oublie pas de penser à avoir de la gratitude pour le toi du passé qui a commencé à fumer et qui t'a permis de grandir en arrêtant ce comportement.

Et surtout d'avoir de la gratitude pour la personne que tu es aujourd'hui.

conclusion

AVANCER SEUL OU ACCOMPAGNÉ ?

Que tu décides d'entamer ce voyage vers une vie sans tabac en solitaire, en traversant chaque étape par toi-même, ou que tu choisisses de t'entourer de soutien pour certaines ou toutes les phases de ce parcours, sache que ta force est admirable.

Nous sommes incroyablement fiers de toi et de ton courage.

Nous espérons sincèrement que tu ressens cette même fierté en toi. N'hésite pas à partager ton expérience en commentaire ou à poser toutes les questions qui t'habitent.

Nous te souhaitons une journée extraordinaire, remplie de succès et de bien-être.

Avec toute notre admiration,

Elodie & Yann