

CARNET D'EXERCICES

# Le Déclic

7 jours pour comprendre ce que la cigarette prend — et ce qu'elle t'apporte.  
Et commencer à apprendre à vivre autrement avec ce que tu cherches à travers elle.



## INTRODUCTION

# Tu viens de faire le Test

Tu as peut-être découvert que la cigarette prend de la place dans ta tête. Ou dans ton organisation. Ou qu'elle t'apporte quelque chose que tu n'avais jamais vraiment pris le temps de nommer.

C'est précisément ici que commence Le Décllic. Parce qu'avant de chercher à supprimer la cigarette, il est utile de comprendre ce qui se joue réellement autour d'elle.

Pendant 7 jours, tu vas observer ton fonctionnement, décoder tes cigarettes et expérimenter. Pas pour te forcer à arrêter. Pas pour te juger. Pas pour réussir un nouvel exercice de volonté. Mais pour commencer à répondre à une question essentielle :

*Qu'est-ce que je cherche vraiment  
lorsque je fume ?*

## UNE IDÉE ESSENTIELLE

# Une cigarette n'arrive jamais complètement par hasard

Il y a généralement quelque chose avant elle : une situation, une émotion, une pensée, une sensation, une habitude, une transition, une envie de pause.

Et il y a quelque chose après : un changement d'état, une sensation de coupure, de récompense, d'apaisement, de stimulation, de satisfaction.

## Avant

Une situation, une émotion, une pensée, une sensation, une habitude, une transition, une envie de pause.

## Après

Un changement d'état, une sensation de coupure, de récompense, d'apaisement, de stimulation, de satisfaction.

Entre les deux, la cigarette est devenue une réponse très connue. Au fil du temps, cette réponse peut devenir tellement automatique que tu ne vois plus la question à laquelle elle répond.

*C'est ce que nous allons commencer à rendre visible.*

## À L'ARRIVÉE

# Ce que Le Déclic va te permettre de faire

Au terme de ces 7 jours, tu auras commencé à :

- ☐ Repérer les moments où la cigarette prend de la place
- ☐ Distinguer une envie automatique d'une envie porteuse d'une fonction
- ☐ Identifier ce que tu recherches réellement
- ☐ Comprendre pourquoi certaines cigarettes sont plus importantes que d'autres
- ☐ Différencier le besoin, l'habitude et la cigarette
- ☐ Expérimenter de nouvelles réponses sans te demander de tout changer d'un coup
- ☐ Mesurer ce que tu pourrais récupérer si la cigarette n'avait plus à être gérée
- ☐ Commencer à construire ta propre carte du fonctionnement de la cigarette

*Et surtout : tu ne seras plus exactement au même endroit qu'avant de commencer.*

## TON POINT DE DÉPART

# Les 3 points de départ du Déclic

Ton résultat au Test te donne une première indication. Tu peux avoir obtenu :

## T

### Ma tête

La cigarette occupe surtout ton attention. Tu vas observer : quand est-ce que je pense à elle ? Qu'est-ce qui déclenche cette pensée ? Que suis-je en train d'anticiper ?

## G

### Ma gestion

La cigarette occupe surtout ton organisation. Tu vas observer : qu'est-ce que je prévois ? Qu'est-ce que je dois gérer ? Qu'est-ce que je modifie autour de la cigarette ?

## F

### Sa fonction

La cigarette semble surtout répondre à quelque chose. Tu vas observer : qu'est-ce que je recherche ? Que me permet-elle de vivre ? Quel changement d'état est-ce que j'attends ?

*Ton résultat n'est pas une étiquette. C'est simplement une porte d'entrée.*

## UNE DISTINCTION QUI VA CHANGER TON REGARD

## Le déclencheur n'est pas forcément le besoin

Prenons un exemple. Tu termines une réunion. Tu as envie de fumer. Le déclencheur peut être : *la réunion est terminée*. Mais ce n'est pas forcément ce que tu cherches.

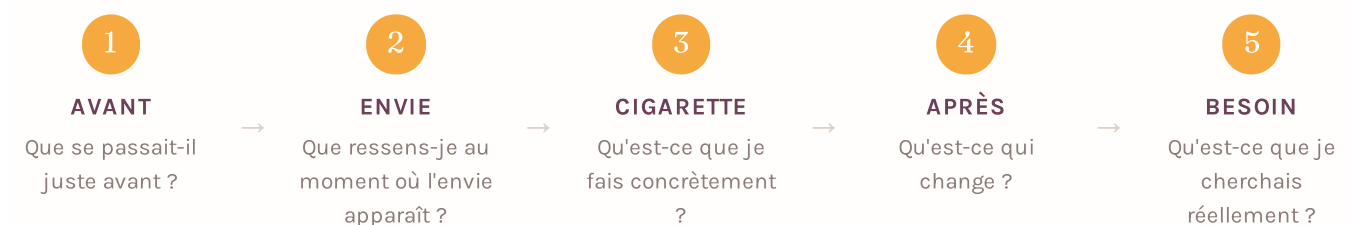
Tu pourrais chercher : une coupure ; un moment seule ; le passage entre deux activités ; la sensation d'avoir terminé quelque chose ; quelques minutes sans sollicitation.

C'est très différent de : « *j'ai envie d'une cigarette parce que j'ai besoin d'une cigarette.* » Pendant ces 7 jours, nous allons apprendre à poser une question supplémentaire :

*Oui, j'ai envie de fumer. Mais qu'est-ce que je cherche exactement ?*

## LE MODÈLE DES 5 MOMENTS

Pour comprendre une cigarette, nous allons utiliser une petite grille.



*Cette dernière question est la plus importante.*

**EXERCICE 1****Autopsie d'une cigarette**

Choisis aujourd'hui une cigarette ordinaire. Pas forcément celle qui te semble la plus importante.

Remplis :

AVANT — Que faisais-je ? Où étais-je ? Avec qui ?

Qu'ai-je ressenti ou pensé ?

CIGARETTE — Qu'ai-je fait exactement ?

Qu'est-ce qui a changé ?

RECHERCHE — Qu'est-ce que je cherchais peut-être à obtenir ?

**Une question supplémentaire**

*Si je pouvais conserver ce que cette cigarette m'apporte, sans la cigarette, qu'est-ce que je choisirais ?*

## JOUR 1

## Voir

Rien ne change durablement tant qu'on ne voit pas clairement ce qui se passe. Aujourd'hui, ton travail n'est pas de changer. Ton travail est de regarder.

Nous avons tendance à penser : « *je fume X cigarettes par jour.* » Mais ce chiffre ne raconte presque rien du fonctionnement de ces cigarettes. Deux cigarettes peuvent contenir la même quantité de nicotine et avoir une signification complètement différente. L'une peut être purement automatique. L'autre peut être ton seul moment de solitude de la journée.

## EXERCICE

### La photographie de ta journée

Pendant une journée, note chaque cigarette. Ne cherche pas encore à interpréter — collecte des informations.

| Heure | Situation | Ce que je ressens | Importance |
|-------|-----------|-------------------|------------|
|       |           |                   |            |
|       |           |                   |            |
|       |           |                   |            |
|       |           |                   |            |
|       |           |                   |            |
|       |           |                   |            |

Question du soir — Quelle cigarette m'a semblé la plus importante aujourd'hui ? Pourquoi ?

---

---

## JOUR 2

## Décoder

Une envie n'est pas une instruction. Elle peut donner l'impression : « il faut que je fume maintenant. » Mais une envie est avant tout une expérience qui apparaît, évolue et finit par changer.

Tu peux commencer par créer une petite distance : « *j'observe que j'ai envie de fumer* » — ce n'est pas la même chose que « *je dois fumer.* » Cette distinction paraît minuscule. Elle peut pourtant modifier ta manière de vivre le moment.

## EXERCICE

### L'envie au ralenti

Lorsqu'une envie apparaît aujourd'hui, si tu le peux, prends simplement une minute avant de fumer. Observe :

Où est-ce que je sens cette envie dans mon corps ?

Quelle pensée accompagne l'envie ?

Qu'est-ce que je suis en train de faire ou de vouloir faire ?

Est-ce une envie de cigarette, ou une envie de ce que la cigarette représente pour moi à ce moment-là ?

*Puis observe ce qui se passe. Tu peux ensuite fumer si tu le souhaites. L'objectif n'est pas de résister. L'objectif est d'apprendre.*

## JOUR 3

# Nommer

Tant que la fonction reste floue, la cigarette garde une place évidente. Il ne s'agit pas de choisir la bonne case — il s'agit de découvrir ton propre fonctionnement.

La cigarette peut être associée à : une pause, un moment à soi, une transition, une récompense, une stimulation, un refuge, une permission, du lien, une sensation de contrôle, une coupure avec ce qui se passe autour.

## EXERCICE

## Ma carte des fonctions

Quand je fume pour faire une pause, ce que je cherche vraiment :

---

Quand je fume pour me récompenser, ce que je cherche vraiment :

---

Quand je fume pour être seule, ce que je cherche vraiment :

---

Quand je fume stressée ou sollicitée, ce que je cherche vraiment :

---

Quand je fume entre deux activités, ce que je cherche vraiment :

---

Quand je fume sans même y penser, ce qui se passe :

---

## Une découverte importante

Tu peux chercher quelque chose à travers la cigarette sans avoir besoin de la cigarette elle-même. Prenons la pause. Si tu dis « *j'ai besoin de ma cigarette pour faire une pause* », tu as identifié une solution. Mais si tu demandes « *de quoi ai-je réellement besoin pendant cette pause ?* », la réponse peut être différente — et cela ouvre beaucoup plus de possibilités. La cigarette n'est plus le besoin. Elle est devenue l'une des façons d'obtenir quelque chose.

### EXERCICE

#### Besoin ou solution ?

Pour trois cigarettes aujourd'hui :

| Ma situation | Ce que je me suis dit | Ce que j'ai fait | Ce que ça m'a apporté | Ce que je cherchais derrière |
|--------------|-----------------------|------------------|-----------------------|------------------------------|
|              |                       |                  |                       |                              |
|              |                       |                  |                       |                              |
|              |                       |                  |                       |                              |

*Est-ce le besoin ou la solution ? Une autre manière de répondre à cela serait peut-être...*

## JOUR 4

## Expérimenter

Ne cherche pas immédiatement « par quoi remplacer la cigarette ». Cette question est trop petite. Commence plutôt par : « comment puis-je retrouver ce que je cherchais ? »

Si tu cherchais une pause : expérimente une pause différente. Si tu cherchais une transition : crée un nouveau rituel. Si tu cherchais cinq minutes seule : teste une autre façon de te les accorder. Si tu cherchais une récompense : expérimente une autre forme de récompense.

## EXPÉRIENCE

### Garder le bénéfice

Choisis une cigarette dont tu as identifié la fonction. Pendant une journée, choisis une seule occasion où tu vas essayer de conserver le bénéfice sans utiliser ta réponse habituelle.

Ma cigarette habituelle

Ce qu'elle m'apporte

Ce que je vais expérimenter – Combien de temps ?

Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Ai-je obtenu une partie de ce que je cherchais ?

Qu'est-ce que j'ajusterais ?

*Il n'y a pas d'échec ici. Une expérience qui ne fonctionne pas te donne une information.*

## JOUR 5

## Distinguer

Toutes les cigarettes ne se ressemblent pas. Cette distinction te permet de passer de « je fume parce que je suis dépendante » à une observation beaucoup plus fine.

Tu vas peut-être découvrir trois catégories : les cigarettes que tu choisis vraiment (tu sais pourquoi tu les fumes), les cigarettes auxquelles tu penses par habitude (elles apparaissent presque automatiquement), et les cigarettes qui font partie du décor (tu n'as pas particulièrement décidé).

## EXERCICE

### Mes 3 types de cigarettes

#### 1. Les cigarettes que je choisis

---

---

#### 2. Les cigarettes automatiques

---

---

#### 3. Les cigarettes qui font partie du décor

---

---

*Lesquelles seraient les plus faciles à imaginer autrement ? Lesquelles semblent les plus difficiles à remplacer ?*

## JOUR 6

## Récupérer

Et si tu regardais maintenant ce que la cigarette te coûte en gestion ? Pas seulement financièrement – mais en attention, organisation, anticipation, espace mental.

## EXERCICE

### L'inventaire de gestion

Complétez rapidement :

- Je dois penser à \_\_\_\_\_
- Je dois prévoir \_\_\_\_\_
- Je dois acheter \_\_\_\_\_
- Je dois transporter \_\_\_\_\_
- Je dois trouver \_\_\_\_\_
- Je dois attendre \_\_\_\_\_
- Je dois organiser \_\_\_\_\_
- Je négocie avec moi-même quand \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui disparaîtrait simplement si la cigarette n'avait plus besoin d'être gérée ?

## L'expérience des 24 heures

Pendant une journée, essaie simplement de remarquer chaque fois où la cigarette entre dans ton organisation. Pas seulement quand tu fumes, mais aussi quand tu : penses à fumer, prévois de fumer, vérifies tes cigarettes, cherches un endroit, attends le prochain moment, organises quelque chose autour d'elle, te dis que tu devrais arrêter, négocies avec toi-même.

### LE SOIR, ÉCRIS

Aujourd'hui, la cigarette m'a demandé de...

---

---

Si tout cela n'existait plus, je récupérerais...

---

---



## JOUR 7

## Le Déclic

Tu as maintenant suffisamment d'informations pour commencer à voir ton propre système. Reprends tes notes des six derniers jours et cherche les répétitions.

Je remarque que je fume surtout quand

---

Je remarque que je pense à fumer surtout quand

---

Je remarque que la cigarette m'apporte surtout

---

Ce que je cherche le plus souvent est

---

Ce que je gère autour de la cigarette est

---

Ce que j'aimerais récupérer est

---

## POUR SE PROJETER

# Mon Déclic

Complète spontanément, sans trop réfléchir :

Avant Le Déclic, je pensais que je fumais parce que

---

---

Aujourd'hui, je comprends que je cherche aussi

---

---

Je découvre que la cigarette prend de la place dans

---

---

Si je n'avais plus à la gérer, j'aimerais récupérer

---

---

La chose que j'ai envie d'explorer maintenant est

---

---

## TA PREMIÈRE CARTE

# La Carte de la Cigarette

Sur cette page — comme sur une feuille — dessine ou écris librement dans les quatre cases. Cette carte est la tienne. Garde-la, elle pourra évoluer.

CE QUI DÉCLENCHÉ

CE QUE JE CHERCHE

CE QUE LA CIGARETTE M'APPORTE

CE QUE JE POURRAIS APPRENDRE À VIVRE  
AUTREMENT

*Et surtout, elle t'appartient.*

**BILAN**

# Tu n'as pas simplement appris à observer tes cigarettes

Tu as commencé à faire quelque chose de beaucoup plus important : séparer la cigarette de ce que tu cherches à travers elle.

Tu peux maintenant commencer à voir que : une situation n'est pas une cigarette ; une envie n'est pas une obligation ; un besoin n'est pas une cigarette ; une habitude n'est pas un choix ; et ce que la cigarette t'apporte peut parfois être recherché autrement.

Cela ne signifie pas que tout est réglé. Cela signifie que tu disposes désormais d'informations que tu n'avais peut-être jamais prises le temps de regarder.

## ET MAINTENANT ?

# Le Déclic t'a permis de commencer à comprendre

Tu as observé. Tu as décodé. Tu as nommé. Tu as expérimenté. Tu as commencé à voir ce que la cigarette occupe et ce qu'elle représente.

Mais comprendre ne suffit pas toujours pour transformer durablement son quotidien. À un moment, il faut apprendre à vivre les situations réelles sans cigarette — les pauses, les repas, les moments de stress, la fatigue, les soirées, les trajets, les habitudes, les imprévus, les moments où l'envie revient. C'est précisément ce que nous travaillons dans La Voie.

## La Voie — la méthode CESARE

Arrêter de fumer. Apprendre à vivre sans cigarette, jusqu'à ne plus y penser. Dans l'accompagnement individuel, nous allons plus loin que l'identification de tes habitudes.

C

COMPRENDRE

E

EXPRIMER

S

STOPPER

A

ANCRER

R

RÉCUPÉRER

E

ÉLAN

## UNE DERNIÈRE QUESTION

Tu n'as pas besoin d'y répondre parfaitement.  
Mais prends le temps de l'écrire.

*Si la cigarette n'avait plus besoin  
d'avoir sa place dans ta vie,  
qu'aimerais-tu pouvoir faire de toute  
la place récupérée ?*

*C'est peut-être là que commence ta prochaine étape.*

## La Voie Sans Tabac

Arrêter de fumer. Apprendre à vivre sans cigarette, jusqu'à ne plus y penser.