

## ASTUCES POUR M'AIDER A ME LIBÉRER

---

*Cette liste est sans fin, rajoutez vos propres astuces, testez, ne jugez pas sans essayer !  
Créez votre propre programme en recopiant ce qui vous inspire et en rajoutant vos propres idées !*

*Organisez déjà votre période de sevrage (Step 2) en notant ce que vous comptez entreprendre, laissez cette liste en vue pour rajouter des idées au fur et à mesure*

- *Je m'occupe de mon corps en faisant du sport, en marchant si possible dans la nature*
- *Je prends du temps pour moi (relaxations, massage, sommeil, bain parfumé, bain de pieds, ...)*
- *Je suis positif et je fais confiance en la vie*
- *J'écris des phrases, citations qui me plaisent, me font évoluer, me font du bien et je les place sur un miroir, le frigo, ma voiture, mon sac, mon fond d'écran , ...*
- *Je mange sainement*
- *Je me concentre sur ma respiration dès que je me sens nerveux*
- *Je fais une relaxation le matin et le soir*
- *Je bois un maximum d'eau*
- *L'envie ne dure que 30 sec... boire de l'eau, passez les mains jusqu'au coude sous l'eau, bien respirer*
- *Je privilégie tout ce qui peut faire plaisir à mon odorat (parfum, huile parfumée après une douche, ...) et mon goût (épices, thés, ...)*
- *La sérotonine = neurotransmetteur dans le cerveau qui transmet une substance qui influe sur l'humeur, le sommeil, la concentration, la mémoire, l'apprentissage, le désir intime, l'appétit etc... La nicotine influe sur cette hormone et il est donc doublement important d'augmenter votre taux de sérotonine grâce à des outils naturels comme par exemple : les exercices physiques, la relaxation, le contact avec la nature, les massages (demandez à votre conjoint de vous masser et rendez le lui :-)) – et si vous avez l'occasion de vous faire masser par un professionnel, ce serait hyper bénéfique (économisez avec vos paquets de cigarettes...), la marche surtout le matin, la lumière du jour, le soleil. Je ne le répèterai jamais assez, faites vous du bien, cajolez vous !*
- *J'inaugure un cahier de bord dans lequel (écrire à l'encre bleue)*
  - o *j'écris mes ressentis, je note des idées, des citations, tout ce qui m'interpellent*
  - o *je note tout ce qui me passe par la tête par rapport au désir de **redevenir non fumeur***
  - o *je n'écris pas à la forme négative*
  - o *je dessine, je peins, je crée, je fais des collages, je bricole, je cuisine, ...*
  - o *je laisse mon imagination me guider, je prends un crayon et une feuille et je laisse mes émotions s'exprimer sans mentaliser, sans trop penser. Lâcher prise*

- *je note chaque soir 5 raisons de dire merci pour des petits moments de bonheur rencontrés dans la journée*
- *je note des exemples concrets où le fait de fumer me prive de liberté*
- *Je m'imagine dans le futur, non fumeur et heureux*
- *Quand mon cerveau me dira : j'ai envie d'une cigarette ! je veux une cigarette ! : ayez tout de suite les armes prêtes, de l'eau, réfléchissez au mécanisme et surtout ne vous dites pas... je dois résister, je dois souffrir... non non 30 sec c'est pas souffrir*
- *Quand c'est possible, je raisonne à voix haute car je suis capable de penser à plusieurs choses à la fois, dans mon cerveau différentes petites voix se contredisent... Mais je n'ai qu'une qu'une bouche donc en parlant tout haut, mes paroles seront les gagnantes et mon cerveau enregistrera*
- *Alcool : je me modère sans arrêter car je sais que je suis plus vulnérable après avoir bu un verre mais si mon désir n'est pas d'arrêter de boire, je continue à vivre normalement en restant vigilant; Un verre d'eau entre chaque verre d'alcool, une capsule de valériane avant de sortir*
- *Je n'écoute pas trop les autres fumeurs, aucun toxicomane aime voir un 'collègue' s'en sortir car inconsciemment il le jalouse. Je profite de lui montrer ma détermination et je lui inculque ce que j'ai déjà acquis. Le fait d'aider un autre à s'arrêter ou en tout cas à essayer de l'ouvrir à cette possibilité, vous aidera également à réussir*
- *Ecoutez vous. Lors d'une envie, après avoir bu un verre d'eau, écoutez votre corps, soyez conscient de ce que vous ressentez... Apprenez à mieux vous connaître et à vous comment vous réagissez afin de gérer de mieux en mieux ces envies*
- *Prenez la décision que vous ne fumerez plus jamais*
- *Ne vous morfondrez pas, réjouissez vous*
- *Déconditionnez vous de vos fausses croyances*
- *Faites un nettoyage de votre intérieur, plus de cendriers, briquets...*
- *Désodorisez votre appartement, laver les coussins, les vitres, les draps, un vrai nettoyage de printemps*
- *Faites le ménage, pièce par pièce pour redonner une bonne énergie et repartir sur de bonnes bases*
- *Pensez à nettoyer l'intérieur de votre voiture aussi*
- *Prenez rendez-vous pour un détartrage chez le dentiste*
- *Programmez un soin visage*
- *Je prévois des trucs pour les moments critiques, par exemple après le repas je me mets tout de suite en activité pour ne pas penser à l'envie de la cigarette (je fais vite la vaisselle, je fais un sudoku, un mot croisé, un coloriage,... qq chose qui m'occupe agréablement l'esprit)*
- *Je conditionne mon cerveau dans le bon sens*
- *Je suis certain du succès*
- *En cas de doute, réécoutez les audios sur le fonctionnement du cerveau, de la nicotine, relisez vos fiches*
- *Je me félicite chaque soir d'une journée passée sans tabac*
- *Je prends soin de moi comme je le ferai pour mon enfant (conseilleriez vous une cigarette à vos enfants ?)*
- *Je fais une routine du matin (relaxation + exercice (les 5 tibétains?) + eau citronnée + ...*
- *Je me fais plaisir en pensant toujours à me respecter (mon corps et mon cœur)*

– *Je suis positif, je souris*

Voici la version écrite de l'audio *Responsabilité de la partie Cerveau/Coeur du Step 1*

- *Ecouter matin et soir des audios qui vous guident à vous relaxer, à calmer votre mental, à vous reconnecter avec votre corps*
- *Prendre quelques minutes pour écrire dans votre carnet 5 raisons de dire merci et exprimer par écrit vos ressentis physiques, mentaux et émotionnels. C'est à dire, faites une pause et posez vous la question : qu'est ce que je ressens dans mon corps pour le moment, juste en prendre conscience puis la même question pour vos émotions, dans quel état je me sens ? Et puis, qu'est ce qui tourne dans ma tête pour l'instant. Prenez 3 bonnes respirations...*
- *Garder toujours à l'esprit que votre mental vous bloque, les pensées ne sont que des pensées, rien de concret. Elles appartiennent toujours au passé donc... vivez le moment présent*
- *Croyez en votre réussite, faites vous confiance et ne laissez pas votre mental poser des obstacles car il déteste le changement*
- *Rappelez vous qu'une nouvelle habitude (bonne ou mauvaise d'ailleurs) met 21 jours pour vraiment être intégrée donc après ce cap, vous aurez fait le plus grand pas. L'envie d'une cigarette sera de plus en plus rare*
- *3 semaines pour que votre organisme ait évacué 95% de la nicotine*
- *Les symptômes du manque : un vide et un malaise semblable à une faim ne dure que qq secondes : buvez un grand verre d'eau et ce sera fini*
- *Ecrivez des citations, des phrases qui vous parlent, vous font évoluer, vous font du bien et les placer dans la maison, sac, chambre, wc, voiture... Les écrire joliment.*
- *Boire beaucoup d'eau dès à présent pour purifier et désintoxiquer un maximum votre corps*
- *Chaque matin, buvez un verre d'eau tiède avec un le jus d'un demi citron (à vie, purifie et renforce les défenses immunitaires vit C)*
- *Commencer à penser à une date, à un moment où vous pourriez arrêter*
- *Une semaine avant, commencer une cure de detox (fiche alimentation saine)*
- *Se répéter : ne pas avoir peur ! J'ai été non fumeur avant et tout allait bien !*
- *Faire une liste des points positifs que vous apporteront l'arrêt du tabac et relire cette liste en rajoutant de nouveaux points +*
- *Réfléchissez à quelle action physique, que sport vous pourriez débiter ou reprendre*
- *Prenez rdv chez le dentiste pour un détartrage les jours suivants la date du jour de l'arrêt*
- *Organisez vous un soin visage, un massage...*
- *Préparez les tisanes, les fleurs de bach, tous les outils que vous avez envie d'utiliser pour passer ce cap en douceur (fiche alimentation saine)*
- *Préparer un bouquin de sudoku, de mots croisés, de coloriage ou un super bouquin à lire bref qq chose qui vous fait envie et que vous réservez à cette période de sevrage*
- *Préparez un petit carnet toujours à votre portée pour écrire ce qui vous passe par la tête quand vous aurez des doutes*
- *Inscrivez des rappels, des phrases positives, des mots qui vous parlent que vous pourrez relire quand vous vous sentirez vulnérable*

- *Pensez comment vous vous habillerez ce jour là, et visualisez vous sans cigarette et sans souffrance*
- *Imaginez comment vous pourriez contourner les moments que vous assimilez directement à une cigarette (après les repas, téléphone, en attendant le tram, ... - se mettre tout de suite en action, vaisselle ou autre, après le repas, prendre un verre d'eau lorsque vous téléphonez, etc...*
- *Il est bien de commencer d'arrêter de fumer le matin,, au réveil donc de terminer ou jeter son paquet la veille au soir en réalisant bien que c'est terminé, plus jamais cette crasse vous empoisonnera. Voyez le positivement et non comme une torture, sinon cela ne marchera pas , en tout cas pas à long terme*
- *N'ayez pas peur de l'échec, le pire serait que vous échoueriez mais si vous n'essayez pas, l'échec est garanti*
- *Buvez de l'eau dès à présent !*