

VAGUE · KIT SOS ENVIE

5 minutes pour laisser passer l'envie

Le plan minute par minute, les gestes qui aident vraiment, et tes fiches à garder sur toi. Pour les moments où l'envie de fumer monte.

Par Fehmi, créateur de l'app Vague

AVANT DE COMMENCER

Comment utiliser ce kit

Ce kit ne sert pas à lire une fois. Il sert à être prêt au moment où l'envie arrive, souvent au pire moment : café, stress, soirée, voiture.

1. **Lis-le une fois en entier (10 minutes). Tu comprendras pourquoi une envie finit par passer.**
2. **Remplis ton plan « Si… alors… » page 7. C'est la partie la plus utile du kit.**
3. **Découpe ou photographie la carte SOS page 9. Garde-la dans ton portefeuille ou en fond d'écran.**
4. **À chaque envie, suis le protocole de 5 minutes page 4, puis note-la dans ton journal (page 9).**
5. **Si tu craques, va directement page 8. Une cigarette n'efface pas tes progrès.**

Important. Ce kit est un outil de soutien et d'information générale. Il ne remplace ni un avis médical, ni un traitement. Si tu prends un traitement, si tu es enceinte, si tu as une maladie du cœur ou des poumons, ou si l'arrêt est très difficile, parles-en à ton médecin ou à ton pharmacien. Vague est un coach de soutien, pas un dispositif médical.

COMPRENDRE

Une envie, c'est une vague



Elle monte, elle atteint un pic, puis elle redescend. Souvent en quelques minutes. Le piège, c'est de croire qu'elle va durer et grossir jusqu'à ce que tu cèdes. Elle ne le fait pas.

Tu n'as pas besoin de la faire disparaître

Dans une étude menée auprès de 123 fumeurs, un groupe a appris à « surfer » l'envie : l'observer dans le corps, la nommer, la laisser monter puis redescendre, sans lui obéir. Sur le moment, l'envie n'était pas plus faible que dans l'autre groupe. Mais pendant la semaine suivante, ceux qui avaient appris à la surfer ont fumé moins.

La leçon : le but n'est pas de ne plus rien ressentir. Le but, c'est de changer ce que tu fais quand tu ressens l'envie.

Tu n'as pas besoin de tenir toute la journée

Juste les quelques minutes du pic. C'est exactement ce que le protocole de la page suivante t'aide à traverser.

Chaque vague passée compte

Chaque envie que tu laisses passer te prouve que tu peux tenir. C'est comme ça que la confiance se construit : une vague après l'autre.

Sources : HSE (service de santé publique irlandais), « Managing cravings » ; Bowen & Marlatt, Psychology of Addictive Behaviors, 2009.

LE PROTOCOLE SOS

Les 5 minutes, minute par minute

Quand l'envie monte, ne réfléchis pas. Suis simplement les étapes.

Minute 0 — **Nomme-la.**
Dis-toi, à voix basse ou dans ta tête : « C'est une envie. Elle va passer. »
Donne-lui une note de 0 à 10.

Minute 1 — **Respire avec le soupir physiologique.**
Inspire par le nez. Sans expirer, ajoute une deuxième petite inspiration par le nez pour remplir les poumons. Puis expire longuement et lentement par la bouche. Recommence 5 fois.

Minute 2-3 — **Bouge.**
Marche d'un bon pas, monte et descends un escalier, fais quelques flexions. Une activité physique modérée, même courte, réduit l'envie de fumer de façon nette dans les études.

Minute 4 — **Occupe ta bouche et tes mains.**
Un grand verre d'eau, un chewing-gum sans sucre, un fruit, un stylo à faire tourner.

Minute 5 — **Change de décor.**
Quitte la pièce ou la situation qui a déclenché l'envie. Puis redonne-lui une note de 0 à 10. Le plus souvent, elle a baissé.

L'envie est toujours là ? Recommence le cycle une fois, ou appelle quelqu'un de ton plan (page 7). Dans l'app Vague, le bouton SOS te guide à travers ces mêmes étapes.

Sources : Balban et al., Cell Reports Medicine, 2023 (soupir physiologique, 5 min/jour) ; Haasova et al., Addiction, 2013 et Psychopharmacology, 2014 (activité physique et envie de fumer).

À RETENIR

La méthode des 4 D

Une règle simple, utilisée par les services d'aide à l'arrêt du tabac au Royaume-Uni. Si tu ne te souviens que d'une chose, retiens celle-ci.

D

Différer

« Pas maintenant, dans 10 minutes. » Souvent, 10 minutes plus tard, l'envie est partie.

D

Détendre ta respiration

Le soupir physiologique de la page 4 : deux inspirations par le nez, une longue expiration.

D

Désaltérer

Un grand verre d'eau, lentement, par petites gorgées. Ça occupe la bouche et les mains.

D

Diversion

Bouger, changer de pièce, envoyer un message, ranger quelque chose. N'importe quoi de concret.



En anglais, ce sont les « 4 D » : *Delay, Deep breathe, Drink water, Do something else*. Si tu n'as le temps que pour un seul, choisis le premier : différer de 10 minutes.

Source : NHS (service de santé britannique), conseils pour gérer les envies de fumer.

SE PRÉPARER

Tes moments à risque

L'envie ne tombe pas au hasard. Elle revient souvent dans les mêmes situations. Les connaître, c'est déjà les désamorcer.

Situation	Parade qui marche souvent
Le café du matin	Change de tasse, de lieu ou d'ordre : café après la douche plutôt qu'avant. Ou passe au thé quelques jours.
Après le repas	Lève-toi tout de suite de table. Brosse-toi les dents, fais 5 minutes de marche.
Le stress au travail	Garde la pause, change son contenu : 5 minutes de marche dehors, au même moment.
L'alcool, les soirées	Décide avant de partir ce que tu feras quand les autres sortent fumer. Reste avec quelqu'un qui ne fume pas.
La voiture	Enlève le briquet et les cendriers. Lance une playlist ou un podcast dès le démarrage.
L'ennui, le téléphone	Garde quelque chose dans les mains, et une liste de 3 choses à faire en 5 minutes.
Une émotion forte (colère, tristesse)	Le protocole de 5 minutes, puis parle à quelqu'un. L'émotion passe aussi.

Astuce : pendant 3 jours, note chaque envie dans ton journal (page 9). Tu verras apparaître tes 3 ou 4 moments principaux. Ce sont eux qu'on prépare page suivante.

TON PLAN

Mon plan « Si… alors… »

Décider à l'avance ce que tu feras dans une situation précise s'appelle une « intention de mise en œuvre ». Une synthèse de 12 études a montré que ces plans augmentent les chances d'arrêter de fumer. Le principe est simple : quand la situation arrive, tu n'as plus à décider, tu appliques.

Exemple : « *Si* je prends mon café du matin, *alors* je le bois sur le balcon avec un verre d'eau, et je lance le SOS de Vague si l'envie monte. »

SI… (la situation)	ALORS… (ce que je fais)

Mes renforts

Une personne à prévenir quand ça monte	Son numéro
Ma date d'arrêt	**Mes 3 raisons d'arrêter**

Source : McWilliams et al., Health Psychology, 2019 (méta-analyse, 12 études).

SI ÇA ARRIVE

Si j'ai craqué



Une cigarette n'est pas un échec, et elle n'efface pas tes jours sans tabac. Beaucoup de personnes qui ont arrêté pour de bon ont fait plusieurs essais avant. Ce qui compte, c'est ce que tu fais maintenant.

1. **Ne te juge pas. La culpabilité donne souvent envie… de fumer.**
2. **Note ce qui s'est passé : le lieu, l'heure, la personne, l'émotion.**
3. **Ajoute une ligne à ton plan page 7 pour cette situation précise.**
4. **Reprends maintenant. Pas lundi, pas le mois prochain : maintenant.**

Tu n'es pas obligé de le faire seul

Les substituts nicotiniques (patchs, gommes, pastilles, sprays) augmentent nettement les chances de réussite. Ton médecin ou ton pharmacien peut t'aider à choisir et à doser, et d'autres traitements existent sur ordonnance.

- **France : Tabac Info Service, 39 89**
- **Belgique : Tabacstop, 0800 111 00**
- **Suisse : ligne stop-tabac, 0848 000 181**
- **Allemagne : Rauchfrei-Telefon, 0800 8 31 31 31**

Urgence : douleur dans la poitrine, gêne respiratoire inhabituelle ou idées noires : appelle immédiatement le 112 (ou le 15 en France).

Sources : Hartmann-Boyce et al., Cochrane, 2018 (substituts nicotiniques) ; Prochaska & DiClemente, 1983.

À GARDER SUR TOI

Ta carte SOS et ton journal

Découpe la carte ou prends-la en photo. Elle tient dans un portefeuille.

SOS ENVIE · 5 MINUTES
0 · « C'est une envie. Elle va passer. » Note /10
1 · 5 soupirs : 2 inspirations nez, 1 longue expiration
2-3 · Bouge : marche, escalier
4 · Eau, chewing-gum, mains occupées
5 · Change de pièce. Re-note /10
Une cigarette ne règle rien. La vague passe.

MON PLAN
Date d'arrêt : .....
Mes raisons : .....
.....
Si ça monte, j'appelle : .....
Aide : 39 89 (FR) · 0800 111 00 (BE)
0848 000 181 (CH) · 0800 8 31 31 31 (DE)

Mon journal des envies

Jour / heure	Situation	Note avant /10	Ce que j'ai fait	Note après /10

POUR ALLER PLUS LOIN

Sources

Chaque conseil de ce kit s'appuie sur une source publique. Les études citées ont été vérifiées sur PubMed.

1. Bowen S, Marlatt A. Surfing the urge: brief mindfulness-based intervention for college student smokers. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2009;23(4):666-671. doi:10.1037/a0017127
2. Balban MY et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*. 2023;4(1):100895. PubMed 36630953
3. Haasova M et al. The acute effects of physical activity on cigarette cravings: systematic review and meta-analysis with individual participant data. *Addiction*. 2013;108(1):26-37. doi:10.1111/j.1360-0443.2012.04034.x
4. Haasova M et al. The acute effects of physical activity on cigarette cravings: exploration of potential moderators, mediators and physical activity attributes. *Psychopharmacology*. 2014;231(7):1267-1275. doi:10.1007/s00213-014-3450-4
5. McWilliams L et al. Beyond "planning": a meta-analysis of implementation intentions to support smoking cessation. *Health Psychology*. 2019;38(12):1059-1068. doi:10.1037/hea0000768
6. Hartmann-Boyce J et al. Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2018;5:CD000146.
7. Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change of smoking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983;51(3):390-395.
8. HSE (Health Service Executive, Irlande). Managing cravings. quit.ie
9. NHS (Royaume-Uni). Conseils pour arrêter de fumer et gérer les envies. nhs.uk

À propos. Ce kit est édité par Fehmi Tlaies, créateur de l'app Vague. Il est fourni à titre d'information générale et de soutien. Il ne constitue ni un avis médical, ni un diagnostic, ni un traitement. Vague est un coach de soutien, pas un dispositif médical.

Questions : contact@fehmitlaies.com · Mentions légales : fehmitlaies.com/impressum

© 2026 Fehmi Tlaies. Usage personnel uniquement, merci de ne pas le revendre ni le partager publiquement.