

Gilles Pentecôte

Se libérer du tabac

Préparation et accompagnement du sevrage

AMBRE
ÉDITIONS

Cet ouvrage ne peut être vendu sans le CD contrecollé sur la couverture.

Préface

Le Chemin d'un thérapeute dans son époque

La faculté de Bobigny – Paris XIII où j'ai eu la chance de suivre mes études entre 1973 et 1980 était atypique à l'époque. Son doyen, le professeur Cornillot, l'avait déjà ouverte aux médecines douces, homéopathie, acupuncture et même sophrologie. Pendant mes stages hospitaliers, j'avais été impressionné par l'efficacité de la médecine officielle, mais j'avais aussi pu constater ses limites, notamment dans le domaine psychosomatique.

Aussi, à la fin de mes études, ai-je suivi les cours d'une école d'acupuncture traditionnelle, recherchant une approche différente dans la façon de soigner. J'ai été très enthousiasmé pendant ces trois ans d'enseignement, mais là aussi, j'ai rapidement découvert certaines failles. L'efficacité de l'acupuncture, souvent complémentaire de la médecine classique, laissait cependant de nombreux patients sans réponse : certains réagissaient bien, mais d'autres moins ou insuffisamment.

En réalité, j'avais l'avantage (ou l'inconvénient ?) de ne jamais pouvoir être suffisamment satisfait de mes résultats auprès de mes patients : j'ai toujours voulu aller au-delà de ce que l'on m'enseignait.

Je me suis intéressé rapidement à la relaxation, et je m'entraînais pendant mes études avec mes voisins ou mes proches. C'était fort sympathique, j'avais l'impression d'être efficace et tout le monde était bien content.

Je me suis aussi penché sur l'homéopathie, puis sur la naturopathie dont l'approche relativement similaire à la médecine traditionnelle chinoise m'a profondément séduit. Mais chaque pratique avait encore et toujours ses limites : de nombreuses affections ne pouvaient être soignées – tout au moins à long terme – ni par une méthode, ni par une autre.

J'ai alors suivi un petit cursus de sophrologie dans ma Faculté, pris ensuite quelques cours d'hypnose avec le docteur Cherchève. Je notais cependant que ce que j'apprenais avec les médecins me semblait rétréci, aseptisé, sans âme : c'est comme si l'occidentalisation des traditions orientales d'intériorité leur faisait perdre quelque chose d'essentiel, mais je ne savais pas vraiment quoi. J'étais encore jeune, aussi je me disais que c'était une forme de spiritualité. En réalité, dans un sens, j'avais probablement un peu raison*.

Je m'intéressais parallèlement aux méthodes traditionnelles comme le yoga, le taï chi, les visualisations tibétaines, la méditation zen...

* André Comte Sponville, *L'Esprit de l'athéisme*, Éditions Albin Michel, 2006.

LE BOOM DE LA PSYCHOLOGIE DANS LE MONDE DES LIVRES.

Après quelques années de pratique, convaincu que l'origine de la difficulté à soigner de nombreux troubles était d'ordre psychosomatique, j'ai commencé à conduire des soirées de relaxation et de gestion du stress en groupe. C'était fort sympathique, tout le monde m'écoutait bien sagement et certains en ressentaient de grands bienfaits. Je me disais que j'étais alors très efficace. Mais en continuant de suivre mes patients, je constatais que seulement 20 à 30 % des patients en retiraient un bénéfice *à long terme*.

C'est à cette période que j'ai commencé à écrire. À chacune de mes séances, je distribuais plusieurs feuilles qui résumaient ce que nous venions de voir : techniques respiratoires, relaxantes, notions de gestion du stress, des émotions, techniques de communications, bref : un patchwork toujours sympathique. Je souhaitais que mes patients gardent des traces de leurs séances et qu'ils puissent ensuite continuer à s'y référer. C'est ainsi que ma vocation littéraire a commencé.

C'était l'époque (1980) du début de l'ascension des ouvrages traitant du développement personnel, progression qui se poursuit et ne s'est jamais démentie depuis, s'étendant aussi aux magazines de psychologie.

De plus en plus de personnes souhaitent s'informer et s'instruire sur l'équilibre psychologique et les différents modes de gestion du stress. Suivant alors la mouvance, je me suis mis à conseiller avec enthousiasme une abondante bibliographie, car la lecture d'ouvrages traitant de psychologie et donnant des conseils dans les domaines relationnels me semblait très utile.

Mais j'ai vite remarqué que ces ouvrages, aussi bien écrits et documentés qu'ils puissent être, n'avaient que peu de pouvoir *thérapeutique* réel. La lecture d'un livre est en effet souvent très intéressante, voire passionnante. On en discute, on se dit que « ce serait bien si... » puis on le referme, et on passe à un autre ouvrage. En réalité, je me suis rendu compte qu'en s'adressant uniquement à l'intellect, même si le livre nous fait bien comprendre ce qui ne va pas, il ne suscite en nous que de façon minime les changements comportementaux et émotionnels pourtant si bien expliqués et désirés.

Ayant dû aussi remarquer cela, les psychothérapeutes ont commencé dans les années 1995 à intégrer dans leurs ouvrages de multiples conseils de vie, ainsi que des exercices pratiques : le livre devient un peu plus « psychothérapeutique » : il commence même à être *prescrit* par certains thérapeutes, et l'on parle maintenant de *bibliothérapie*.

Poursuivant ma démarche de thérapeute, j'ai suivi une formation (en me promettant bien que ce serait la dernière !) de thérapie comportementale et cognitive (TCC), me permettant d'obtenir en trois ans la compétence de psychothérapeute.

LA TROISIÈME VAGUE EN PSYCHOTHÉRAPIE TCC.

Le courant purement comportemental des années 1960 s'était déjà enrichi du courant cognitiviste dans les années 1980. Le monde actuel de la psychothérapie

accueil aujourd'hui une troisième vague, et nous assistons maintenant à l'essor des thérapies émotionnelles et positives.

Cette vague s'appuie – entre autres techniques – sur l'intégration de la méditation de pleine conscience (mindfulness anglo-saxon), qui sous-tend notamment la thérapie cognitive des dépressions récidivantes (MBCT)*, du stress et des douleurs chroniques (MBSR)**, la thérapie d'acceptation et d'engagement de Steven Hayes (ACT)***, et la thérapie comportementale dialectique de Marsha Lineham utilisée chez les patients borderline.

Le monde de l'édition a suivi le courant, mais avec une succession inverse : les livres présentaient principalement et jusqu'à peu des faits et des théories, et s'adressaient surtout à l'intellect, au cognitif. Or on trouve maintenant de plus en plus d'ouvrages comportant des conseils comportementaux, des « guides pour s'aider soi-même ».

On peut imaginer que le mouvement émotionnel sera prochainement suivi par les professionnels du livre, de l'audio ou de la vidéo. À moyen terme, il est même possible que des DVD utilisant la vidéo puissent aider certaines personnes à se libérer de leurs troubles : je pense surtout à l'essor des thérapies par

*MBCT : mindfulness based cognitive therapy (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience).

**MBSR : mindfulness based stress réduction (réduction du stress basée sur la pleine conscience).

***ACT : acceptative and commitment therapy.

l'exposition en réalité virtuelle, développée notamment à Lyon par Jean Cottraux, qui traite déjà avec succès certains types de phobies.

La présentation de cette collection associant à chaque fois un livre et un CD tente d'aller dans ce sens, le CD ayant pour objectif d'intégrer au niveau corporel et émotionnel des notions comprises intellectuellement lors de la lecture.

REMERCIEMENTS POUR VOTRE AIDE.

Je ne saurais assez dire ma reconnaissance à tous ceux qui m'ont aidé et accompagné dans ce chemin :

Le professeur Auroux, mon directeur de thèse, pour sa gentillesse et la rigueur qu'il m'a transmise lors de son élaboration.

Les docteurs Jean Marc Kespi et Gilles Andrès pour leur vision traditionnelle de l'acupuncture chinoise et leur grand humanisme.

Daniel Kieffer pour sa très large ouverture d'esprit dans l'approche naturopathique du soin de l'être humain.

Et pour ce qui concerne mes études de psychothérapie, je remercie particulièrement Christophe André pour sa démarche de cœur qui participe actuellement à la transformation du monde des TCC, sans oublier parmi mes superviseurs Luis Vera et Gérard Apfeldorfer pour toute la richesse de leurs conseils et leur expérience.

Je souhaite aussi exprimer mes profonds remerciements à tous mes proches

qui ont transformé le petit gars timide et introverti de mon enfance : merci à mes parents Geneviève et Jacques pour leur éducation structurante et aimante, merci à mes enfants Patricia, Gaël, Aurélie et Clémence qui m'ont tant appris sur moi.

Et surtout, et de tout mon cœur, je veux dire l'immense sentiment de gratitude que je ressens envers mon épouse Colette, pour son écoute, ses encouragements, sa tendresse, son aide et sa présence constante et attentionnée à mes côtés. Et c'est encore vraiment trop peu dire.

Merci aussi à tous ceux qui m'ont aidé dans la construction de cette collection, à Catherine Hugues, Isabelle Terroir et mon épouse pour leurs conseils, l'écoute des CD et les relectures, à David Laloue pour sa patience dans l'enregistrement des CD, et aux différents ouvrages du docteur Christophe André qui m'ont souvent inspiré et dont la richesse contribue aujourd'hui à l'essor de la psychologie positive.

Chers lecteurs, cette collection vous est consacrée.

J'espère... j'espère qu'elle sera efficace, pour soigner le corps, le cœur, l'action. Et peut-être aussi et parfois pour éveiller.

Je nourris également le secret espoir, en m'associant à cette splendide mouvance, de favoriser un jour l'émergence d'une conscience planétaire plus heureuse, sociale, humaniste et écologique.

Le 26 décembre 2007.



I.

Introduction

1- AVANT-PROPOS

Il est heureux de constater que le besoin de se libérer de la dépendance tabagique est aujourd'hui présent chez la majorité des 25 millions de fumeurs français : on sait en effet qu'en l'année 2005, 70 % des fumeurs souhaitaient arrêter ou diminuer leur consommation et 30 % sont même allés jusqu'à effectuer une tentative d'arrêt.

Deux tendances dominent actuellement l'évolution de l'intoxication : les hommes fument moins alors que les femmes et les enfants fument plus tôt. En 25 ans, le nombre d'hommes fumeurs est passé de 60 à 40 %, alors que le nombre de femmes qui fument a en revanche progressé de 25 à 35 %.

Les jeunes commencent malheureusement toujours à fumer bien tôt, à 14,5 ans en moyenne, mais ils fument dans l'ensemble en moins grande quantité qu'auparavant.

Le sevrage est souvent une affaire difficile : les tentatives n'aboutissent pas à plus de 10 % de réussites à 6 mois quand on essaie seul et sans aide. Ce taux de réussite passe environ de 25 % à 30 % si on se fait aider (acupuncture, timbre à la nicotine, médicaments, suivi médical) et à 35 % en cas de suivi psychologique comportemental associé à ces précédents moyens.

La réussite du sevrage passe par plusieurs étapes, que nous allons aborder dans ce manuel :

- ◆ Prise de conscience du problème et des méfaits du tabac,
- ◆ Mise en place d'une bonne motivation,
- ◆ Acquisition d'une solide confiance dans la réussite,
- ◆ Mise en place de la stratégie du sevrage, sur les plans comportemental et cognitif,
- ◆ On arrête !
- ◆ On tient bon en gérant au mieux les difficultés,
- ◆ Et enfin, on prévient la rechute.

2- COMMENT UTILISER CE MANUEL

La méthode que vous avez entre les mains se souhaite donc essentiellement pratique. Aussi les informations théoriques sur le tabagisme et son sevrage sont-

elles réduites au minimum nécessaire. Afin de réussir dans cette entreprise, il est conseillé de s'intéresser *parallèlement* à trois plans complémentaires : physiologique, comportemental et psychologique.

Le premier plan est physiologique, c'est-à-dire corporel, et concerne l'apprentissage de la relaxation. Vous pouvez commencer à vous y entraîner dès maintenant et pour cela vous reporter directement au chapitre 2.

Le deuxième plan est comportemental et d'hygiène de vie : il s'agit de mettre en place de nouvelles façons de réagir au manque de nicotine en trouvant des activités alternatives à la prise d'une cigarette, et d'apprendre à se ressourcer en se rapprochant d'une meilleure hygiène de vie.

Le troisième plan est psychologique : on repère les façons de penser qui favorisent le tabagisme, soit en empêchant d'arrêter, soit en favorisant une rechute, ce qui permet de mieux les discuter.

Enfin, il pourra se révéler utile, selon les cas, de s'intéresser parallèlement à la gestion du stress, du sommeil, de l'anxiété ou des périodes de déprime : un mauvais sommeil, un état d'esprit anxieux ou une période difficile aggravent en général la sensibilité au stress et le tabagisme. Si c'est le cas, vous pourrez bénéficier de l'étude complémentaire des manuels correspondants.

Plus de cinquante conseils permettant de mieux traverser cette période de sevrage émaillent le cours de ce manuel, et certains pourront être immédiatement efficaces. Cependant, la réussite définitive nécessite en général entre un à trois mois d'engagement, selon l'importance du stress, la facilité à apprendre les

techniques de relaxation et à changer son mode de vie, voire à s'impliquer dans l'auto-analyse.

LE CAHIER DE ROUTE

Afin d'avancer au mieux dans votre démarche, il est conseillé de vous procurer un cahier où vous noterez les résultats des tests, où vous coucherez vos commentaires et où vous pourrez effectuer quelques exercices.

Vous constaterez assez rapidement toute l'utilité de ce carnet de route : il sera en quelque sorte le miroir de votre pensée et vous aidera à mieux ressentir, analyser et mémoriser. Il sera aussi l'un des supports fondamentaux de vos prises de conscience et vous accompagnera fidèlement dans votre cheminement.

Afin d'obtenir de meilleurs et durables résultats, il est conseillé :

- ◆ De commencer par remplir les premiers tests afin de vérifier que la période est favorable,
- ◆ D'étudier les premiers chapitres du manuel,
- ◆ D'apprendre une ou deux méthodes de relaxation,
- ◆ De nourrir quotidiennement votre motivation, par exemple en y pensant de façon positive pendant deux minutes, tous les matins avant de se lever et tous les soirs au coucher,
- ◆ D'en parler à vos proches et de leur demander soutien et tolérance si vous craignez quelques difficultés.

Ce manuel est conçu de telle façon que le sevrage est proposé à la fin du chapitre IV, après avoir intégré les trois premières relaxations du CD.

Mais vous avez peut-être envie d'arrêter de fumer tout de suite, maintenant ! Si c'est le cas, alors n'attendez pas : le meilleur moment est celui que l'on décide. Commencez alors la lecture au chapitre 3C.

Si vous souhaitez en revanche découvrir la relaxation tout de suite, allez directement au chapitre II.

LE CD

S'il est tentant d'écouter tout de suite le CD « pour voir », il est toutefois préférable d'attendre le bon moment, tel qu'il sera indiqué dans le manuel.

Dans tous les cas, il n'est pas conseillé d'écouter toutes les pistes les unes après les autres.

AVERTISSEMENTS

La méthode présentée ici est destinée à faciliter le sevrage du tabagisme simple chez une personne équilibrée par ailleurs, elle ne saurait en aucune façon être considérée comme un traitement isolé permettant de stopper un *tabagisme associé à un trouble psychologique*, sans un avis médical préalable.

Si tel était à l'origine votre souhait, nous vous invitons vivement à le concevoir de façon complémentaire à une prise en charge médicale classique : les

renseignements donnés dans ce manuel ne sont qu'une partie de l'information à considérer dans une situation thérapeutique. Ils ne doivent pas être substitués à un avis thérapeutique éclairé.

La méthode présente n'est donc en aucune façon une pratique psychothérapeutique à part entière : elle n'est qu'un outil dans le cadre d'une prise en charge plus globale, et ne peut en aucun cas prétendre guérir *à elle seule* certains troubles psychopathologiques.

Enfin, nous demandons au lecteur beaucoup d'indulgence : cet ouvrage et ce CD sont conçus pour un large public, constitué de personnes de sensibilités différentes. Ces particularités de vie, de ressenti et de façons de penser ne peuvent être considérées ici avec l'attention qui serait permise lors d'un entretien individuel. Aussi, malgré le soin consacré à la rédaction comme à l'enregistrement, certaines idées ou certaines relaxations guidées – si elles peuvent convenir à une majorité –, sont susceptibles d'être exceptionnellement inadaptées.

L'idéal serait de ne tirer des propos et des exercices que ce qui est bon pour vous, pour le moment présent, et de simplement laisser aux autres, ou pour plus tard, ce qui vous convient moins...

Enfin, l'étude de ce manuel donnerait peu de résultats dans les cas suivants :

◆ Absence de motivation : si vous ressentiez la nécessité d'être encouragé ou de vous sentir soutenu pour réussir, il serait préférable de consulter parallèlement un professionnel.

◆ Absence de temps : il en faut pour apprendre une méthode de relaxation ou pour réfléchir et méditer sur le sujet. Mais quel temps gagné ensuite !

◆ État dépressif, dépendance à une drogue ou trouble psychologique associé : il est fortement conseillé de consulter un psychologue ou son médecin traitant.

3- SUIS-JE DANS UNE PÉRIODE FAVORABLE ?

Essayons d'estimer si vous êtes dans une période de votre vie favorable à l'arrêt du tabac.

<i>Mes circonstances de vie</i>	<i>Tout à fait : 2</i>	<i>Assez : 1</i>	<i>Ni plus ni moins : 0</i>	<i>Pas trop : -1</i>	<i>Pas du tout : -2</i>
Actuellement, tout va bien au niveau familial.					
Tout va bien sur le plan professionnel.					
J'ai acheté cet ouvrage spontanément.					
Je suis enceinte ou ma conjointe l'est.					
J'ai bon moral.					

Je me sens physiquement en forme.					
J'ai l'habitude de réussir ce que je fais.					
Mon poids est stable.					
Je suis d'un tempérament plutôt calme.					
Mon sommeil est correct.					
Je veux accéder à une meilleure qualité de vie.					
Je me sens très motivé.					
TOTAUX					

Le total final additionne les points positifs des deux colonnes de gauche et soustrait les points négatifs des deux colonnes de droite.

Calculez votre total :

(Vous pouvez le noter dans votre cahier)

INTERPRÉTATION

◆ Score supérieur à 12 :

Vous êtes dans une période tout à fait favorable pour réussir votre sevrage. Certes, tant d'autres facteurs psychologiques sont en jeu que cela n'exclut pas

quelques difficultés, mais toutes les chances sont de votre côté pour les surmonter.

◆ Score compris entre 6 et 11 :

La période est relativement favorable, vous avez certainement des ressources pour surmonter les difficultés qui vont se présenter. Tout dépend de l'importance de votre dépendance à la nicotine, que vous allez évaluer à travers le test suivant.

◆ Score compris entre 0 et 5 :

Il n'est pas certain que la période soit favorable. En réalité, c'est vous qui percevez le mieux votre degré de motivation au fond de vous-même. Si votre dépendance est importante, il est fortement conseillé de vous faire aider parallèlement avec d'autres méthodes pour réussir.

◆ Score inférieur à 0 :

Il est probablement préférable de consulter préalablement, avant d'envisager le sevrage dans un deuxième temps. Votre médecin traitant est là pour vous encourager et améliorer votre santé, et un psychothérapeute vous permettrait de retrouver un meilleur équilibre, plus favorable à l'arrêt.

LA MOTIVATION

Pour réussir à arrêter de fumer, il faut être motivé, et cette motivation varie selon le stade dans lequel vous vous trouvez. Voici les six stades du changement selon Prochaska et Di Clemente :

Le stade 1 est celui de *l'indétermination* : le fait de fumer ne procure aucune gêne et on ne se voit pas du tout arrêter.

Le stade 2 est celui de *l'intention* : on imagine qu'un jour on pourra arrêter, on en a parfois envie, mais cela reste vague.

Le stade 3 est celui de *la préparation* : on commence à y réfléchir, à chercher une méthode. On peut tenter quelques brefs essais. Du fait de l'acquisition de ce livre, vous êtes (au moins) dans cette phase. Cette préparation se pose de façon solide dans les trois premiers chapitres de cet ouvrage.

Le stade 4 est celui de *l'action* : cette fois, on arrête pour de bon, et c'est le quatrième chapitre.

Le stade 5 est celui de la phase de *maintien* : on tient le coup, et cette phase sera accompagnée par le cinquième chapitre.

Le stade suivant correspond soit à une phase de rechute, qui nous fait revenir dans le stade 2, soit à la phase de maintien définitif, et c'est gagné pour de bon.

Dans tous les cas, la réussite du sevrage dépend aussi du degré de dépendance (test suivant) et d'anxiété générale (test § 5).

4- AUTO-ÉVALUATION DU DEGRÉ DE DÉPENDANCE NICOTINIQUE

<i>D'après le questionnaire de dépendance de Fagerström :</i>	<i>Vos points :</i>
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ? Moins de 10 = 0 point ; de 11 à 20 = 1 pt. ; de 21 à 30 = 2 pts ; plus de 30 = 3 pts.	
Quand fumez-vous votre première cigarette après le lever ? Dans les 5 minutes = 3 points ; entre 6 et 30 mn = 2 pts ; entre 30 et 60 mn = 1 pt. ; plus tard = 0 pt.	
Inhalez-vous la fumée ? Jamais = 0 point ; souvent = 1 pt ; toujours = 2 pts.	
Quel taux de nicotine y a-t-il dans vos cigarettes ? moins de 0,6 mg (ultra-light) = 0 pt ; de 0.6 à 1 mg (light) = 1 pt ; plus de 1 mg = 2 pts.	
Quelle cigarette trouvez-vous la meilleure ? La première = 1 pt. ; n'importe laquelle = 0 pt.	
Vous est-il difficile de ne pas fumer après manger ? Oui = 1 pt. ; non = 0 pt.	
Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit ? Oui = 1 pt. ; non = 0 pt.	
Continuez-vous à fumer en cas de gros rhume ou de bronchite ? Autant = 2 pts ; moitié moins = 1 pt ; presque plus = 0 pt.	

Avez-vous déjà arrêté facilement de fumer ?	
Oui, facilement = 0 pt. ; non, pas facilement = 1 pt.	
Avez-vous déjà arrêté de fumer ?	
Jamais = 2 pts ; oui, plus de 2 jours = 1 pt ; plus de 10 jours = 0 pt.	

VOTRE TOTAL :

(Vous pouvez le noter dans votre cahier)

Interprétation :

◆ 0 à 3 : vous n'avez pas de dépendance. Quoiqu'il arrive, il devrait vous être facile d'arrêter : pour vous le tabagisme est plus une habitude ou un geste automatique qu'une dépendance réelle.

◆ 4 à 7 : votre dépendance est faible. Mais attention : ce n'est pas parce que vous sentez que vous pouvez arrêter quand vous voulez qu'il faut alterner les périodes de tabagisme et d'abstinence : le tabac reste tout de même dangereux et jouer au yoyo est aussi néfaste.

◆ 8 à 11 : votre degré de dépendance est modéré, mais bien réel. On peut s'attendre à un syndrome de sevrage et quelques difficultés.

◆ 12 à 14 : votre dépendance est dite forte. L'arrêt par vos propres moyens est toujours possible, mais une aide (timbre à la nicotine ou autre) sera appréciable.

◆ 15 à 18 : votre dépendance à la nicotine est majeure et l'arrêt sans aide serait un bel exploit. N'hésitez pas à consulter, ce ne sera pas du luxe.

5- AUTO-ÉVALUATION DU NIVEAU D'ANXIÉTÉ

Nous vous proposons de consacrer environ dix minutes à passer le test qui suit, dans le but de vous conseiller plus efficacement dans votre démarche.

Si vous ne vous sentez pas spécialement anxieux, ce test est inutile : vous pouvez aller directement au chapitre suivant, ou bien l'effectuer par simple curiosité.

Ce test permet d'évaluer le niveau d'anxiété sur les dernières semaines écoulées. Si vous le repassez dans quelques mois, il sera probablement différent : moins bon si la vie vous a amené plus de soucis, ou meilleur s'il y en a eu moins et/ou si votre démarche de développement personnel porte ses fruits.

Ce test ne permet aucun diagnostic ni pronostic, que seul un professionnel de santé est autorisé à effectuer : il ne donne qu'une estimation ponctuelle.

INVENTAIRE DE SPIELBERGER *

Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour décrire son humeur sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis marquez d'une croix, dans les quatre colonnes à droite, *ce qui correspond le mieux à ce que vous ressentez généralement.*

Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps

* Schweitzer & Paulhan : Manuel pour l'inventaire d'Anxiété Trait-État (Forme Y). Laboratoire de Psychologie de la Santé, Université de Bordeaux II, 1990.

sur l'une ou l'autre de ces propositions et indiquez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments habituels.

			<i>Non</i>	<i>Plutôt non</i>	<i>Plutôt oui</i>	<i>Oui</i>
1	Je me sens de bonne humeur, aimable.	I				
2	Je me sens nerveux (nerveuse) et agité (e).	0				
3	Je me sens content(e) de moi.	I				
4	J'aimerais me sentir aussi heureux(se) que les autres le paraissent.	0				
5	J'ai un sentiment d'échec.	0				
6	Je me sens reposé(e).	I				
7	J'ai tout mon sang-froid.	I				
8	J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent à un tel point que je ne peux plus les surmonter.	0				
9	Je m'inquiète à propos de choses sans importance.	0				
10	Je suis heureux(se).	I				
11	J'ai des pensées qui me perturbent.	0				
12	Je manque de confiance en moi.	0				
13	Je me sens sans inquiétude, en sécurité, en sûreté.	I				
14	Je prends facilement des décisions.	I				
15	Je me sens incompetent(e), pas à la hauteur.	0				
16	Je suis satisfait(e).	I				
17	Des idées sans importance trottant dans ma tête me dérangent.	0				

18	Je prends les déceptions à cœur : je les oublie difficilement.	0				
19	Je suis une personne posée, solide, stable.	I				
20	Je deviens tendu(e) et agité(e) quand je réfléchis à mes soucis.	0				
	TOTAUX					

Calcul du total :

Pour les lignes indiquées par I, la réponse "non" est cotée 4, plutôt non = 3, plutôt oui = 2 et oui = 1.

Pour les lignes indiquées par 0, le "non" est coté 1, plutôt non = 2, plutôt oui = 3, oui = 4.

La note totale varie donc de 20 à 80.

Votre total :

(Vous pouvez le noter dans votre cahier)

Interprétation des scores

EN DESSOUS DE 35 :

Votre niveau d'anxiété est minimal : vous êtes de nature sereine.

DE 36 À 45 :

Votre niveau d'anxiété est faible.

Dans ces deux cas, l'arrêt du tabac sera d'autant plus facile que votre chiffre est bas.

DE 46 À 55 :

Votre niveau d'anxiété est modéré, il pourra être utile de la prendre en charge parallèlement : le fait de vivre de façon plus détendue facilitera grandement le sevrage.

DE 56 À 65 :

Votre niveau d'anxiété est élevé, important, et l'apport complémentaire d'un professionnel de la relation d'aide se révélera très utile afin de vous aider à traverser ce mauvais passage. L'arrêt du tabac sera plus aisé ensuite.

AU-DESSUS DE 66 :

Votre niveau d'anxiété est très élevé. Nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant afin de chercher avec lui la meilleure solution pour passer ce cap. Il vous proposera peut-être aussi une aide médicamenteuse temporaire.

6- OUI, ON PEUT MODIFIER UN COMPORTEMENT !

Le langage courant concernant les possibilités de changement psychologique de l'être humain est bien ambivalent, et certains propos sont résolument pessimistes, tels que « Ce n'est pas à mon âge qu'on peut se changer », « Chassez le naturel, il revient au galop »...

Nous vous proposons de laisser ces propos aux personnes qui les disent, car elles ont probablement vécu des expériences malheureuses qui les incitent à

penser cela. En revanche, nous vous invitons à *prendre le pari de la conviction opposée* : « *Oui, on peut changer, en mieux, à tout âge.* »

Certes, nous savons tous qu'il n'est pas si facile de se transformer et de changer ses habitudes : mais ceux qui ont arrêté de fumer, qui ont surmonté une phobie, qui se sont bonifiés au travers d'une relation amoureuse ou tout simplement ceux qui ont construit une belle maturité à travers la vie, tous ceux-la et d'autres sont la preuve vivante qu'*on peut changer*.

Il est bien évident qu'on ne peut modifier en quelques minutes une façon d'être qui est ancrée en nous depuis des années, voire des dizaines d'années : beaucoup de personnes se démoralisent quand elles ne réussissent pas du premier coup, ou bien tiennent leur réussite pour acquise et reprennent effectivement leurs anciennes habitudes rapidement.

La leçon à tirer de ces difficultés est la nécessité de la régularité de l'entraînement.

Comprenez ce qui se passe au niveau neurologique : quand on a l'habitude d'un comportement inadapté ou néfaste, et cela depuis des années, un circuit de neurones est câblé dans notre cerveau et nous fait réagir de façon automatique dans telle ou telle situation donnée. C'est presque un réflexe pavlovien. Par exemple : je me lève, je fume. Je vois mon patron, j'ai peur. Je pense à Julie, j'ai le blues...

Pour que ce circuit puisse être remplacé par un autre, correspondant à un comportement que je juge plus adapté, il faudra *un certain temps* : le temps d'en

construire un nouveau et de le renforcer afin qu'il soit plus puissant que le précédent, lequel s'effacera peu à peu.

Cette pratique régulière amène progressivement une modification non seulement psychologique, mais du fonctionnement du cerveau lui-même : de nouvelles connexions sont créées et de nouveaux réseaux de neurones se mettent en place, comme l'attestent les recherches de pointe en neuropsychologie.

C'est la même chose qui se passe quand on apprend à jouer du piano, à parler anglais, à jouer au tennis, à faire du vélo ou à se conduire correctement en société.

Jusque-là, on considérait qu'à l'âge de deux ans l'ensemble des cellules du cerveau était formé, puis que plus rien ne bougeait à part des connexions qui se mettaient en place. Certains ouvrages n'hésitaient pas à déclarer que « tout se joue avant six ans », ce qui était désespérant.

Au contraire, les recherches scientifiques les plus récentes mettent en évidence ce que l'on appelle *la neuroplasticité du système nerveux*, qui est cette capacité à se modifier et à s'adapter *tout au long de la vie*. Ce nouveau concept fait naître un immense espoir pour tous les disciples d'un chemin de développement personnel et pour tous ceux qui souhaitent se libérer d'émotions ou de comportements qui les aliènent.

Dans son ouvrage *Les Prodiges du cerveau*, paru aux éditions Robert Laffont en 2007, le professeur de neurologie Elkhonon Goldberg développe ces notions et multiplie les exemples de personnes qui se sont transformées et ont accompli de grandes destinées en commençant sur le tard.

La mise en place d'un rythme

Mais pour ancrer réellement et définitivement un comportement désiré dans la vie quotidienne, il faut se décider pour un rythme précis.

Le rythme régulier est constructeur de Vie : dans la construction des galaxies et des planètes, de la vie sur terre, de notre propre organisme, comme dans la reconstruction d'un nouvel équilibre psychologique...

Il est donc nécessaire de prendre du temps : du temps pour se relaxer, pour lire, pour réfléchir et se déterminer.

Pour se reconstruire, il faut prendre rendez-vous avec soi-même, comme un vrai rendez-vous avec un thérapeute. Et ne le rater sous aucun prétexte. Il faut donc choisir un ou des moments dans la semaine pour s'y consacrer, régulièrement. *C'est la régularité qui est constructrice.*

Gérer les difficultés et s'encourager !

Il est fort probable que vous réussirez facilement certains exercices, alors que d'autres vous paraîtront plus difficiles. Que certaines évidences transformeront votre vie immédiatement alors que d'anciennes habitudes demanderont des mois pour être modifiées.

Les qualités réclamées sont la patience, l'auto-tolérance et souvent même, le courage.

Aussi pour conclure : soyez donc tendre avec vous-même, encouragez-vous, et bonne réussite !

II.

L'Apprentissage de la relaxation

Bienvenue dans l'univers de la relaxation !

Depuis l'Antiquité, des sages, des religieux et des philosophes ont élaboré de nombreuses méthodes permettant d'obtenir des états de conscience modifiés.

Les objectifs ont été très variés : on recherchait parfois simplement la détente et le bien-être, ailleurs la contemplation ou la méditation, ou encore l'union avec Dieu, l'extase et le nirvana.

Ainsi ont été inventées des techniques qui induisent des états de relaxation plus ou moins profonds : les différents Yogas, le Qi Gong, les diverses méditations orientales. Puis au début du XX^e siècle l'hypnose, la méthode de Vittoz, le training autogène de Schultz et la relaxation progressive de Jacobson. Et plus récemment, la méditation transcendantale, la méthode "one" de Benson, la sophrologie de Caycedo, la méthode de Tragger et d'Alexander, parmi tant d'autres.

Depuis une quarantaine d'années, ces techniques ont été étudiées en détail et

testées scientifiquement. Elles sont actuellement employées au cours de certaines psychothérapies et parfois comme prise en charge complémentaire dans quelques maladies psychosomatiques.*

Au-delà de cet aspect médical, la pratique de la relaxation procure des états de bien-être profonds, autorisant l'émergence d'émotions et de sentiments positifs qui conduisent peu à peu vers une nouvelle façon de vivre.

Voyons ce que peut nous apporter aujourd'hui cette pratique qui, dans certaines traditions, possède un recul et une expérience de plus de 2 000 ans.

1- OBJECTIFS DE LA RELAXATION.

Que nous apporte la pratique de la relaxation ? **

◆ LA DÉTENTE MUSCULAIRE : la relaxation permet tout d'abord d'alléger les

* Docteur Frédéric Rosenfeld, *Méditer, c'est se soigner*, Éditions Les arènes, 2006.

L'ouvrage le plus accompli aujourd'hui sur les effets physiologiques et psychologiques de la relaxation et de la méditation, nombreuses études à l'appui.

** Lehrer & Woolfolk, *Principles and practice of stress management*, Éditions Guilford, 1993. Présentation des différentes méthodes de relaxation et de gestion du stress.

** Edmund Jacobson, *Progressive relaxation*. University of Chicago press. Traduction française : *Savoir relaxer*, Éditions de l'homme, Montréal, 1980.

** Herbert Benson, *The relaxation response*, W Morrow, New York, 1975. Traduction française, *Réagir par la détente*, Éditions Tchou, 1976

conséquences du stress sur nos tensions musculaires. Lors de sa pratique, les muscles se détendent, les mâchoires se décrispent, les épaules s'abaissent, le front se lisse...

◆ **LA DÉTENTE NERVEUSE** : le système nerveux orthosympathique qui permet l'alerte et la réponse au stress est ralenti pendant la relaxation, alors que le fonctionnement du système nerveux parasympathique est porté en avant : c'est ce dernier qui nous détend, qui ralentit le cœur, qui favorise le bon fonctionnement du tube digestif, et qui facilite la mise en réserve de notre énergie.

◆ **UN RÉÉQUILIBRAGE HORMONAL** : la sécrétion des hormones de stress est remplacée dans notre cerveau par celle des endorphines ; ces analogues de la morphine présentent en premier lieu une activité antidouleur et jouent aussi un grand rôle dans la survenue du plaisir et des émotions agréables.

Ces endorphines font en quelque sorte la balance avec les hormones du stress : elles rééquilibrent le corps et le psychisme sur de nombreux plans ; elles peuvent ainsi contribuer à nous guérir de certaines maladies psychosomatiques, et même parfois améliorer des problèmes inattendus comme des infections à répétition, la cicatrisation de blessures, la consolidation des fractures...

◆ **LA GESTION DES ÉMOTIONS** : la faculté de savoir se relaxer facilite la gestion des émotions et des impulsions. Elle aide à ressentir un sentiment de sécurité intérieure, qui limite la survenue d'émotions négatives. On commence souvent la prise en charge de nombreux troubles anxieux (phobies, obsessions, crises de panique...) par l'apprentissage de la relaxation.

◆ LA GESTION DU STRESS ET DU TRAC, qui perturbent si souvent le bon déroulement d'un examen ou d'un entretien, bénéficie grandement de ces méthodes : en devenant capable de diminuer la tension nerveuse dans une situation stressante, on en arrive à être plus efficace. La pratique de la relaxation développe aussi notre faculté de concentration mentale, notre capacité d'attention et par conséquent notre mémoire.

◆ LA RÉCUPÉRATION NERVEUSE : l'apprentissage de la relaxation minute permet de récupérer rapidement, si besoin à plusieurs reprises dans la journée. De retour chez soi, la pratique de séances de relaxation de 10 à 20 minutes, plus profondes, permet de « recharger les batteries ». En cas de surcharge de travail, on peut rapidement remarquer qu'il est préférable d'observer de mini-pauses « relaxation » que d'aller à chaque fois en direction de la cafetière.

◆ DES MOMENTS DE BIEN-ÊTRE : la pratique de la relaxation met notre cerveau « en vacances » par rapport à la surcharge des soucis quotidiens. On peut en profiter pour pratiquer des expériences de bien-être et de sérénité, juste pour le plaisir que cela nous procure ; pendant ces séances particulières, on visualise par exemple des souvenirs agréables, on écoute de la musique ou de la poésie, ou encore on s'entraîne à percevoir dans le corps des sensations et des émotions positives.

L'objectif du contrôle physiologique est d'intégrer dans sa vie des méthodes de relaxation permettant de diminuer l'impact du stress sur le corps et sur la

pensée, de limiter le cercle vicieux des émotions fortes et ainsi de nous rapprocher de notre efficacité personnelle maximale.

2- OPTIMISER SON ENTRAÎNEMENT.

Comment procéder pour que la pratique de la relaxation vous rende des services de façon optimale ?

Conseils préalables aux relaxations d'apprentissage.

Tout d'abord, mettez-vous à l'aise : dégrafez votre col, votre ceinture et votre montre. Ainsi, votre corps et votre respiration seront plus libres. Si vous le pouvez, habillez-vous de vêtements lâches.

Les relaxations se pratiquent en général allongé(e) ou assis(e). Dans ce dernier cas, on s'installe sur une chaise, la colonne vertébrale et la tête droites, les épaules bien relâchées et les mains sur les cuisses. Donc pas trop mollement affalé(e) dans un fauteuil afin de ne pas s'endormir.

◆ Demandez à ne pas être dérangé : ce moment est à vous. Vous serez plus disponible ensuite.

◆ Débranchez le téléphone et placez le portable sur répondeur.

◆ Buvez un verre d'eau et videz votre vessie.

◆ Il est préférable dans la mesure du possible de ne pas effectuer les exercices après manger : on risquerait de s'endormir.

- ◆ Évitez aussi de pratiquer après avoir consommé de l'alcool ou un excitant.
- ◆ Lors d'un orage ou de périodes de grand vent, le temps ne favorisera pas votre relaxation.
- ◆ Si votre nez est bouché, cela risquera de vous gêner dans les relaxations où il sera demandé de respirer consciemment. Faites alors un lavage de nez ou instillez si besoin quelques gouttes décongestionnantes.

L'entraînement proprement dit.

◆ Il est fortement recommandé d'essayer chaque exercice plusieurs fois, l'apprentissage permettant une progression d'essai en essai.

◆ Quand on rentre épuisé après une journée de travail, on n'a en général plus aucune envie de faire quoique ce soit. En réalité, c'est une raison de plus pour se relaxer : la séance rafraîchit, détend, et on peut même retrouver un certain tonus.

◆ La progression se remarque d'autant plus qu'on s'exerce quotidiennement : de jour en jour la relaxation se réalisera plus facilement, et d'ailleurs de plus en plus rapidement. Le rythme de trois entraînements par semaine convient encore, mais l'efficacité diminue en dessous de deux séances par semaine.

◆ Ne laissez personne vous critiquer ou vous adresser des remarques au sujet de cet entraînement. Expliquez éventuellement que les effets ne se font sentir que progressivement.

◆ Certains jours la relaxation s'effectue moins facilement que d'autres. Il est

alors bon d'essayer d'en rechercher les causes au lieu de se décourager, car cela permet de déterminer ce que l'on peut entreprendre par la suite pour y remédier.

◆ Enfin, il faut « faire comme si » : pour que la relaxation soit efficace, il est indispensable de laisser tomber son esprit dubitatif en laissant à la porte toute inquiétude ou tout soupçon qui ne peuvent qu'entraver le travail et les prises de conscience recherchées.

Il faut inviter le mental qui nous guide et nous stresse habituellement, à « lâcher prise », en se disant par exemple tout simplement : « j'ai choisi de tenter cette expérience, je ne risque rien, je la vis pleinement, sans retenue et jusqu'au bout, et je verrai bien. »

Quelques informations préalables.

De nos jours, l'habitude est prise d'informer le public des effets secondaires de tout ce que l'on peut consommer, du tournevis aux médicaments.

En réalité, toute activité est susceptible de provoquer un effet indésirable : on peut se tordre la cheville en faisant du footing ou déclencher une allergie en mangeant des fraises. La pratique de la relaxation n'échappe pas à la règle.

Nous allons donc vous informer tranquillement des effets collatéraux de la relaxation, ainsi que de la façon de les prévenir. Mais surtout que cela ne vous fasse pas peur : ce serait un comble pour une activité justement anxiolytique !!!

Que peut-il donc se passer pendant la relaxation ?

DES SENSATIONS CURIEUSES.

Certaines relaxations amènent parfois de curieuses sensations qui n'ont en réalité rien de désagréable, sauf si on prend le parti de s'en inquiéter. On peut par exemple ressentir des impressions :

◆ De légèreté : cette sensation pouvant même donner l'impression de « quitter son corps ». Si cette situation se présente, il convient simplement d'observer cette sensation avec curiosité et tranquillité, tout en poursuivant la relaxation.

◆ De vertiges : il suffit de les observer tout en s'imaginant – le mieux que l'on peut – sur un bateau, une balancelle, et en invitant une sensation de plaisir.

◆ De maux de tête : il faut dans ce cas penser à respirer un peu plus amplement et à bien détendre le front.

◆ On peut aussi parfois entendre des sons, voir des lumières, ou passer par de brefs états de rêve. Observez cela avec curiosité et sympathie, mais ne vous y attachez pas, ne vous endormez pas et revenez à l'exercice.

LE PROBLÈME DES IMPATIENCES.

La position allongée peut entraîner une envie de bouger parfois bien gênante.

Dans ce cas, certaines personnes vont pouvoir observer simplement la sensation sans s'y attacher, et constater qu'elle disparaît peu à peu. D'autres ne le pourront pas. Il faut alors étirer le bras ou la jambe concernés pour que la sensation disparaisse. Effectuez ce stretching en y prenant plaisir, et reprenez votre relaxation.

Si en revanche ces sensations d'impatience se produisent *systématiquement* après quelques minutes, il s'agit peut-être du « syndrome des jambes sans repos », qui peut nécessiter une consultation médicale : cette affection peut révéler entre autre un manque de fer, d'oméga-3 ou de vitamine C.

QUAND ON SE SOUVIENT AVEC SON CORPS.

Enfin, la relaxation peut nous reconnecter avec un souvenir, une émotion évitée.

Dans cette situation, le fait de porter sa conscience sur une région qui avait subi antérieurement un traumatisme ou sur laquelle s'était cristallisée une émotion, fait revenir à notre mémoire l'événement en question. On peut se trouver alors tout à fait surpris de voir survenir des souvenirs qui semblaient enfouis depuis longtemps. Cette situation, qui peut être ponctuellement désagréable, est extrêmement libératrice et thérapeutique.

Que faire et que ne pas faire si cela arrive ? Il serait tout aussi dommage d'abandonner l'exercice que de se laisser emporter par l'intensité des émotions du souvenir. Il est conseillé de se tenir dans un juste milieu en prenant le temps d'accueillir tranquillement ce qui se passe (on peut mettre le CD une ou deux minutes sur « pause ») avant de revenir sur la suite de la relaxation.

Lors des prochaines écoutes, vous pourrez constater l'efficacité de ce travail d'accueil et de distanciation : l'évocation de cette même partie du corps devrait réveiller de moins en moins intensément l'émotion qui s'y était incarnée. Dans le

cas contraire, il pourra être utile de se faire aider par un thérapeute, l'idéal étant d'effectuer une libération par EMDR*. Dans tous les cas, cette expérience doit être prise comme une opportunité dans votre démarche vers un meilleur équilibre.

QUE PEUT-IL SE PASSER EN SORTANT DE RELAXATION ?

Il arrive parfois que l'on se trouve quelque peu mal à l'aise en se « réveillant ».

La plupart du temps cet inconvénient se présente après une relaxation profonde, quand le retour à la conscience ordinaire s'est passé trop rapidement, par exemple si on a été dérangé au cours de la relaxation.

On peut alors se sentir fatigué, avec un petit mal de tête, un peu de vertige, mal à l'aise en quelque sorte.

Afin de remédier à la situation, il convient de reprendre la relaxation et de revenir au même niveau de détente. Cela se déroule très rapidement, en une ou deux minutes.

Effectuer alors le retour très progressivement, en insistant sur les mouvements d'étirement.

*Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Contre-indications.

La pratique de la relaxation est en général contre-indiquée si vous êtes victime d'une dépression aiguë, d'un trouble de la personnalité de type borderline ou d'un état psychotique imparfaitement stabilisé.

Par ailleurs, les personnalités très obsessionnelles ou celles sujettes à des peurs intenses liées à la perception de leurs sensations corporelles se trouveront mieux de commencer à pratiquer individuellement avec un thérapeute maîtrisant les techniques de relaxation.

Dans le premier cas, la pratique de la méditation de pleine conscience est probablement la meilleure indication. Dans le deuxième cas des personnes souffrant de phobie intéroceptive, l'entraînement très progressif à l'observation des sensations corporelles sera à terme extrêmement bénéfique, car favorisant une accoutumance aux signaux internes.

N'abusez pas des bonnes choses !

Tout excès est nuisible, et la relaxation n'y échappe pas : certaines personnes trouvent la relaxation tellement agréable qu'elles finissent par y devenir « accro », en quelque sorte. Or, s'il est important de se faire du bien de temps en temps, il ne faut pas pour cela que cette pratique nous éloigne de la vie quotidienne, à l'instar de toute toxicomanie. Cela dit, la dépendance à la relaxation est tout de même exceptionnelle !

Enfin, il est bien évident que l'écoute d'une relaxation serait éminemment dangereuse au volant d'une voiture.

3- L'ASSURANCE ET LA SÉRÉNITÉ PAR LA RESPIRATION. *Étape 1 du CD.**

Le travail sur la respiration est le premier sur lequel on va s'atteler pour se libérer du tabac.

Observation préalable.

Vous est-il déjà arrivé de sentir comme une oppression dans la poitrine, une sensation de ne pas pouvoir respirer à fond ? Avez-vous déjà remarqué ce besoin de respirer plus amplement, qui d'ailleurs n'arrive jamais vraiment à se satisfaire complètement ?

Arrêtez de lire un instant pour observer votre respiration, telle qu'elle se fait naturellement, sans l'amplifier ni la modifier. Votre thorax bouge-t-il ? Vos côtes s'écartent-elles ? Votre ventre se gonfle-t-il ?

Avez-vous une respiration plutôt abdominale, plutôt thoracique, ou un peu des deux ?

* La relaxation par la respiration étant utile dans de nombreuses situations différentes, le texte qui suit est semblable dans les manuels nos 1, 7 et 8. En revanche, la composition du texte du CD peut être en partie différente.

Dans la vie, avez-vous toujours la sensation de respirer librement ?

La relaxation par la respiration.

Il nous est tous arrivé de prendre une grande respiration en cas de stress : c'est certainement la méthode de relaxation la plus intuitive car son efficacité est immédiate et elle n'est pas trop difficile à apprendre.

L'objectif est de rendre sa respiration plus ample, plus souple et de l'abaisser au niveau abdominal afin de détendre le diaphragme.

À court terme, l'observation de notre état de tension respiratoire nous renseigne sur notre niveau de stress et nous indique qu'il faut ménager une pause, que ce soit quelques respirations profondes, une activité physique ou délassante, ou encore une relaxation complète.

Physiologie respiratoire.

Avant d'entrer dans les détails, voyons quelques notions de physiologie respiratoire afin de mieux comprendre ce qui se passe :

Les poumons sont sans force par eux-mêmes, ils ne se déploient que parce qu'ils sont attachés aux parois de la cage thoracique. Pour que l'air rentre dans les poumons, notre thorax doit donc s'élargir de tous côtés : le diaphragme s'abaisse et les côtes s'écartent.

En se contractant, le diaphragme va descendre en repoussant le contenu abdominal vers le bas : il comprime alors les organes de l'abdomen et on

remarque que le ventre se gonfle. Ainsi, la cage thoracique augmente de volume, le ventre part en avant, et c'est l'inspiration.

Quand le diaphragme se décontracte, il remonte. Ainsi les organes abdominaux retrouvent leur place et le ventre se rentre. De plus la cage thoracique s'abaisse : c'est l'expiration.

Les rôles méconnus de la respiration.

Nous avons appris à l'école que la respiration permet l'échange oxygène/gaz carbonique. Nous absorbons ainsi chaque jour 15 000 litres d'air, soit 20 kg, ce qui fait de l'air notre aliment principal. Quand la respiration est limitée, la quantité d'air brassé est très faible. Il en résulte que l'oxygénation du corps et du cerveau ne peut pas se réaliser de façon optimale et que le sang se désacidifie difficilement.

Mais la respiration a aussi d'autres rôles : elle favorise les circulations artérielle et surtout veineuse, elle facilite la digestion et améliore le transit. De plus, la respiration profonde et lente équilibre nos deux systèmes nerveux végétatifs, l'inspiration stimulant plutôt l'orthosympathique alors que l'expiration favorise le parasympathique.

Au niveau psychologique, on peut remarquer que la fréquence et la qualité de la respiration varient avec l'état d'esprit : les personnes inquiètes ont par exemple une respiration abdominale bloquée, les crises de spasmophilie s'accompagnent d'une hyperventilation excessive...

Pour ce qui nous concerne, la pratique de deux ou trois grandes respirations, profondes et complètes, est un réflexe à acquérir pour remplacer la prise d'une cigarette, à chaque fois que l'envie de fumer apparaît.

Autres indications des techniques respiratoires.

Apprendre à se relaxer grâce à la respiration présente de multiples avantages et est utile dans de très nombreuses autres circonstances où on a l'habitude de fumer :

- ◆ La survenue d'émotions vives : une respiration lente est le premier réflexe à acquérir pour maîtriser une émotion soudaine comme un énervement, une colère, une bouffée d'angoisse...

- ◆ L'hyperréactivité au stress : quand le stress provoque des effets corporels importants tels que tremblements, tachycardie, crispations, vertiges ou sensation de perte de contrôle, quelques respirations abdominales *très lentes* vont limiter ces effets secondaires.

- ◆ La concentration lors des examens : la pratique de respirations lentes et profondes pendant les périodes d'examen améliore la concentration, oxygène mieux le cerveau et réduit le stress.

Présentation.

Cette première étape du CD se déroule en cinq phases qui peuvent être écoutées à la suite ou bien séparément. La première écoute se déroule souvent par

simple curiosité, l'apprentissage réel pouvant s'effectuer lors d'une écoute ultérieure.

Les cinq phases sont les suivantes :

- ◆ Respirations thoraciques et abdominales,
- ◆ Respiration en alternance,
- ◆ Expiration des tensions,
- ◆ Respiration symbolique dans les différentes parties du corps,
- ◆ Ancrage.

Notre présentation est maintenant terminée, vous pouvez écouter cette première étape.

Après l'écoute, notez vos impressions dans votre cahier.

Après un ou deux essais, rencontrez-vous des difficultés ?

Les principales sont la difficulté à respirer avec le ventre, et parfois la tête qui tourne.

VOUS N'ARRIVEZ PAS BIEN À RESPIRER AVEC LE VENTRE

Cela arrive très fréquemment et voici ce qu'il convient de faire : il faut commencer par une expiration profonde plutôt que par une inspiration :

- ◆ Placez une main sur le ventre.
- ◆ Expirez, soufflez l'air complètement et poussez avec votre main pour aider à rentrer le ventre au maximum.

◆ Gonflez maintenant le ventre en repoussant la main en avant : vous inspirez.

◆ Recommencez tout le cycle en amplifiant le mouvement.

Quand cette première étape est bien comprise, placez l'autre main sur le thorax afin de vérifier s'il ne se gonfle pas trop lors de l'inspiration.

Si cela vous paraît toujours difficile, faites-vous aider par quelqu'un de proche.

VOUS AVEZ PARFOIS DES SENSATIONS DE VERTIGES

Les relaxations par la respiration provoquent parfois une sorte de vertige, principalement quand on respire trop vite ou trop amplement. Surtout, ne vous inquiétez pas : c'est un phénomène naturel qui provient de l'élimination rapide du gaz carbonique du sang. Il n'y a absolument aucun danger.

Si cela se produisait, il suffit tout simplement de ralentir sa respiration, ou de faire en sorte qu'elle soit moins ample. Cela passe très vite : on observe que la sensation de vertige disparaît peu à peu.

4- DÉCOUVRIR UNE RELAXATION COMPLÈTE.*

L'étape n° 2 est une grande relaxation qui permet tout d'abord de s'entraîner

* Parmi les 10 titres de cette collection, cette relaxation se retrouve aussi dans le manuel N° 1.

à la détente de l'ensemble du corps, puis d'évacuer ses tensions musculaires, émotionnelles et mentales en rythme avec la respiration. Nous nous entraînons ensuite à la visualisation d'une image agréable en faisant participer les souvenirs perceptifs des cinq sens.

Avant de commencer cette relaxation, il est conseillé de réfléchir aux objectifs que vous poursuivez. Pendant sa pratique, vous serez invité à les prononcer intérieurement sous forme de vœux.

Le premier vœu est un souhait personnel, ou une résolution, une décision que vous souhaitez prendre, une détermination que vous vivez.

Le deuxième vœu est altruiste. Il peut donc concerner certains de vos proches, voire la société, le pays ou la planète.

Chaque vœu sera prononcé intérieurement à trois reprises.

♦ Concernant le vœu personnel : que souhaitez-vous pour vous, quelle résolution vous semble importante à prendre ? Dans notre cas, vous souhaitez arrêter de fumer. Mais dans quel objectif : mieux respirer, retrouver l'odorat, refaire du sport... ? Pour vous aider, vous pouvez vous inspirer du chapitre III, page 68.

♦ Concernant le vœu collectif : que souhaitez-vous pour vos proches, pour votre entreprise, pour le pays ? (Ne pas intoxiquer mes enfants, mon entourage, ne pas leur montrer l'image d'un fumeur, vivre de façon plus écologique... ?)

Une fois que ces différentes formulations sont choisies, vous pouvez commencer la relaxation.

Après l'écoute, vous pouvez noter vos impressions dans votre cahier.

Après avoir écouté cette étape deux à trois fois, faisons le point :

Rencontrez-vous des difficultés ?

Si tout se passe bien, glissez tout de suite au chapitre suivant.

Sinon, voici les difficultés les plus fréquemment rencontrées :

- ◆ Il y a des parties de mon corps que je ne sens pas bien.
- ◆ J'ai tendance à m'endormir trop facilement.
- ◆ Je n'arrive pas à rester concentré(e).
- ◆ La relaxation me paraît trop lente.
- ◆ Je suis dérangé(e) par le bruit.
- ◆ Cette relaxation m'inquiète.
- ◆ Je n'arrive pas à voir des images.
- ◆ Je n'arrive pas à entendre des sons ou à ressentir des odeurs.

IL Y A DES PARTIES DE VOTRE CORPS QUE VOUS NE SENTEZ PAS BIEN

C'est que votre schéma corporel a besoin à ces endroits précis d'un bon "coup de pouce".

La première chose à faire est de bouger légèrement la partie du corps sur laquelle vous vous concentrez afin de mieux la percevoir. Il faut ensuite persévérer, les résultats viennent assez rapidement en général.

Il est aussi possible d'effectuer *avant* la relaxation quelques mouvements de gymnastique, car cela facilitera la prise de conscience corporelle.

Si malgré tout cela restait difficile, il serait conseillé de pratiquer parallèlement la relaxation de Jacobson ou les relaxations dynamiques.

VOUS AVEZ TENDANCE À VOUS ENDORMIR TROP FACILEMENT

C'est en effet désolant car on a des difficultés à aller jusqu'au bout, d'autant plus si cela arrive assez souvent.

La première solution est de pratiquer la relaxation en position assise.

Ensuite, juste avant de commencer l'exercice, pénétrez-vous bien de la pensée suivante : « Je resterai pleinement conscient durant toute la durée de cette relaxation », ou : « Je resterai parfaitement attentif à la voix »...

Pendant la relaxation, soyez bien attentif aux signaux d'endormissement et reprenez de temps en temps une grande respiration afin de vous tonifier.

VOUS N'ARRIVEZ PAS À RESTER CONCENTRÉ(E)

Tout d'abord, soyez rassuré : il s'agit d'une expérience universelle.

Pendant les exercices, il arrive très souvent que l'on se mette à penser à autre chose : c'est ce que l'on appelle les "pensées parasites".

Cela vient du fait que le propre de l'esprit est de vagabonder dès qu'on lui donne un espace de liberté.

Si la "radio" est ainsi allumée en arrière-plan, cela a tendance à nous déconcentrer et à rendre les exercices de relaxation difficiles à suivre.

Quand on se rend compte que des pensées surviennent, il convient de les observer se dissoudre tranquillement et de revenir tout doucement à la concentration, sans forcer, sans s'impatienter ni se décourager ! Il est plus agréable de se dire avec humour : « tiens, j'ai encore décroché » que « je n'y arriverai jamais ! ».

On observe assez souvent aussi des pensées *au sujet* de la relaxation : « Je n'y arrive pas », « Je suis mal installé », « Ce passage m'ennuie », « Ce n'est pas fait pour moi », « Cela m'énerve »... ou au contraire : « C'est agréable », « Je n'ai pas envie d'arrêter », « Je devrais en faire plus souvent »... Il convient de les traiter toutes de la même manière : les laisser s'évaporer tranquillement et revenir à la pratique.

Si vraiment malgré tout vous n'arrivez pas à vous concentrer, il peut y avoir plusieurs raisons :

- ◆ Soit vous êtes tout simplement trop fatigué : mieux vaut alors dormir et reprendre une autre fois, par exemple le matin au lever ou dans la matinée.

- ◆ Soit votre esprit ne sait pas encore se concentrer : il passe d'une idée à une autre. Il faut tout simplement lui apprendre la concentration et persévérer. La solution est de vous situer en observateur de vos pensées : les regarder comme sur un écran clair, puis les laisser passer à travers vous sans vous y attacher, et en revenant à chaque fois à l'exercice.

Vous pouvez aussi pratiquer la relaxation en position debout : vous vous y sentirez certainement plus attentif.

À force d'exercices, les pensées parasites s'éliminent au fur et à mesure que la faculté de concentration s'améliore, faculté qui apportera par ailleurs bien d'autres avantages.

◆ Soit enfin vous avez un gros souci : il faut alors vous y attacher tout en pratiquant la relaxation. On y réfléchit profondément, on recherche toutes les façons possibles de considérer la situation, et on s'efforce alors de trouver une solution. Au pire, on doit parfois se faire à l'idée qu'il n'y a pas de solution ...

VOUS AVEZ TENDANCE À VOUS IMPATIENTER : LA RELAXATION VOUS PARAÎT TROP LENTE

Effectivement pour certaines personnes, le rythme proposé ici peut sembler trop lent. C'est souvent le cas chez les adolescent(e)s et chez les adultes jeunes. Nous avons enregistré selon un rythme qui convient à la moyenne des personnes, mais il est difficile de contenter tout le monde : imaginez que pour certains, le rythme du CD sera trop rapide !

Dans votre cas, nous vous suggérons simplement de profiter de votre rapidité d'attention et de réaction pour vous concentrer de façon plus prolongée et approfondie sur ce qui est proposé. Les bénéfices seront au rendez-vous !

VOUS ÊTES DÉRANGÉ(E) PAR LES BRUITS

S'il y a du bruit autour de vous, dans la maison ou au dehors, cela rend l'exercice de relaxation bien plus difficile. Cependant, voyez si vous pouvez prendre cela comme une chance : à chaque bruit, observez l'impact que celui-ci provoque sur votre corps, sur vos tensions musculaires. Puis détendez les muscles qui viennent d'être crispés par le bruit. Attendez le bruit suivant, observez les tensions, puis détendez. Petit à petit, ce simple exercice sera même peut-être celui dont l'efficacité sera la plus grande dans votre vie de tous les jours !

LA RELAXATION VOUS INQUIÈTE

Cela semble bien contradictoire, mais une inquiétude peut survenir chez les sujets qui sont très sensibles à leurs sensations corporelles, surtout quand celles-ci sont angoissantes : on se demande si on n'a pas telle ou telle maladie, et on entre dans le cercle vicieux de la peur de la peur : on a peur de percevoir ces sensations qui nous paniquent.

Dans la situation de relaxation, ces sensations corporelles semblent prendre de l'importance, et on peut avoir peur de perdre le contrôle ou de déclencher par exemple une crise de spasmophilie ou une attaque de panique.

Dans ce cas il sera probablement difficile de s'entraîner tout seul. En revanche, la relaxation étant à moyen terme extrêmement bénéfique, il est conseillé de consulter un thérapeute maîtrisant ces techniques et rompu à ce genre de trouble afin d'accélérer votre progression.

VOUS N'ARRIVEZ PAS À VISUALISER DES IMAGES

Vous faites peut-être partie des 15 % de personnes qui ne peuvent pas du tout visualiser une image interne. En réalité le plus souvent l'image paraît floue, peu précise, difficile à imaginer.

Dans tous les cas, il faut préalablement s'entraîner à mémoriser ce que l'on observe.

Pratiquez ainsi : choisissez un objet simple de votre entourage proche et observez-le bien en détail : les formes, les différences de couleurs, de texture, de luminosité. Faites comme si c'était la première fois que vous observiez cet objet, comme s'il venait d'une autre planète. Mémorisez-le bien, faites-en une photo mentale. Puis fermez les yeux et imaginez-le, comme s'il était là, derrière vos paupières.

Ouvrez à nouveau les yeux, cherchez d'autres détails que vous n'avez pas vus la première fois, puis fermez les yeux et imaginez-le à nouveau.

Maintenant, faites de même avec un deuxième objet, puis un troisième. Et ensuite, tentez de vous remémorer les images de ces trois objets, les uns après les autres.

Attention : les progrès ne se remarquent pas le jour même, mais après une répétition de l'exercice jour après jour. Une fois la visualisation des objets simples acquise, on pourra s'entraîner avec un paysage, une personne, une pièce...

VOUS N'ARRIVEZ PAS À ENTENDRE DES SONS OU À IMAGINER DES ODEURS

Il faut pratiquer de la même manière que précédemment, en dehors d'une relaxation : faites un bruit avec vos mains, avec un objet contre un autre, puis dites un mot ; maintenant, fermez les yeux, et remémorez-vous ces sons successivement.

Ensuite, vous pourrez vous améliorer encore en vous remémorant la voix d'une personne, une phrase musicale, le bruit des vagues...

Pratiquez de la même façon pour les odeurs : il faut s'entraîner à humer une fleur ou un objet possédant une odeur, à sentir la fraîcheur de l'air en ouvrant votre fenêtre, à poser votre langue sur votre main, puis sur un objet proche de vous. Et de mettre tout cela en mémoire.

Maintenant, fermez les yeux, et rappelez le souvenir de l'odeur de l'objet, la fraîcheur de l'air, le goût de votre peau, la texture de l'objet...

En effectuant régulièrement ces exercices, votre cerveau crée de nouvelles connections qui l'enrichissent et vous permettent de vivre plus consciemment.

III.

Je cultive ma motivation

L'envie d'arrêter de fumer est certainement le facteur le plus important de votre réussite. Nous allons cultiver ce désir à travers les chapitres qui suivent :

Nous commencerons par détailler au paragraphe 1 les effets néfastes du tabagisme. Vous analyserez ensuite au paragraphe 2 les raisons qui vous poussent à fumer, au paragraphe 3 les bénéfices que vous attendez de l'arrêt du tabac et nous discuterons enfin au paragraphe 4 à propos des craintes qui pourraient vous empêcher de réussir. Nous effectuerons alors avec le CD un ancrage des objectifs que vous aurez choisis.

1- JE PRENDS CONSCIENCE DES MÉFAITS DU TABAC

Tout le monde sait que fumer n'est pas très bon pour la santé, mais le fait de parcourir une liste (quasi) exhaustive n'en reste pas moins impressionnant.

Le tabac provoque donc :

Une augmentation très importante des risques de cancers :

Tout le monde a entendu parler du risque de cancer de la langue et de la gorge, de la trachée et du larynx, des bronches et des poumons.

Les risques de cancer de l'œsophage et de l'estomac sont aussi très augmentés aussi, d'autant plus que s'y associe une ingestion d'alcool.

Une fréquence plus importante d'autres cancers est moins connue, citons notamment les cancers du pancréas, de la vessie et de la prostate.

Une augmentation majeure de tous les risques artériels :

La plupart des artères du corps sont susceptibles d'être thrombosées, c'est-à-dire bouchées par des dépôts lipidiques collés aux artères à cause du tabac :

◆ Les coronaires (artères qui irriguent le cœur) : leur occlusion déclenche l'angine de poitrine et risque d'être à l'origine d'un infarctus,

◆ Les carotides et les artères vertébrales, dont l'occlusion peut entraîner un accident vasculaire cérébral avec son risque de paralysie,

◆ Les artères des jambes, dont le défaut d'irrigation déclenche l'artérite avec ses douleurs à la marche, voire entraîne l'apparition de nécroses très douloureuses de la peau des pieds ou des orteils,

◆ Les artères rénales, dont l'occlusion est responsable d'hypertension artérielle et d'insuffisance rénale,

◆ Les artères ophtalmiques des yeux, dont le dysfonctionnement peut entraîner des troubles visuels, voire déclencher une cécité brusque,

- ◆ Les artères mésentériques qui irriguent les intestins et dont l'occlusion peut être responsable d'un infarctus mésentérique, pathologie gravissime,
- ◆ Les petites artères et artérioles du cerveau, dont l'atteinte est associée à certaines formes de démence dites artériopathiques,
- ◆ L'atteinte peut aussi être sexuelle comme cela est noté sur certaines notices : « risque d'impuissance ».

Une augmentation des risques veineux :

Le tabagisme augmente le risque de thrombose (formation d'un caillot) dans le réseau veineux, ce qui peut déclencher une phlébite des veines des jambes, notamment chez les utilisatrices de la pilule contraceptive.

La survenue d'une phlébite entraîne un risque d'embolie pulmonaire : si le caillot qui s'est formé dans la veine se détache de sa paroi, il va remonter vers le cœur, le traverser et aller se loger dans une artère pulmonaire, entraînant un infarctus du pöumon autrement appelé embolie pulmonaire.

Il arrive aussi que l'on rencontre des phlébites des veines cérébrales, déclenchant divers troubles neurologiques avec souvent des séquelles épileptiques.

Une altération du fonctionnement broncho-pulmonaire :

De très nombreux composants de la fumée de cigarette sont néfastes pour les pöumons, ce qui peut favoriser à la longue le développement :

- ◆ D'une bronchite chronique, affection qui fait tousser de nombreux mois

tous les hivers et augmente le risque de survenue de pneumopathies et de pneumonie,

- ◆ D'un asthme avec son essoufflement à l'effort,
- ◆ D'emphysème pulmonaire, conséquence de la destruction irréversible de la paroi des alvéoles,
- ◆ Le tout aboutissant souvent à une insuffisance respiratoire chronique pouvant nécessiter une oxygénothérapie.

Avec ces quatre causes majeures de mortalité, on estime que le tabac est responsable chaque année de 60 000 décès prématurés. C'est comme si tous les ans deux villes comme Melun et Fontainebleau étaient rayées entièrement de la carte !

Autres risques :

◆ Le tabac entraîne des difficultés à guérir d'affections ORL saisonnières simples : les rhumes se transforment en sinusite, voire déclenchent des otites, et les gripes prennent des proportions anormales. Au lieu de durer quelques jours, nous en avons pour plusieurs semaines et risquons d'avoir plus souvent besoin d'antibiotiques, d'aérosols, de kinésithérapie respiratoire...

◆ Au niveau psychologique, fumer semble bien calmer ponctuellement l'anxiété et le stress, et nous stimuler au moment des coups de fatigue. Cependant et curieusement, le risque de voir se développer des troubles anxieux est

considérablement augmenté chez les fumeurs. C'est comme si le niveau global de sensibilité au stress était augmenté.

- ◆ D'un point de vue sportif, tout le monde sait que le tabagisme diminue les capacités d'effort, et l'altération de nombreux paramètres en est responsable, notamment aux niveaux circulatoire et respiratoire.

- ◆ D'un point de vue esthétique, le fait de fumer favorise l'apparition des rides, donne un teint gris à la peau, accélère le vieillissement cutané, la perte des cheveux ainsi que l'apparition plus précoce des cheveux blancs.

- ◆ On note une augmentation du risque de cataracte, qui est multiplié par deux.

- ◆ Et enfin, le tabac est un des plus grands oxydants qui existe : il nous fait rouiller ! Fumer une seule cigarette fait chuter de moitié en une demi-heure, le taux de vitamine C sanguin ; or, cette vitamine C est l'un des plus puissants anti-oxydants que la nature nous apporte !

Risques concernant la fécondité, la grossesse et les nourrissons :

- ◆ Le tabagisme diminue la fécondité maternelle de 30 %, augmente le taux de grossesses extra-utérines de 50 % et multiplie par trois le risque de fausses couches. C'est considérable !

- ◆ Un père qui fume avant la grossesse altère son sperme, et cela augmente le risque pour son enfant à venir d'avoir lui-même un cancer.

- ◆ Lors de la grossesse, les risques de phlébite, d'avortement, d'accouche-

ment prématuré et de faible poids de naissance sont augmentés (- 300 grammes en moyenne pour 20 cigarettes/jour).

◆ On peut aussi constater que le tabagisme pendant la grossesse entraîne plus de malformations (en particulier de fentes labio-palatines), un risque accru de morbidité néonatale, de cancer pédiatrique ainsi qu'une diminution du quotient intellectuel ultérieur de l'enfant à naître, quand on mesure ce QI à 7 et 11 ans.*

◆ Le tabagisme passif fait courir des risques à toutes les personnes exposées, notamment les petits enfants dont la fréquence des rhinopharyngites, des otites, des bronchites et des bronchiolites est proportionnel au tabagisme des parents.

◆ Par ailleurs, le tabagisme parental est un important facteur de risque pour la mort subite du nourrisson : le risque de décès est proportionnel à la quantité de tabac fumé à la maison (globalement multiplié par 2,5).

Risques opératoires et post-opératoires :

Le fait de fumer avant une intervention chirurgicale multiplie par trois les risques infectieux et coronarien, les complications de cicatrisation, les lâchages de sutures, ainsi que les retards de consolidation osseuse. La durée du séjour hospitalier est augmentée de 20 % en moyenne.

Pour limiter au maximum les risques opératoires, l'arrêt du tabac doit se

*Gilles Pentecôte, *La Tératogenèse du comportement*, thèse de médecine, 1982, Université Paris XIII.

faire 6 à 8 semaines avant l'intervention (et se poursuivre au moins tout le temps de la cicatrisation).

Les petits fumeurs sont-ils protégés ?

Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas du tout le cas : une étude norvégienne a prouvé que le fait de fumer entre 1 à 4 cigarettes par jour :

- ◆ multiplie par 2,9 pour les femmes et par 2,7 pour les hommes le risque de mourir d'un accident cardiaque,

- ◆ et multiplie par 5 pour les femmes et par 2,8 pour les hommes le risque du cancer du poumon.

Les fumeurs de cigares et de pipe encourent moins de risques que les fumeurs de cigarettes parce qu'ils inhalent peu la fumée. Mais si on les compare à des non-fumeurs, le risque de maladie coronaire est tout de même augmenté de 27 %, de troubles pulmonaires de 45 %, et le cancer du poumon est multiplié par 8,5 !!

Le tabagisme passif :

Longtemps négligé, ses risques sont maintenant bien connus et ont fait prendre par le gouvernement les mesures que l'on connaît. Le risque d'infarctus est ainsi augmenté de 23 % et le risque de cancer du poumon de 26 % par rapport à un non-fumeur non exposé.

Bref, le tabac, c'est l'horreur ! Et il faut que ce soit une vraie drogue neuro-

psychologique pour que l'homme ne puisse arriver à s'en délivrer, alors qu'il est absolument évident que tout milite contre le fait de fumer.

Concernant ce chapitre, nous vous invitons à noter dans votre cahier ce qui vous a le plus marqué.

2- J'ANALYSE POURQUOI JE FUME.

Pour bien réussir votre sevrage, il est important de prendre conscience des raisons qui vous poussent à fumer : quel genre de fumeur êtes-vous ?

Les causes de la dépendance à la cigarette ne sont pas toutes les mêmes selon les individus. Il y a quatre raisons majeures : la dépendance à la nicotine, le plaisir de fumer, une simple habitude ou divers facteurs d'origine psychologique. Examinons successivement ces quatre causes principales :

La dépendance neurologique à la nicotine.

La nicotine est une molécule qui ressemble à un neuromédiateur, c'est-à-dire une molécule qui permet le passage de l'influx nerveux entre certains neurones. Cette propriété confère ainsi à la nicotine des effets neuro-psychologiques, notamment anti-stress et anxiolytique. Elle est même parfois stimulante chez certaines personnes.

C'est quand cette dépendance est au premier plan que les substituts nicotiniques seront les plus efficaces.

La dépendance au plaisir de fumer.

Le plaisir de prendre une cigarette présente plusieurs facettes :

- ◆ D'une part le plaisir gustatif : de nombreuses personnes apprécient le goût de leurs cigarettes préférées. Ce plaisir est surtout présent au moment de la première cigarette après le lever et pour celles qui suivent les repas.

C'est dans cette situation qu'il faudra veiller à ce que la prise de la cigarette ne se déplace pas vers celle d'une alimentation excessive, ce qui pourrait avoir pour conséquence une prise de poids inopportune.

- ◆ Mais ce peut aussi être un plaisir convivial : fumer en agréable compagnie.
- ◆ Ou encore : la cigarette peut être associée à un moment de détente, au travail par exemple.

Une habitude.

Une habitude est un comportement qui s'effectue de façon réflexe dans une situation précise.

Ainsi, au fur et à mesure que le fait de fumer s'est inscrit dans le déroulement de notre vie, diverses circonstances ont pu automatiquement s'associer à l'envie de fumer : le fait de sortir de chez soi le matin, ou bien de s'installer dans sa voiture, d'appeler quelqu'un au téléphone, de boire un café...

Nous verrons ultérieurement comment rompre les habitudes néfastes, tout d'abord en laissant passer une à deux minutes entre la situation ayant déclenché

l'envie de fumer et la prise de la cigarette, puis dans un deuxième temps en remplaçant celle-ci par un autre geste.

Une cause psychologique.

Nous pouvons fumer pour différentes raisons :

◆ Ce peut être pour imiter inconsciemment un modèle : je fume comme tel sportif, telle vedette, comme mon ami(e), mon médecin (!) ..., et c'est la raison pour laquelle un acteur ne peut plus légalement fumer sur scène, ni devant une caméra.

◆ Ce peut être pour se donner de l'assurance, devant des amis, ou bien en public. C'est une façon de se joindre à un groupe fumeur et de se sentir mieux intégré.

◆ Ce peut être en réaction à un stress ou une émotion excessive : on va alors fumer au moment d'un coup de blues, d'un agacement, d'une angoisse. Dans ce cas, on utilise les propriétés psychotropes de la nicotine pour mieux contrôler ses émotions.

◆ Certaines personnes, tout à fait conscientes des effets néfastes du tabac, peuvent aussi ressentir des pulsions à caractère auto-destructeur : « Je sais que je me détruis, et je continue. »

... Et tant d'autres causes... Quelles sont les vôtres ?

<i>Pour moi, fumer, c'est :</i>	<i>Rarement</i>	<i>Souvent</i>	<i>Toujours</i>
Un moyen de détente en cas de stress.			
Un moyen de me calmer en cas de contrariété.			
Une aide quand je n'ai pas le moral.			
Une stimulation en cas de difficulté.			
Un moyen de me donner de l'assurance en public.			
Un réflexe dans telle situation.			
Un réflexe avec telle personne.			
Ressembler à tel modèle.			
Familial : on fume tous dans la famille.			
Un plaisir gustatif et/ou olfactif.			
Un geste convivial avec d'autres fumeurs.			
J'aime avoir une cigarette à la main.			
Un moment de détente et de plaisir.			
Un moment intime avec un(e) ami(e).			
Une compagnie quand je me sens seul.			
Une aide pour me couper l'appétit.			
J'aime allumer une cigarette.			
Parfois, je fume sans en être conscient.			
Autre raison :			

Prenez le temps de noter dans votre cahier ce qui vous concerne particulièrement.

Nous verrons ultérieurement l'importance d'avoir bien pris conscience des différentes raisons qui nous poussent à fumer quand nous aborderons la prise en charge du sevrage.

3- J'ÉVALUE LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT

Nous avons vu au paragraphe 1 combien la liste des maladies liées au tabagisme est impressionnante. Mais l'homme étant un animal fondamentalement optimiste, ce n'est pas tant la peur d'une maladie qui pousse un grand fumeur à l'arrêt (nous avons presque tous tendance à considérer que les maladies n'arrivent qu'aux autres !), ce sont plutôt les avantages que l'on va pouvoir constater rapidement qui vont nous entraîner à persister dans notre décision.

Analysons donc maintenant les différents avantages auxquels nous serons particulièrement sensibles.

Pour chacune des raisons suivantes, estimez votre degré de motivation :

<i>Ce qui est important pour moi, c'est de :</i>	<i>Aucune</i>	<i>Faible</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Forte</i>
Faire des économies.				
Protéger ma santé.				
Retrouver une bonne condition physique.				
Améliorer mes performances physiques.				
Me libérer de mes maux de tête.				
Retrouver une meilleure vie sexuelle.				

	<i>Aucune</i>	<i>Faible</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Forte</i>
Préserver mon aspect physique.				
Mieux respirer.				
Retrouver une voix claire (et mieux chanter).				
Retrouver l'odorat.				
Arrêter de tousser.				
Pouvoir embrasser sans gêner.				
Ne plus sentir le tabac froid.				
Retrouver le goût des aliments.				
Me libérer de la langue pâteuse.				
Retrouver une bonne haleine.				
Avoir les dents plus blanches.				
Ne plus intoxiquer mon entourage.				
Faire plaisir à mon entourage.				
Avoir un enfant.				
Protéger mon bébé pendant ma grossesse.				
Protéger la santé de mes enfants.				
Montrer l'exemple à mes enfants.				
Me libérer de cet esclavage.				
Me prouver que je peux y arriver.				
Avoir une meilleure image de moi-même				
Mieux me concentrer au travail.				
Améliorer mon équilibre psychique.				

	<i>Aucune</i>	<i>Faible</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Forte</i>
Être mieux dans ma peau.				
Gagner du temps.				
Me sentir à l'aise au milieu de non-fumeurs.				
Avoir un mode de vie plus écologique.				
Autre :				

Vous pouvez noter vos principales motivations dans votre cahier.

Le fait d'observer régulièrement ses motivations est un excellent moyen pour s'encourager à arrêter de fumer. Vous utiliserez principalement celles que vous avez notées dans la colonne "forte". On peut les ancrer de deux façons différentes :

- ◆ De façon approfondie, sous forme de méditation ou, comme nous l'avons vu, en les intégrant dans les vœux préalables à une relaxation profonde.

- ◆ De façon diluée dans la journée et le mieux que vous pouvez, prenez l'habitude :

- * pour commencer, d'y penser matin et soir,
- * puis aux moments des situations déclenchant les envies,
- * enfin, lors des émotions fortes.

Vous pourrez alors accompagner cette pensée de quelques respirations profondes ou d'une relaxation "minute".

4- JE CONSIDÈRE MES CRAINTES

Avez-vous des craintes qui pourraient limiter votre réussite ?

	§	<i>Pas du tout</i>	<i>Un peu</i>	<i>Tout à fait</i>
J'appréhende de prendre du poids.	a			
J'ai peur de devenir irritable.	b			
Je crains de ne pas y arriver.	c			
J'appréhende des problèmes de sommeil.	d			
J'ai peur de ne pas supporter le manque.	e			
Je crains d'être moins performant.	f			
Tout le monde fume autour de moi.	g			
Je n'ai pas assez de volonté.	h			
J'ai peur de tomber malade.	i			
Il est trop tard pour arrêter.	j			
Autre peur :				

Vous pouvez noter dans votre cahier vos craintes les plus importantes et les notions que vous trouverez intéressantes dans les lignes qui suivent.

Analysons ces différentes appréhensions afin de démêler le vrai du faux et d'assouplir ces limitations.

a. – *Regardons en face le problème de la prise de poids liée à l'arrêt du tabac.*

Une prise de poids survient effectivement dans 70 % des cas (notez déjà que cela n'est pas systématique puisque 30 % des personnes qui arrêtent de fumer ne prennent pas un kilo).

Cette prise de poids est liée à trois facteurs : l'arrêt d'une substance qui brûle les calories, le fait de retrouver plus de plaisir gustatif et celui de compenser l'effet antistress du tabac par l'alimentation. Voyons successivement ces différents points :

◆ La nicotine possède un effet lipolytique et augmente les dépenses énergétiques. Cela veut dire que d'une part elle aide à faire fondre les graisses et que d'autre part elle nous fait brûler plus de calories (de l'ordre de 8 calories par cigarette fumée entièrement, en inhalant la fumée). Mais ce pouvoir lipolytique est très limité puisque le fait de fumer dix cigarettes par jour stabilise le poids seulement à 1 kg en dessous de ce qu'il serait sans fumer. Cela veut dire que quand on arrête de fumer 20 cigarettes par jour, on peut prendre 2 kg et 3 kg pour 30 cigarettes...

Cette prise de poids est la seule qui soit liée à des facteurs physiologiques et donc indépendants de notre volonté.

Les autres raisons nous sont toutes accessibles :

◆ Le tabac diminue le plaisir de manger en altérant les papilles gustatives. Aussi, pour retrouver la saveur des aliments, de nombreux fumeurs ont tendance

à avoir une alimentation plus riche en sauces et plus salée. Inversement, ils vont manger moins de fruits et de légumes dont la finesse des goûts est difficilement perceptible.

Quand on arrête de fumer, le plaisir gustatif va revenir progressivement et les aliments vont retrouver une meilleure saveur. Le retour de ces capacités gustatives devrait permettre de manger moins gras et moins salé, et de s'orienter vers une alimentation plus végétale (fruits et légumes), pour un plaisir identique.

C'est en pratiquant ainsi qu'on peut conserver le même poids qu'auparavant.

◆ Enfin, la cigarette est pour certains un "médicament" anti-stress. L'alimentation risque alors de prendre le relais et de compenser le manque de cigarettes : certaines personnes ont besoin de mettre quelque chose à la bouche et vont remplacer la prise de cigarette par des grignotages.

Les fringales seront particulièrement marquées en cas d'humeur triste, voire dépressive, et une consultation spécifique peut alors être souhaitable. Dans tous les cas, une meilleure gestion du stress et des soucis permettra de rendre le sevrage plus facile et évitera une compensation alimentaire responsable d'une prise de poids excessive.

Si la crainte de prendre trop de poids persiste malgré ces quelques lignes, notamment si elle vous semble réellement fondée, il sera probablement utile de vous faire suivre par un nutritionniste et/ou d'étudier le manuel N° 4 de cette collection : "Mincir et manger sereinement".

Pour certaines personnes, il peut d'ailleurs être conseillé de commencer par cette première étape, avant d'arrêter de fumer.

b. – *Vous avez peur de devenir irritable.*

Les personnes dont la dépendance nicotinique est importante (évaluée précédemment) risquent effectivement de voir augmenter leur irritabilité et leur impulsivité. Dans ce cas, il est conseillé d'en discuter préalablement avec son conjoint et ses proches afin de convenir d'éventuelles dispositions à prendre (arrêt du tabac pendant les vacances, ou au contraire pendant un moment de séparation transitoire...).

Si malgré tout cela vous inquiète, vous tirerez profit de consulter parallèlement un psychothérapeute et/ou d'étudier le manuel N° 10 sur la gestion de la colère.

L'essentiel est d'apprendre d'une part à mieux gérer la frustration et d'autre part à discerner les besoins qui se cachent derrière nos irritations pour mieux les considérer en face :

◆ Ces souhaits, ces besoins, ces désirs sont-ils réalisables ? Alors parlons-en, voire battons-nous pour eux, mais sans violence et avec le plus de sérénité possible.

◆ Ou bien ces désirs sont-ils malheureusement inaccessibles ? Il faut alors arriver à lâcher prise et progressivement à en faire le deuil ...

c. – *Vous craignez de ne pas y arriver.*

◆ Soit vous n'avez jamais essayé d'arrêter de fumer, et vous ne savez pas à quoi vous vous attaquez. Dans ce cas, essayez de tenir une demi-journée, puis une journée entière. Vous vous rendrez alors mieux compte des éventuelles difficultés. Tout le monde peut arrêter de fumer, alors pourquoi pas vous ?

◆ Mais peut-être avez-vous déjà essayé d'arrêter sans succès ?

Il faut bien analyser ce qui s'était alors passé, et pour cela, arrêtez-vous de lire pendant un instant :

– Votre motivation était-elle aussi forte que maintenant ?

– Étiez-vous dans une période favorable ?

– Quelles ont été les principales difficultés et les causes de votre rechute ?

Nous vous conseillons de noter tout cela dans votre cahier.

Et maintenant, dites-vous qu'aujourd'hui est un autre jour, et que vous avez acquis plus d'expérience : tirez profit des difficultés de l'époque afin qu'elles vous servent à ne pas retomber dans le même piège : réfléchissez-y et cherchez des solutions pour ne pas rechuter à nouveau.

d. – *Vous appréhendez des problèmes de sommeil.*

Cette possibilité est rare, mais elle existe. À l'inverse, il peut arriver que le sommeil s'améliore lors de l'arrêt du tabac.

Si donc votre sommeil s'altère, n'hésitez pas à prendre ponctuellement

quelque chose qui vous aide à dormir. Cela ne devrait pas durer plus d'une dizaine de jours.

La relaxation que nous présentons dans l'étape n° 2 peut être d'une bonne aide : la piste 6 est plutôt utile pour les difficultés d'endormissement, la piste 7 pour les réveils de milieu de nuit et la piste 8 pour les insomnies de fin de nuit. Il convient de les répéter car elles sont ici trop courtes. L'étude du manuel N° 3 sur le sommeil pourrait aussi être appréciable.

e. – Vous appréhendez les symptômes du manque.

Il est vrai que l'intensité de ces symptômes est fonction du degré de dépendance à la nicotine que nous avons évalué. Mais il y a des limites : lors de l'arrêt du tabac, deux craintes principales risquent de nous freiner :

- ◆ D'une part nous croyons que les envies risquent d'être terriblement fortes, insurmontables,

- ◆ Et d'autre part nous imaginons qu'elles durent très longtemps, de l'ordre de plusieurs minutes.

Or, si vous avez déjà arrêté de fumer, vous aurez remarqué :

- ◆ Que l'intensité de la sensation de manque n'augmente pas continuellement : elle atteint un palier en quelques secondes,

- ◆ Et qu'elle ne dure pas non plus indéfiniment : sa durée est limitée, de l'ordre de une à deux minutes : il suffit de tenir bon durant ce laps de temps.

Nous abordons cette question en détail au chapitre IV § 5 .

f. – *Vous craignez d'être moins performant.*

Chez certaines personnes, le fait de fumer s'associe à une augmentation transitoire des performances intellectuelles. Deux raisons expliquent ce phénomène :

◆ La nicotine est effectivement pour certains un neurostimulant, et le sevrage risque alors de provoquer un certain degré de fatigue et de ralentissement. Si c'est votre cas, il faut savoir que ces symptômes durent en général une dizaine de jours. Les performances reviendront à leur niveau optimal antérieur en moyenne en 15 à 20 jours. Le sachant, il faut alors parfois s'organiser.

◆ Le fait de fumer s'accompagne souvent d'une baisse ponctuelle du degré de stress. Or, il est connu que l'excès de stress est contre-productif : chaque cigarette permet ainsi à chaque fois de retrouver une efficacité optimale. L'arrêt du tabac va donc nous inviter à faire des progrès dans la gestion du stress pendant cette période difficile de 15-20 jours. Ensuite, il est fort possible que le niveau général de la sensibilité au stress soit en revanche globalement amélioré.

g. – *Tout le monde fume autour de vous.*

C'est vrai que dans ce cas, on est plus facilement tenté.

L'idéal serait que tout le monde arrête ensemble, ce qui se fait assez souvent. Si ce n'est pas envisageable, il est conseillé de parler de sa tentative de sevrage à toutes ces personnes : il faut se positionner clairement et demander à n'être ni sollicité ni découragé.

SOYEZ FIER D'ÊTRE LE PREMIER OU LA PREMIÈRE !
DE PLUS, ESPÉREZ QUE VOUS SEREZ "CONTAGIEUX".
ET DE TOUTE FAÇON, VOUS RISQUEZ DE FAIRE DES ENVIEUX...

h. – *Vous n'avez pas assez de volonté.*

Si vous ne vous sentez pas assez armé pour vous attaquer à cette entreprise, il peut y avoir plusieurs explications :

◆ Soit il s'agit juste d'un coup de déprime passager. Il vaut mieux attendre qu'une période plus favorable se dessine.

◆ Soit vous vous sentez carrément déprimé depuis plusieurs semaines, et il vaut mieux dans ce cas consulter votre médecin.

◆ Soit enfin vous manquez tout simplement de motivation. Il faut donc l'inviter à vous habiter et *la nourrir*, en se penchant par exemple à nouveau sur les méfaits du tabagisme et sur les avantages de l'arrêt. Cette motivation pourra être travaillée comme nous le disions précédemment, par exemple une minute matin et soir et à divers moments de la journée.

i. – *Vous avez peur de tomber malade.*

Effectivement, on constate souvent une recrudescence des symptômes ORL et pulmonaires dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac. Deux phénomènes en sont la cause :

◆ D'une part, il y a une augmentation des sécrétions nasales et bronchiques :

le tabac bloquait le fonctionnement du tapis ciliaire, lequel a pour fonction d'éliminer les mucosités produites à l'intérieur des voies respiratoires. Ce "tapis-roulant", qui est l'éboueur de nos bronches, se remet donc à fonctionner après l'arrêt du tabac : le nez coule plus et la toux est plus prononcée. C'est en réalité bon signe, et ces symptômes finiront par disparaître tôt ou tard. En cas de doute tout de même, n'hésitez pas à consulter.

◆ D'autre part, la fumée anesthésiait les muqueuses. Ainsi, avec l'arrêt du tabac, nous devenons plus sensibles à nos perceptions ORL : on ressent plus facilement qu'avant l'inflammation, les irritations et les sécrétions qui coulent au fond de notre gorge. Nous voyons que tout cela, ce sont plutôt des gênes transitoires que de vraies maladies.

j. – *Vous pensez qu'il est trop tard pour arrêter.*

À partir d'un certain âge, on a malheureusement tendance à se dire : « De toute façon, le mal est fait » ou encore : « Ça ne sert plus à rien que je me prive maintenant » ...

C'est largement faux, et à tout âge : le risque de voir apparaître une maladie après le sevrage *diminue dans tous les cas*, plus ou moins vite selon les organes :

◆ Le risque bronchitique est le plus long à chuter, puisqu'il diminue de 50 % en 10 ans,

◆ Mais le risque cancéreux chute plus rapidement : de 50 % en 5 ans,

◆ Et le risque cardiaque chute encore plus vite : de 50 % en 2 ans.

Il est donc toujours temps d'arrêter, même à 70 ans : à cet âge et en l'absence de tabagisme, les hommes ont encore une espérance de vie de 7 ans et les femmes de 13 ans.

D'ailleurs, même si on est déjà atteint d'une de ces maladies, il est aussi prouvé que le sevrage est encore et toujours utile !

4- J'ANCRE MES OBJECTIFS. *Étape 3 du CD.*

Cette étape est destinée à ancrer profondément dans le ressenti corporel et émotionnel les objectifs que l'on poursuit en arrêtant de fumer et sur lesquels nous venons de réfléchir.

Quand un objectif est seulement froidement réfléchi, l'intensité du désir est moins intense que quand il est aussi ressenti dans le corps et dans le cœur.

Le rythme de cette méditation se rapproche de la méthode traditionnelle du Yoga Nidra qui a été élaborée dans la tradition yogique hindoue il y a plus de 2000 ans.

Dans un premier temps nous porterons toute notre attention sur les différentes parties du corps (piste 10), puis sur diverses perceptions sensorielles (piste 11) avant de visualiser des images rapides et leur influence sur notre corps et sur nos mouvements émotionnels (piste 12).

Pour visualiser ces images rapides, on s'imagine en train de regarder un écran placé derrière les paupières ou derrière le front, sur lequel vont défiler

successivement les images évoquées, comme « un chat qui ronronne », ou « un cheval qui galope ». Ces images sont souvent chargées d'émotions diverses, de souvenirs, de pensées ou de réflexions que nous vous invitons à observer et à vivre attentivement.

La méditation consiste à regarder tout cela défiler, une image après l'autre, sans rester fixé sur une pensée particulière, et en portant à chaque fois son attention sur l'image ou l'idée suivante.

Ce travail préalable servira à préparer la visualisation des objectifs qui ont été déterminés au chapitre III ci-dessus (piste 13). Dans cette piste, vous entendrez différentes phrases qui correspondent à ce qui se passera de positif quand vous aurez arrêté de fumer. Ainsi par exemple : « Je vais mieux respirer », « Je me sentirai plus libre »...

À chaque phrase, vous effectuerez une visualisation de cette situation, et vous vous efforcerez de la ressentir de la façon la plus vivante possible, avec tout le registre émotionnel qui vous viendra à l'esprit.

Enfin, vous choisirez l'une de ces différentes phrases, ou bien une autre de votre création personnelle, afin de l'imaginer totalement réalisée dans l'avenir (piste 14).

Ces deux dernières étapes peuvent être écoutées plusieurs fois de suite.

LA PRÉSENTATION EST TERMINÉE, ... VOUS POUVEZ Y ALLER !

(Après l'écoute, notez toujours vos impressions dans votre cahier).

Une fois que vous aurez écouté cette étape deux ou trois fois, faites le point : rencontrez-vous des difficultés ? (Si non : vous pouvez passer directement au chapitre suivant).

Il peut y avoir des parties du corps plus difficiles à ressentir (piste 10).

Cela signifie que votre schéma corporel a besoin à ces endroits précis d'un bon "coup de pouce". La première chose à faire est de bouger légèrement la région du corps sur laquelle vous vous concentrez afin de mieux la percevoir. Il faut ensuite persévérer, les résultats viennent assez rapidement en général.

Il est aussi possible d'effectuer avant la relaxation quelques mouvements de gymnastique, cela facilitera la prise de conscience : après un effort, on ressent mieux le corps car il vibre et pulse agréablement.

Si malgré tout cela restait difficile, la relaxation de Jacobson ou les relaxations en mouvement seront à pratiquer en préalable.

Les mouvement émotionnels associés aux images peuvent être difficiles à ressentir (piste 12).

Effectivement, certaines personnes n'ont pas facilement accès à leurs perceptions émotionnelles. Le meilleur moyen est de s'y entraîner dans la vie de tous les jours, en se demandant continuellement, dans différentes situations : « qu'est-ce que je ressens en ce moment ? » et en s'efforçant de bien le définir : est-ce du plaisir, de la joie, de la tendresse, de la colère, de la tristesse, de l'anxiété...

On peut aussi s'appliquer à reconnaître les émotions que ressentent les personnes de notre entourage. Cet entraînement fortifiera certaines capacités par ailleurs très utiles pour améliorer notre vie relationnelle.

IV.

Cette fois, j'arrête !

À présent, vous êtes pratiquement prêt(e).

Afin de mettre toutes les chances de votre côté, il va falloir jeter tout le tabac de la maison, mettre votre entourage au courant, déterminer si vous voulez arrêter seul ou avec une aide, et enfin mettre en place un protocole comportemental de sevrage : qu'allez-vous faire quand le besoin de fumer se fera sentir ?

1- EN PARLER AUTOUR DE SOI.

L'appui de l'entourage peut être précieux pour surmonter les périodes difficiles du sevrage.

Beaucoup de fumeurs n'osent pas annoncer cette décision autour d'eux (surtout au travail), par peur de paraître ridicule en cas d'échec. Mais cette anticipation de l'échec risque au contraire de diminuer la confiance en soi, et ne permet pas le soutien des proches.

Il est donc important d'en parler et de se positionner avec fermeté en sollicitant l'appui de l'entourage, sa compréhension, son aide et ses encouragements.

Si vous avez autour de vous des personnes qui continuent à fumer, l'idéal serait qu'elles évitent de le faire en votre présence, ou tout au moins qu'elles ne vous y incitent pas.

Dans l'ensemble, la compréhension de l'entourage est habituelle, et elle cache maintenant assez souvent une culpabilité de ne pas s'y mettre, ainsi qu'une certaine estime envers celui qui arrête.

En revanche, certaines personnes peuvent être décourageantes en parlant de leurs propres tentatives de sevrage, de leurs difficultés voire de leur abandon. Avec celles-ci, mieux vaut ne pas trop parler de vos problèmes : les bons conseils seront rarement au rendez-vous.

Quand un couple fume, il est bon de s'arrêter de fumer ensemble : le degré de réussite à moyen terme du sevrage est bien plus élevé. L'idéal serait que plus personne ne fume au domicile et que les cendriers disparaissent (le simple fait de voir un cendrier déclenche souvent l'envie de fumer).

Vous pouvez aussi faire le tour de vos amis, voisins ou collègues : si d'autres personnes parmi vos connaissances souhaitent arrêter de fumer en même temps que vous, proposez-leur de s'y atteler avec vous. Ainsi, vous vous encouragerez les uns les autres et cette belle émulation sera un excellent facteur de réussite.

2- LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE.

Si la motivation est le facteur fondamental de la réussite, il n'en reste pas moins que d'autres moyens ont fait la preuve de leur efficacité, le plus recommandable étant peut-être la modification globale de ses habitudes de vie : diminuer conjointement le café et l'alcool, pratiquer un exercice physique et veiller à son alimentation favorisent grandement la réussite du sevrage, à court terme pour les premières, à moyen et à long termes pour les secondes.

Diminuer la consommation de café quand elle est excessive.

Cette décision vous sera d'une grande aide car vous aurez remarqué que le café appelle la cigarette – qui le suit comme un réflexe conditionné – et la cigarette qui a bien détendu appellera le café ...

Ce n'est bien évidemment pas utile d'arrêter si vous ne consommez qu'une à deux tasses par jour, mais à partir de plus de trois tasses, il est possible que sa diminution (en prendre moins souvent, ou bien en moins grande quantité), vous aide grandement.

À partir de cinq tasses par jour, la diminution du café sera utile dans tous les cas.

Cela est particulièrement recommandé quand le sevrage du tabac s'accompagne d'une période de tension nerveuse exacerbée.

Arrêter en même temps l'alcool et la cigarette est plus facile que les arrêter séparément.

Cette réalité est bien connue des médecins, alcoologues et tabacologues. Elle va pourtant à l'évidence contre le sens commun qui nous fait imaginer que les sevrages séparés de l'alcool, puis dans un deuxième temps du tabac, demanderaient des efforts moindres à chaque fois.

On constate au contraire que les personnes dont la consommation d'alcool est excessive se trouvent bien de stopper ces deux intoxications en même temps et cela pour deux raisons :

- ◆ D'une part les deux consommations sont souvent associées de manière conditionnée dans le système nerveux : la prise d'une cigarette appelle inconsciemment la prise d'alcool et inversement. Simple question d'habitudes. Ainsi, le sevrage de l'un facilite celui de l'autre.

- ◆ D'autre part, la consommation d'alcool provoque une diminution de notre force de volonté, de notre contrôle et de notre détermination. Sa consommation risque ainsi de faire baisser ponctuellement la motivation à l'arrêt du tabac : après un verre on a plus facilement tendance à se dire : « À quoi bon, j'arrêterai définitivement demain », ou encore : « Je peux arrêter quand je veux »...

En revanche, un avis médical peut se révéler utile, voire nécessaire pour les consommations excessives de boissons alcoolisées, afin de prévenir au mieux le syndrome spécifique de sevrage.

Pratiquer un exercice physique est un atout très favorable.

Prendre l'habitude de pratiquer régulièrement un exercice physique aura de nombreux effets bénéfiques : d'une part il permet une excellente détente nerveuse et calme le besoin de fumer, et d'autre part il limite la prise de poids éventuelle liée à l'arrêt du tabac.

L'activité physique permet aussi de prendre rapidement la mesure des bénéfices liés au sevrage et d'obtenir des satisfactions, grâce aux progrès que l'on peut constater séance après séance.

L'idéal serait de commencer son entraînement quelques jours avant le sevrage complet afin de pouvoir tenir les 30 minutes minimum nécessaires à sa pleine efficacité.

Cet entraînement préalable favorisera déjà une première diminution de la consommation.

Allez-y doucement au début, et entourez-vous d'un avis cardiologique si vous aviez arrêté complètement toute activité physique et que vous présentez des facteurs de risque associés (antécédents familiaux cardio-vasculaires, excès de cholestérol, tension élevée, diabète, avoir plus de 40 ans pour un homme et de 50 ans pour une femme).

Veiller à son alimentation peut aussi être important.

À court terme :

◆ On a pu constater que la consommation d'aliments acides et acidifiants

majorer les sensations de manque, probablement en acidifiant ponctuellement le sang et le système nerveux. Afin de faciliter le sevrage à court terme, il est donc conseillé de consommer plus d'aliments alcalinisants (fruits et légumes, laitages), et de diminuer les aliments acides au goût (tomates, oranges, ...) ainsi que les aliments acidifiants (éviter la consommation excessive de protéines).

Dans le même ordre d'idée, la prise de compléments nutritionnels tels que des sels minéraux sur support alcalin (sels de magnésium, de calcium...) se révèle souvent d'une bonne aide.

◆ Afin de veiller à ne pas remplacer la prise de la cigarette par des grignotages hypercaloriques, choisissez soigneusement vos en-cas, et préparez-les éventuellement par avance : pommes, poires, kiwis mûrs, œufs durs, crudités, laitages à 20 %... Faites votre choix !

◆ De plus, si vous vous octroyez une pause-réconfort-grignotage, apprenez à en jouir pleinement et sans culpabiliser : profitez-en pour vous relaxer, appréciez le moment, dégustez *en mâchant très, très lentement* et reconfortez-vous suffisamment afin que le désir de manger, correctement honoré, s'atténue rapidement. En pratiquant ainsi, vous découvrirez un moyen pour manger moins, et moins souvent. (Cette méthode est détaillée dans le manuel « Mincir et manger sereinement »).

◆ Enfin, à long terme, les personnes qui arrivent à réduire globalement le niveau calorique de leurs repas éviteront certainement la prise de poids redoutée. Il suffit le plus souvent de diminuer sa consommation d'huile, de beurre, de fromages ou d'aliments gras : ce sont de loin les aliments les plus caloriques.

3- LES AUTRES AIDES AU SEVRAGE.

Diagnostic de l'intoxication au CO.

Le degré du tabagisme peut être estimé en mesurant le taux de monoxyde de carbone (CO) présent dans l'air expiré.

Cette mesure est particulièrement intéressante chez la femme enceinte ou souhaitant l'être, car c'est le CO plus que la nicotine qui est responsable de la plupart des problèmes de conception, de grossesse et d'accouchement.

Son taux peut être mesuré avec un *analyseur*, appareil qui donne en quelques secondes le nombre de molécules de CO par millions de particules d'air expiré. De nombreuses maternités et centres hospitaliers antitabac possèdent un analyseur.

Un taux de moins de 5 ppm élimine toute forme d'intoxication ou de tabagisme.

Un taux de 5 à 10 ppm signe un petit tabagisme, une intoxication domestique ou urbaine ou un tabagisme passif.

Des taux de 15 ppm ou de plus de 20 ppm attestent d'un tabagisme important, ou majeur.

L'acupuncture.

C'est une méthode bien connue du grand public et qui jouit d'un bouche à oreille très favorable.

Les points sont choisis par l'acupuncteur pour leur effet calmant, certains diminuent les sensations de manque, d'autres l'attirance vers l'odeur de la cigarette.

Une séance dure entre 20 à 30 minutes et est en partie remboursée par la sécurité sociale. Selon l'importance du tabagisme, deux à trois séances sont nécessaires, rarement plus de quatre.

D'autres méthodes traditionnelles d'origine chinoise peuvent aussi être utilisées : le shiatsu (massage avec le doigt des points d'acupuncture), l'auriculothérapie (on place des aiguilles pour quelques jours dans le lobe de l'oreille), et dans le même ordre d'idées, la sympathicothérapie (on effectue une stimulation endo-nasale avec un petit stylet).

L'homéopathie.

Bien que moins connue, c'est aussi une méthode d'aide au sevrage couramment utilisée. On peut conseiller (entre autres) :

- ◆ Une isothérapie sur ses propres cigarettes : il faut donner une de ses cigarettes au pharmacien qui l'envoie à un laboratoire, lequel confectionne des granules homéopathiques à partir de celle-ci.

- ◆ La prise de 3 granules de Tabaccum 7 ch à chaque envie de fumer.

◆ La prise de Gelsemium 4 ch ou d'autres remèdes, qui seraient personnalisés au mieux lors d'une consultation.

Ces granules seront sucées régulièrement, dix fois par jour si besoin. Dans ce cas et exceptionnellement, la prise peut se faire juste après manger.

En vue d'une efficacité optimale, ces conseils basiques pourraient être utilement individualisés en consultant un homéopathe qui prescrira les préparations les plus adaptées à votre profil et à vos propres symptômes de sevrage.

La phytothérapie.

Voilà encore une méthode utilisée avec bonheur par certains : de nombreuses plantes anti-stress existent et peuvent être préconisées, la plus efficace dans le sevrage étant la valériane.

L'aromathérapie n'est pas de reste, et devrait à mon avis être plus largement diffusée car à ses effets chimiques de détente et d'harmonisation nerveuse s'ajoutent des effets olfactothérapeutiques : les agréables odeurs de certaines huiles essentielles portées sur le corps, voire en parfum, rappellent à notre souvenir le bonheur de s'arrêter de fumer et le plaisir de retrouver son odorat.

Selon l'attirance de chacun, on pourra choisir par exemple :

- ◆ La lavande, qui possède un effet calmant et décontractant musculaire,
- ◆ La feuille d'oranger, aux propriétés anxiolytiques,
- ◆ Le laurier noble, qui favoriserait le courage,

- ◆ Le sassafras du Brésil, pour les fortes dépendances,
- ◆ La marjolaine, pour un effet rééquilibrant antistress,
- ◆ L'épinette noire, huile tonifiante et qui favoriserait l'estime de soi,
- ◆ Ou encore l'encens, dont l'odeur est associée pour beaucoup à l'attirance vers un idéal spirituel.

Les timbres à la nicotine.

Bien connus du grand public, ce sont des patches à appliquer sur la peau et qui délivrent en continu dans le sang une petite quantité de nicotine, pendant 16 ou 24 heures selon les cas. Trois tailles existent : 7 pour les dépendances nicotiques faibles, 14 pour les dépendances modérées et 21 pour les dépendances les plus fortes. Il est possible sur avis médical d'augmenter encore les doses pour les dépendances majeures.

Leur emploi permet de réaliser séparément le sevrage du geste, de celui de la nicotine : dans un premier temps on perd l'habitude-réflexe de fumer dans telle ou telle circonstance, puis quelques semaines après, la diminution de la dose de nicotine dans le patch permet de réaliser le sevrage nicotinique progressif.

Il est important d'arrêter de fumer complètement quand on porte un patch.

Contrairement à une opinion couramment répandue, leur emploi pendant la grossesse est tout à fait possible.

L'idéal serait de les utiliser quand les moyens que nous avons préalablement envisagés se révèlent insuffisants.

Il existe aussi d'autres façons d'introduire la nicotine dans le sang : des substituts nicotiniques se présentent sous forme de gommes à mâcher, voire d'inhalateurs. Ils peuvent être utilisés en supplément du patch pour maîtriser des envies importantes.

Depuis 2007, la sécurité sociale rembourse 50 euros par an et par personne si ces substituts nicotiniques sont prescrits par votre médecin traitant.

Les médicaments.

Deux molécules facilitant le sevrage tabagique sont sorties ces dernières années :

◆ Le Zyban® (bupropion) est un médicament psychotrope de la famille des antidépresseurs qui influence les systèmes cérébraux dopaminergiques liés à la dépendance et aux mécanismes de récompense.

Il présente des contre-indications et parfois des effets secondaires qui en réservent la prescription au corps médical. Son avantage est qu'en début de sevrage et contrairement aux patches, il est possible de continuer à fumer.

On commence par la prise d'un comprimé par jour pendant sept jours, ce qui permet déjà aux envies de diminuer de façon conséquente. On passe alors à un comprimé matin et soir et un dernier effort de volonté doit permettre l'arrêt total en quelques jours. La durée du traitement est de six à huit semaines environ, mais peut être prolongée après avis médical.

◆ Le Champix® (varenicline) agit sur les récepteurs à la nicotine situés sur les neurones du système nerveux central : cette molécule empêche la nicotine de se lier à ces récepteurs et en limite donc les effets : le fait de fumer procure moins de plaisir ou de bien-être.

Ce médicament nécessite une prescription médicale et peut aussi être remboursé par la sécurité sociale dans certaines conditions.

On commence par les comprimés à 0,5 mg : un comprimé par jour pendant trois jours, puis deux par jour. On passe alors aux comprimés à 1 mg : 1 le matin et 1 le soir pendant le temps nécessaire. Un traitement de trois mois est recommandé.

Des effets secondaires surviennent dans environ 12 % des cas et consistent principalement en nausées, maux de tête et troubles du sommeil. Ils cèdent généralement au cours de la première semaine.

La thalassothérapie.

Bien que totalement méconnue dans le domaine du sevrage tabagique, la thalassothérapie est une technique très efficace. Toutes les cures peuvent s'y associer avec bonheur mais plusieurs centres ont pris clairement l'orientation antitabac, dont ceux de :

- ◆ Perros-Guirec (Bd de Thalassa, BP 50, 22700, dans les Côtes d'Armor).
- ◆ Quiberon (BP 170, 56 170, dans le Morbihan).
- ◆ La Baule (10 avenue Marie Louise, BP 50, 44503, en Loire-Atlantique).

- ◆ Pornic (Plage de la Source, 44210, en Loire-Atlantique).
- ◆ Saint-Jean-de-Mont (Avenue des pays de Mont, 85160, en Vendée).
- ◆ Royan (Fort du Chay, BP 83, 17204, en Charente-Maritime).
- ◆ Biarritz (11 rue Louison Bobet, 64202, Pyrénées-Atlantiques).
- ◆ Port-Barcarès (Avenue de Thalassa, 66420, Pyrénées-Orientales).
- ◆ Villeneuve-Loubet (Marina baie des anges, 06270, Alpes-Maritimes).

Le remboursement des soins thermaux est soumis à l'autorisation préalable par la sécurité sociale : votre médecin en réalise simplement la demande en remplissant un imprimé spécifique.

Si vous effectuez une cure thermale antitabac, faites bien attention au moment de votre retour au domicile : les anciennes habitudes et réflexes reviennent vite au grand galop. Mieux vaut y réfléchir d'avance que de se laisser surprendre.

4 - MISE EN PLACE DE LA STRATÉGIE COMPORTEMENTALE DU SEVRAGE

Que faire quand une envie de fumer se manifeste ?

Essayons d'anticiper tous les modes de réactions et de comportements envisageables et que nous pourrions utiliser. Les idées suivantes sont celles qui viennent le plus fréquemment, mais plus vous aurez d'imagination pour trouver votre propre réaction, plus vous serez efficace.

Ainsi, en cas d'envie de fumer, il est classiquement recommandé de mâcher une gomme à la nicotine. Mais on peut aussi, par exemple :

- ◆ Pratiquer deux ou trois respirations profondes,
- ◆ Boire un verre d'eau fraîche, qui anesthésie un temps le besoin gustatif du tabac,
- ◆ Sucrer quelques granules homéopathiques,
- ◆ Respirer une huile essentielle,
- ◆ Changer d'activité,
- ◆ Faire une activité ménagère brève (un brin de vaisselle, de ménage...),
- ◆ Pratiquer un exercice physique bref (quelques flexions, abdominaux, pompes...)
- ◆ Parler à quelqu'un,
- ◆ Pratiquer une relaxation "minute",
- ◆ Ressentir dans son corps le plaisir d'être libéré(e) du tabac,
- ◆ Prononcer intérieurement une phrase préalablement choisie,
- ◆ D'autres idées ?

Trouvez maintenant vos choix, éventuellement selon les diverses circonstances, et notez-les dans votre cahier.

Quelques pensées antitabac :

Voici quelques exemples de phrases que l'on peut se répéter en boucle :

- ◆ « Je suis heureux(se) d'arrêter de fumer »,

- ◆ « La cigarette, j'arrête »,
- ◆ « Je suis fier(ère) de ma décision »,
- ◆ « Relax, calme, cela va passer »,
- ◆ « Encore une envie, ça passe à travers moi »,
- ◆ « Courage, j'y arrive »,
- ◆ « Laisse-moi tranquille » (en s'adressant à l'envie),
- ◆ « Je protège ma santé »,
- ◆ « Je fais cela pour mon enfant »,
- ◆ « J'ai décidé de transformer ma vie »,
- ◆ Une autre phrase de votre cru :

Trouvez maintenant votre propre phrase, vous pouvez même l'écrire en gros caractères et l'afficher au travail ou à la maison. Il est aussi possible d'en choisir plusieurs et d'en changer de temps en temps.

Ainsi, quand l'envie survient, on va peu à peu construire un nouveau réflexe qui, au lieu de fumer, nous orientera vers ce que l'on avait choisi de faire, d'imaginer ou de penser.

S'arrêter de fumer d'un coup, ou progressivement ?

Dans la grande majorité des cas et notamment quand la dépendance nicotinique est importante, il est conseillé de s'arrêter brutalement plutôt que de diminuer peu à peu.

Cependant certaines personnes, notamment les gros fumeurs, préfèrent

s'arrêter en deux fois : ils commencent par diminuer progressivement leur consommation en passant par exemple de trente à quinze cigarettes en quelques semaines, ce qui est déjà très encourageant.

Mais il y a un piège : vous constaterez que cette diminution du nombre de cigarettes fumées va souvent de pair avec le fait de tirer beaucoup plus sur celles-ci, afin d'inhaler autant de nicotine qu'auparavant. Toutefois, cette phase a l'avantage de commencer à déconditionner certaines habitudes bien ancrées.

La dernière étape nécessitera en revanche de réaliser le sevrage complet d'un seul coup.

On a l'impression qu'il est plus facile d'arrêter *progressivement* à partir de 10-15 cigarettes par jour, mais c'est en réalité une erreur d'anticipation : on va se retrouver en train de lutter contre l'envie de fumer pendant des semaines : les pulsions n'ont pas tendance à diminuer comme lors d'un arrêt brutal.

Le fait d'arrêter brutalement est peut-être plus difficile les premiers jours, mais passée la première semaine les envies diminuent de façon conséquente. Ce sont les fumeurs qui se restreignent à ne fumer que quelques rares cigarettes par jour qui souffrent alors le plus.

Lors de la situation déclenchant l'envie, repousser la prise de cigarette.

Avant d'arrêter complètement de fumer, il est recommandé aux gros fumeurs de retarder de deux minutes la prise de la cigarette, quand l'envie de fumer se

produit de façon réflexe dans les circonstances précises dont nous reparlerons au chapitre V 1.

Ainsi, une dissociation va se mettre en place progressivement, et le conditionnement « situation – réflexe cigarette » s'atténuera peu à peu. Cela facilitera ensuite la phase d'arrêt complet.

Planifier son temps libre.

Assez souvent, les envies de fumer montent à la charge dans les périodes d'oisiveté, quand on s'ennuie. Il est conseillé d'anticiper cette difficulté en prévoyant suffisamment d'occupations pendant les quinze premiers jours du sevrage : moins on se retrouvera seul(e) et sans activité, mieux cela vaudra.

Prévoir ainsi d'avance des sorties chez des ami(e)s, au musée, au cinéma, en forêt, en salle de gymnastique... permettra de diminuer les moments de lutte contre les envies et les risques de faux-pas.

5 - SURFER SUR L'ENVIE. *Étape 4 du CD.*

Cette étape est destinée à acquérir une méthode permettant, comme dans l'image du surfeur, de se visualiser au-dessus de l'envie de fumer et de maîtriser la situation pendant que la vague monte et descend.

Afin d'aider à la décroissance rapide de la tension, nous apprenons à évacuer cette sensation d'envie de fumer quand elle se présente.

Après une première phase de relaxation permettant d'acquérir un profond état de bien-être (piste 15), nous allons nous attacher à décrire précisément comment pourrait se visualiser et se ressentir la sensation d'envie de fumer (piste 16) :

◆ Tout d'abord, dans quelles parties du corps se situe-t-elle ? Plutôt au niveau de la bouche, de la gorge, de la poitrine, des poumons, du plexus solaire, voire de la tête, des épaules où d'autres endroits ? Ou dans plusieurs endroits à la fois ?

◆ Ensuite, si on pouvait donner une couleur à cette envie, laquelle vous viendrait à l'esprit : bleu, rouge, jaune, orange ou vert... ? Et serait-ce une couleur foncée ou plutôt claire ? Ce pourrait même être un mélange de couleurs.

◆ Puis, vous tenterez de définir une texture à cette sensation : vous semble-t-elle fluide, molle, aérienne, cotonneuse ou au contraire dure, ou rugueuse ?

◆ Et enfin, vous laisserez venir une forme : serait-elle plutôt ronde, ovale, carrée, ou une autre forme ? Ressemblerait-elle à quelque chose de connu ?

Une fois que la sensation d'envie de fumer a ainsi été comme concrétisée, formalisée, nous allons l'évacuer de notre corps et de nos émotions, en plusieurs étapes, sur plusieurs expirations successives (piste 17). À chaque fois nous inspirerons et en expirant nous inviterons cette envie à partir loin de nous. Nous nous imaginerons en train de lui parler pour lui dire que nous n'avons plus besoin d'elle, ou bien toute autre phrase qui pourra nous venir à l'esprit.

En expirant encore, nous l'imaginerons alors disparaître par delà l'horizon de l'univers. Certaines personnes aiment bien imaginer que la sensation va se désintégrer dans le soleil, ou bien dans une étoile, pour disparaître définitivement.

Si cette piste n° 17 n'amène pas un soulagement complet, n'hésitez pas à l'effectuer à plusieurs reprises.

Enfin, une fois que l'envie a disparu, nous allons faire vivre en nous le plaisir de la réussite, la satisfaction, le bonheur de la liberté retrouvée. Nous respirerons ce plaisir en nous, ce qui fera naître un sourire sur notre visage (piste 18).

Important : si le sourire ne se dessine pas spontanément, nous vous invitons à l'aider consciemment, à le forcer un peu : une fois formé, sa simple perception nous aide en effet à ressentir de façon plus profonde la sensation de satisfaction et de bonheur dans notre cœur, ce qui élargit notre sourire en retour.

Notez bien : cette visualisation complète dure plusieurs minutes, mais afin de pouvoir s'en servir pour surfer sur une envie de fumer, vous verrez que vous pourrez la raccourcir de telle façon qu'elle puisse se réaliser en quelques respirations. Mais le principe reste totalement identique.

La présentation est terminée..., vous pouvez y aller !

(Après l'écoute, vous pouvez noter comme d'habitude vos impressions dans votre cahier).

Une fois que vous aurez écouté cette étape deux ou trois fois, faites le point.

Rencontrez-vous des difficultés ?

Voyons les deux difficultés qui peuvent surgir :

◆ Il n'est pas toujours évident de trouver une texture ou une forme à l'envie de fumer. En réalité, ce n'est pas trop important : il suffit de faire avec ce que vous avez réussi à imaginer : la couleur, la sensation, ce qui vous est venu. La forme, ce peut être tout simplement une cigarette !

◆ Quand on traverse une période dépressive, il est difficile de ressentir des émotions agréables telles que celles qui sont proposées dans la dernière piste. Nous vous conseillons alors de ne pas vous y attacher plus que cela : laissez venir juste ce qui se présente : peut-être une simple sensation de soulagement, de satisfaction ou de fierté. Ce qui vient de positif, même si c'est peu, sera parfait.

Si cela vous paraît simple, entraînez-vous maintenant sans écouter le CD en raccourcissant cette visualisation. Il sera certainement nécessaire de le faire à plusieurs reprises.

V.

Gérer la phase de maintien

1 - STRATÉGIE COMPORTEMENTALE : QUE FAIRE, QUE DIRE ?

Vous avez arrêté de fumer et vous êtes maintenant dans la période difficile où il faut maintenir le sevrage jour après jour. Vous aurez alors remarqué qu'il y a des situations-pièges : des lieux, des moments ou des événements qui, par réflexe conditionné, déclenchent la montée de l'envie de fumer.

Il convient alors de bien repérer toutes ces situations à risque pour les éviter ou mieux s'y préparer.

En voici quelques-unes parmi les plus fréquentes, variables selon chacun :

- ◆ Le matin au lever, ou après la toilette,
- ◆ Après le café ou le petit déjeuner,
- ◆ Quand je rentre dans ma voiture,
- ◆ Après les repas du midi et du soir,
- ◆ Lors des collations, des pauses-café au travail,
- ◆ Quand je téléphone,

- ◆ Quand je suis très concentré(e),
- ◆ Dans les périodes de stress, après une colère,
- ◆ Quand je me retrouve seul(e),
- ◆ En sortant mon chien,
- ◆ En regardant tel endroit, en m'asseyant dans tel canapé,
- ◆ En rencontrant tel(le) ami(e),
- ◆ Quand on me propose une cigarette,
- ◆ Quand quelqu'un fume en face de moi,
- ◆ Pour soulager une tension nerveuse interne,
- ◆ Avant de me coucher.
- ◆ Autres circonstances :

Noter vos propres situations à risque dans votre cahier.

Si on sait qu'on risque de ressentir une envie de fumer dans telle ou telle circonstance, on peut :

- ◆ Soit éviter cette situation, quand c'est possible : faire sortir le chien par quelqu'un d'autre, ne pas aller aux pauses-café, pratiquer des relaxations minutes afin d'éviter le stress, ...

- ◆ Soit anticiper l'envie de fumer en s'y attaquant par avance avec les moyens décrits dans l'étape 4 du CD.

Que dire ?

Quand on est en relation avec d'autres fumeurs, il peut aussi être utile de réfléchir à l'avance à ce que l'on pourrait dire afin de ne pas se laisser surprendre : savoir se positionner d'avance diminue ainsi le risque d'être déstabilisé(e) et de laisser survenir une envie de fumer.

<i>Que diriez-vous dans les situations suivantes ?</i>	<i>Imaginez une réponse adaptée :</i>
Un(e) ami(e) vous propose une cigarette, comme d'habitude.	
Un collègue fume en face de moi, et cela me donne envie.	
On me demande : « alors, ce n'est pas trop difficile ? »	
On me dit : « moi, j'ai essayé plusieurs fois, mais j'ai rechuté très vite. »	
Autre situation pouvant être délicate :	

Notez dans votre cahier ce que vous pensez pouvoir répondre à chaque fois.

2 - STRATÉGIE COGNITIVE : QUE PENSER ?

Le sevrage est d'autant plus difficile que nous hébergeons parfois un ennemi

intérieur dont le discours pro-tabac, très pertinent, nous oblige à une lutte inconsciente incessante. Nous vous proposons de mettre en évidence sa stratégie et d'apprendre à la déjouer.

Les pensées automatiques.

Dans la plupart des circonstances ci-dessus, une forte envie de fumer s'accompagne de pensées automatiques favorables à la reprise de la cigarette : un discours intérieur se réalise, plus ou moins à notre insu, entre les deux forces en nous, celle qui nous pousse à fumer et celle qui a décidé d'arrêter.

Voici quelques exemples de pensées automatiques :

- ◆ À la pause-café : « Ce n'est pas la peine de paraître ridicule en refusant. »
- ◆ Après un repas : « Pourquoi ne pas se faire plaisir avec une seule cigarette ? »
- ◆ En cas de surbooking : « Si je fumais, je serais moins stressé(e). »
- ◆ En montant sur la balance : « Si je recommençais, j'arrêteraï de prendre du poids. »
- ◆ Si mon conjoint m'énervé : « Reprends la cigarette, tu vois comme ton couple va mal ! »
- ◆ Curiosité : « Je me demande ce que pourrait me faire une cigarette après tout ce temps sans fumer. »

Si j'apprends à repérer ce qui se passe dans mon esprit au moment des mes envies de fumer, à découvrir ces pensées qui me poussent à reprendre, je pourrais les discuter clairement et les combattre plus efficacement : il n'y a rien de pire qu'un ennemi que l'on ne voit pas.

Pour les mettre en évidence, il faut les deviner au moment où elles surviennent : c'est comme si on mettait un petit micro à l'intérieur de son esprit afin de capter les pensées presque imperceptibles qui surgissent par moments.

Dénichez ces pensées.

Afin de pouvoir les discuter plus consciemment, il va alors être intéressant de remplir régulièrement un tableau à trois colonnes tel que le suivant :

<i>Situations déclenchant l'envie</i>	<i>Émotions ressenties</i>	<i>Pensées automatiques</i>
Je suis seul(e) à la maison.	Ennui	Pourquoi lutter sans cesse et ne pas me faire un petit plaisir ?
La pause-café au travail.	Gêne	Je vais paraître ridicule de refuser.
Une forte envie de fumer survient.	Irritabilité	Je ne vais pas pouvoir résister si ça continue comme ça.

Dessinez ces trois colonnes dans votre cahier et, en vous rappelant vos dernières fortes envies de fumer, notez :

◆ Dans quelles circonstances elles se sont produites (colonne de gauche : situations déclenchantes),

◆ Les émotions que vous avez alors ressenties (colonne centrale),

◆ Et si vous vous en souvenez, les pensées qui vous sont alors venues et qui auraient pu vous pousser à reprendre (colonne de droite).

Dans les jours à venir, remplissez peu à peu ces trois colonnes : plus vous jouerez le jeu, plus vos pensées d'imperceptibles vous paraîtront de plus en plus claires.

Élaborer des pensées alternatives.

Reconnaître ces discours plus ou moins inconscients permet dans un deuxième temps de les discuter en toute clarté d'esprit : on peut par exemple faire comme si on répondait à un ami qui se trouverait dans cette même situation.

Ainsi, si la pensée automatique vous dit : « Reprends-en une, ça va te calmer », que pourriez-vous lui répondre ?

Et si elle dit : « La moitié des gens fument ici, pourquoi pas moi ? », que lui diriez-vous ?

Ou encore : « J'ai bien réussi à m'arrêter depuis 15 jours, ce n'est pas bien grave d'en reprendre une petite ! ».

Et enfin : « Je peux bien réessayer, je dois pouvoir mieux me contrôler maintenant ».

Voici quelques pensées que vous pourrez trouver intéressantes pour combattre les précédentes (l'idéal est de les trouver soi-même, elles seront ainsi personnalisées).

- ◆ « Cette envie va disparaître, comme toutes les autres. »
- ◆ « Si je me fais ce petit plaisir, j'aurai ensuite perdu confiance en moi. »
- ◆ « Si je refuse avec assurance, je n'aurai pas l'air ridicule, bien au contraire. »
- ◆ « Les envies vont bien finir par diminuer, à la longue. »
- ◆ « Pourquoi prendre le moindre risque, après toutes les difficultés que je viens de traverser ? »
- ◆ « Mieux vaut les difficultés actuelles que de graves maladies ultérieures. »
- ◆ « Dans six mois, je serai fier (fière) d'avoir contrôlé mes pulsions actuelles. »

Trouvez maintenant les pensées qui vous semblent les plus adaptées à vous-mêmes, et notez-les dans votre cahier.

On peut aussi reprendre la liste des motivations que nous avons détaillées précédemment.

La sensation du besoin de fumer "fait du bluff".

Et c'est parfois épuisant, car cela nous pousse à lutter sans cesse. Cependant, considérons bien cet ennemi : est-il aussi puissant et musclé qu'il le paraît ?

◆ L'envie nous fait croire qu'elle va durer longtemps.

La réalité nous prouve au contraire que, même si elle revient fréquemment, sa durée est à chaque fois limitée : de l'ordre de 30 secondes à deux minutes, plus ou moins selon chacun.

Donc, à chaque fois cela va s'arrêter assez rapidement : il suffit de tenir bon durant ce laps de temps, et c'est gagné... pour un temps ! La pensée : « Ça va devenir insupportable » peut être remplacée par : « Encore une de gagnée ! ».

◆ L'envie nous fait croire qu'elle va devenir de plus en plus forte.

On pense parfois que si on résiste, l'envie suivante sera plus puissante. Et si on résiste encore, cela deviendra insupportable. Observez bien cela : c'est rarement le cas, l'intensité de l'envie elle-même ne varie pas, ou peu. C'est plutôt notre force intérieure qui s'affaiblit à cause d'un discours intérieur qui devient de plus en plus pessimiste et nous pousserait à reprendre par lassitude. La pensée : « Ça devient de plus en plus difficile ! » peut devenir : « Je tiens le coup ! ».

◆ L'envie nous fait enfin croire qu'elle ne nous lâchera jamais.

Parfois, 15 jours après avoir arrêté, les envies reviennent par périodes : elles disparaissent par moments, et reviennent par vagues. Dans ces moments-là, on se désespère et on pense sincèrement qu'on n'en finira jamais de lutter. Mais considérez clairement la situation : il y a bien des moments où les envies s'espacent, n'est-ce pas ? « Dans quelques jours, ça ira mieux ! ».

Donc, observons clairement notre ennemi, ne nous laissons pas impressionner, et encourageons-nous sans relâche avec des phrases adaptées !

3 - PRÉVENIR LA RECHUTE. *Étape 5 du CD.*

Maintenant que nous avons arrêté de fumer, il est essentiel de prévenir une rechute.

Les spécialistes du sevrage considèrent qu'en l'absence de prise en charge psychologique (telle que celle initiée dans cet ouvrage), la rechute est une étape presque obligatoire dans le processus de libération d'une dépendance : 90 % des fumeurs vont rechuter une ou plusieurs fois avant de cesser définitivement.

L'ennemi est sournois : il fuit pour un temps, semble définitivement vaincu, mais peut à nouveau nous dominer par surprise en nous attaquant dans un moment de faiblesse.

Quels peuvent donc être ces moments de faiblesse ?

Ceux qui ont recommencé à fumer après un sevrage réussi ont déjà pu repérer certaines des causes de rechute. Il faut bien les identifier en se posant la question suivante : « Quelles sont les circonstances qui m'ont conduit(e) à reprendre la cigarette ? »

Si vous êtes dans cette situation, notez bien ces circonstances et vos réflexions dans votre cahier (vous l'avez peut-être déjà fait précédemment).

Ce sont les enseignements liés aux causes des rechutes qui favoriseront la réussite lors de la prochaine tentative d'arrêt.

Tirer judicieusement les leçons des rechutes permet qu'à chaque tentative d'arrêt, les chances ultérieures de réussite augmentent.

En revanche, ceux qui ne sont pas passés par ce cycle ont tout avantage à en deviner les risques et à s'y préparer à l'avance : ils peuvent ainsi éviter un tour pour rien !

On distingue les rechutes précoces, les rechutes à moyen terme et les rechutes tardives.

Les causes des rechutes précoces sont en général liées :

◆ Aux difficultés à gérer la sensation du manque (étape 4 du CD). Nous avons vu qu'il faut se méfier de la démobilitation liée à la perception des derniers soubresauts de la sensation de manque : on abandonne le combat par lassitude alors qu'on avait largement fait le plus difficile.

◆ Aux réflexes presque inconscients qui nous poussent à prendre une cigarette sans même y réfléchir : on se retrouve en train de fumer de façon automatique, dans une des circonstances déclenchantes vues précédemment.

Dans l'étape 5 du CD, après une relaxation préalable (piste 19), nous nous visualiserons en train de surmonter les différentes circonstances déclenchant le réflexe de fumer (piste 20).

Les causes des rechutes à moyen terme sont dues principalement :

◆ Aux périodes de stress émotionnel : celles-ci provoquent une intolérance à la frustration et un certain degré d'impulsivité qui nous empêchent de réagir rapidement et avec la conviction habituelle à la sensation de manque.

◆ À l'absence de soutien de l'entourage, soit que celui-ci continue de fumer ostensiblement et sans précaution, soit qu'il nous pousse à recommencer en attribuant au sevrage certaines difficultés relationnelles.

◆ À une prise de poids. Dans ce cas, une prise en charge spécifique doit être entreprise plutôt que de se réintoxiquer : nous avons envisagé de renouer avec une meilleure hygiène de vie et la consultation d'un nutritionniste. Nous pouvons aussi recommander l'étude du manuel/CD « Mincir et manger sereinement », et/ou la consultation d'un psychothérapeute spécialisé en difficultés du comportement alimentaire.

La piste 21 aborde l'anticipation de la gestion des périodes de stress émotionnel.

Les rechutes tardives viennent du fait que, se croyant totalement sevré et sans risque de rechute, on accepte une cigarette longtemps après le sevrage en se disant par exemple : « Ce n'est pas avec une seule cigarette que je risque quelque chose » ou encore : « Comme j'ai pu arrêter totalement, je suis donc capable de me contrôler »...

On rechute assez souvent lors d'une soirée agréable, surtout si elle est un peu

arrosée : les périodes de Noël sont très propices à la reprise. Parfois c'est au moment d'un grand stress, d'un deuil, ou dans une mauvaise période de baisse d'estime de soi.

Le plus décourageant dans la rechute est le fait que le plus souvent, quand on reprend une seule cigarette, on revient en 48 heures à sa consommation antérieure : quelqu'un qui fumait deux paquets et qui a réussi à arrêter complètement, même depuis plus de six mois, risque de recommencer en deux jours à fumer ses deux paquets s'il fait l'erreur d'en reprendre une seule le soir de Noël !

On sait bien cela, on l'a entendu maintes et maintes fois, mais on ne le croit pas : tout le monde est au courant, mais on ne croit pas que ce puisse être vrai *aussi pour soi*. C'est seulement quand on l'a vécu qu'on intègre réellement cette notion que la véritable dépendance au tabagisme provoque une addiction pour la vie : il faut se dire qu'on n'en est jamais vraiment libéré, même si tout symptôme de manque a disparu.

La piste 22 envisage la prévention des rechutes tardives et ancre une visualisation de réussite définitive.

Pour écouter cette étape, une préparation préalable est nécessaire : avant de suivre la vingtième piste, il faut préparer une courte phrase qui résume votre principal objectif, votre motivation et un sentiment de réussite définitive. Parmi de nombreuses possibilités :

- ◆ « Je réussis à me libérer du tabac »,
- ◆ « Je suis heureux(se) de vivre plus sainement »,
- ◆ « Je suis fier (fière) de réussir mon sevrage »,
- ◆ « Je surmonte les envies de plus en plus facilement »,
- ◆ « J'ai confiance dans ma réussite », ...

Nous vous invitons comme d'habitude à noter cette phrase dans votre cahier.

Dans la 21^e piste, nous évoquerons diverses situations émotionnellement pénibles et qui pourraient conduire à reprendre une cigarette. À chaque fois, vous vous imaginerez en train de reconnaître le piège et vous trouverez la façon de le déjouer, notamment avec une phrase adaptée.

La présentation est terminée... vous pouvez y aller !

(Après l'écoute, vous pourrez comme d'habitude noter vos impressions dans votre cahier).

Plusieurs difficultés peuvent surgir dans cette phase qui aborde des situations pénibles – causes habituelles de rechute – telles que l'ennui, la frustration, l'anxiété, le découragement ou la prise de poids (nous envisageons aussi les périodes de fêtes, certes plus agréables !).

S'il vous était totalement impossible de vous imaginer en train de gérer une ou plusieurs de ces situations, il pourrait être conseillé de consulter un psycho-

thérapeute cognitivo-comportementaliste afin d'optimiser vos chances de sevrage.

Si cela est difficile sans vous paraître impossible, le manuel/CD N° 10 sur le contentement pourrait vous aider à gérer la colère, les numéros 5 ou 6 consacrés à la sérénité et à la confiance vous aideraient à surmonter le stress et l'anxiété, et le N° 7 sur « le goût de la vie » à surmonter un découragement.

4 - QUE FAIRE EN CAS DE "FAUX PAS" ?

Nous avons bien compris que le fait de fumer une première cigarette après une période d'abstinence, au lieu de calmer durablement l'envie de fumer comme on l'imaginait, va au contraire l'augmenter. C'est tout le problème du faux pas, et l'enjeu de ce chapitre est de faire en sorte que la reprise ponctuelle d'une cigarette ne se transforme pas en rechute.

Un faux pas provoque plusieurs conséquences :

- ◆ Physiologiquement, il entraîne une reprise de la dépendance neurologique à la nicotine,
- ◆ Émotionnellement, il provoque souvent l'apparition de sentiments de honte et de culpabilité, même si cela est à peine perceptible,
- ◆ Et psychologiquement, le faux pas est responsable d'une chute de la confiance en soi.

Ces différents effets consécutifs à la violation de l'abstinence sont bien connus et induisent un fort risque de perte de contrôle menant à la rechute.

Cependant, même avec ces difficultés, celle-ci n'est pas inéluctable : c'est en partie justement le fait de croire que la tentative a échoué qui conduit à penser que la rechute est inévitable.

Face à un faux pas, il faut donc :

- ◆ Dédramatiser,
- ◆ Se débarrasser du tabac à nouveau en sa possession,
- ◆ Lutter contre les sentiments de dévalorisation,
- ◆ Renforcer sa motivation, notamment en reprenant conscience des bénéfices déjà acquis en ayant arrêté de fumer (revoir pour cela la liste du § 3 c, et noter les acquis dans le cahier).

◆ Tirer à nouveau la leçon sur les facteurs de rechute et le discours-ennemi intérieur,

- ◆ Éventuellement en parler autour de soi ou à son tabacologue,
- ◆ Et se projeter à nouveau vers l'avenir, avec confiance.

VERS UN AVENIR DE SANTÉ, D'ESTIME DE SOI ET DE LIBERTÉ
RETROUVÉES.

Renseignements divers

1 - BIBLIOGRAPHIE

- Docteur H.J. Aubin, P. Dupont et G. Lagrue, *Comment arrêter de fumer ?*, Éditions O. Jacob, 2004.
- Bertrand Autzenberg, *Le petit livre pour arrêter de fumer*, First Editions, 2004.
- Isabelle Estournel, *Arrêter de fumer définitivement par l'auto-hypnose*, Éditions Cristal, 2005.
- Kamel Abdennbi, *Arrêt du tabac*, Medi-tex Éditions, 2005.

BIBLIOGRAPHIE TOUT PUBLIC SUR LA RELAXATION.

- Herbert Benson, *The relaxation response*, W Morrow, New-York, 1976.
- Henri Brunel, *Guide de la relaxation. Pour ceux qui n'ont pas le temps*, Éditions du Seuil, 1996.
- André Van Lysebeth, *Pranayama*, Éditions Flammarion, 1995.
- Edmund Jacobson, *Savoir relaxer*, Éditions de l'Homme, Montréal, 1980.
- Satyananda, *Yoga Nidra, apprenez à dormir*, Éditions Satyanandashram.
- Thierry Loussourian, *Transformez votre vie par la sophrologie*, Éditions Dangles, 1990.

Jacques Choque, *ABC de la relaxation*, Éditions J. Grancher, 1993.

Geneviève Manent, *La Relaxation pour ensoleiller le quotidien*, Éditions Le souffle d'or, 1997.

M.J. Hissard, *Les Relaxations thérapeutiques aujourd'hui*, Éditions L'harmattan, 1994.

Marc Guiose, *Relaxations thérapeutiques*, Éditions Heures de France, 2007.

2 - ADRESSES

Les associations d'aide :

Action et lutte contre le tabagisme : 12 rue Troyon, 75017, Paris ;
tél. : 01 45 72 26 24.

Association tabac et liberté : 36 rue Alsace-Lorraine, 31000, Toulouse ;
tél. : 05 61 23 42 30.

Comité national contre le tabagisme : 11 rue Albert Joly, 7800, Versailles ;
tél. : 01 39 43 44 62.

SOS tabac France : 4 impasse Mathieu, 75015, Paris ;
tél. : 01 40 47 00 47.

Tabac info service : 0 825 309 310 (0,15 € ttc/mn).

INTERNET

www.tabac-info-service.fr

Plusieurs fiches sont téléchargeables sur URCAM-IF : www.urcamif.assurance-maladie.fr

PSYCHOTHÉRAPIE

Voici les coordonnées de l'association française de thérapie comportementale et cognitive qui vous enverra la liste des praticiens de votre région :

AFTCC :

Association française de psychothérapie comportementale et cognitive.
100 rue de la santé, 75674 Paris Cedex 14.

Tél. : 01 45 88 35 28, Site internet : <http://www.aftcc.org>

Si vous préférez être suivi parallèlement par un sophrologue, contactez :

SFS : Société Française de Sophrologie
39 Boulevard Garibaldi, 75015 Paris.

Tél. : 01 40 56 94 95, Site internet : <http://www.sophrologie-francaise.com>

Ou un relaxologue :

FER : Fédération Européenne de Relaxologie
1 rue Marceau, BP 20.034, 49135 Les Ponts de Ce cedex.
Site internet : <http://www.psyrelax.org>

Ouvrages du même auteur

(CD + manuels)

DANS LA COLLECTION « RELAXATION, MÉDITATION ET ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE »

PARU AUX ÉDITIONS AMBRE :

N° 1 : *Relaxations et équilibre.*

Les facteurs de l'équilibre psychologique : neurologie, intelligence émotionnelle, le monde des émotions et des pensées. L'apprentissage de la relaxation : méthodes de respiration, Jacobson, visualisations, mouvements, synthèse et minute. Bases de développement personnel. Comment se recharger : hygiène de vie, apport des médecines classique et alternative.

À PARAÎTRE PROCHAINEMENT AUX ÉDITIONS AMBRE :

N° 3 : *Vers un meilleur sommeil : mieux gérer les périodes d'insomnie.*

Physiologie du sommeil, tests, causes des insomnies, l'hygiène du sommeil, aides pour les différents types d'insomnie, utilisation optimale des somnifères et de moyens divers. Relaxations diverses pour les différents types d'insomnie (rotation de conscience, Jacobson, visualisations). Cultiver la confiance et préparation mentale au sommeil.

N° 4 : *Mincir en mangeant sereinement : accompagnement des problèmes de poids et d'alimentation.*

Première étape : apprentissage de la relaxation. Physiologie et psychologie de l'équilibre alimentaire et pondéral. Hygiénisme et activité physique. Les pièges de la restriction cognitive. Sophrologie de l'aliment réconfort.

Deuxième étape : début progressif de la perte pondérale, sereine, non restrictive et

visant le long terme. Sophronisations d'accompagnement. Aspects comportemental et cognitif, prévention de la rechute et gestion des faux pas.

À PARAÎTRE ULTÉRIEUREMENT, MAIS TOUTEFOIS DISPONIBLES ACTUELLEMENT AUPRÈS DE LA
SARL *SPIRALIBRE*, 17 CHEMIN DE CHELLES, 77410, CLAYE-SOUILLY :

N° 5 : *Sérénité et efficacité. Comment mieux gérer son stress.* (Il est très recommandé d'avoir préalablement étudié le titre N° 1).

Physiologie du stress, tests divers, gestion psychologique du stress, savoir se recharger, aides médicales et diverses. Aspect relaxation et méditation : respirations, relaxation profonde et complète, travail sur les pensées alternatives et les émotions positives, ancrage de sérénité et relaxation minute.

N° 6 : *Cultiver la confiance. Comment mieux gérer soucis et inquiétudes.* (Il est aussi très recommandé d'avoir préalablement étudié le titre N° 1).

Psychologie de la peur, tests, gestion relationnelle et psychologique de type TCC, savoir se recharger, aides médicales et diverses. CD : observation des émotions, des pensées, recherche des désirs sous-jacents, élaboration de pensées alternatives et vivance de la confiance.

N° 7 : *Retrouver le goût de la vie. Comment sortir d'une période dépressive.*

Qu'est-ce qu'une dépression ? Symptômes, causes, évaluation, traitements, psychothérapies. Psychologie de l'épuisement nerveux. Avancer progressivement vers la guérison et au-delà.

Aspect relaxation et méditation : Respirations, relaxation de Schultz, mindfulness

sur émotions et pensées, élaboration de pensées alternatives, travail Vittozien (souvenir agréable et vie quotidienne).

N° 8 : *Mieux communiquer.*

Apprentissage des techniques de communication : l'assertivité, le non verbal, l'assurance par la respiration, l'écoute active, le développement de l'intelligence émotionnelle, l'affirmation de soi. Nombreux exemples pratiques et entraînement avec le CD (exprimer et recevoir un compliment, une demande, savoir refuser, savoir exprimer et recevoir différentes formes de critiques).

N° 9 : *Cultiver l'aisance et l'audace pour mieux gérer trac, timidité et anxiété sociale.* (Il est très recommandé d'avoir préalablement étudié le titre N° 8).

Origines et psychologie de l'anxiété sociale. Ses diverses conséquences. Comment s'en sortir. Apprentissages avec le CD : reconnaître ses besoins, cultiver la sérénité, savoir observer et comprendre les différents caractères et types de relations, retrouver une aisance avec les personnes difficiles. Travail cognitif sur les pensées alternatives et l'assouplissement des schémas.

N° 10 : *Calme et contentement : comment transformer la colère.* (Il est aussi très recommandé d'avoir préalablement étudié le titre N° 8).

Psychologie de la colère et de l'impulsivité. Les différentes conséquences. Les possibilités de transformation. Apprentissage avec le CD : évacuer ses tensions, exprimer ses désirs, comprendre ses proches, cultiver la sérénité, tolérer les personnes et les situations difficiles. Travail cognitif sur les pensées alternatives, l'assouplissement des schémas et l'approche bouddhiste.

DANS LA SÉRIE « L'APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION », DISPONIBLES SUR SIMPLE DEMANDE
AUPRÈS DE LA SARL *SPIRALIBRE*, 17 CHEMIN DE CHELLES, 77410, CLAYE-SOUILLY :

◆ *Les relaxations fondées sur la méthode de Jacobson* consistent à favoriser la détente en effectuant préalablement des contractions musculaires. Dans un deuxième temps, la partie contraction n'est plus nécessaire. Elles sont particulièrement intéressantes chez les personnes tendues.

◆ *Les relaxations fondées sur l'observation du corps* sont issues du Yoga Nidra.

Elles se pratiquent en portant successivement et rapidement son attention sur les différentes parties du corps. Elles sont intéressantes dans les troubles du sommeil et améliorent le schéma corporel.

◆ *Les relaxations fondées sur la respiration* sont issues du yoga pranayama.

Elles permettent d'utiliser le rythme du souffle pour favoriser des relaxations musculaires, émotionnelles et mentales. Elles sont très efficaces en cas d'oppression respiratoire.

◆ *Les relaxations fondées sur la méthode de Schultz* apprennent à ressentir notamment des sensations de lourdeur, de chaleur, d'apaisement respiratoire, cardiaque et abdominal. C'est la relaxation la plus efficace pour améliorer les affections psychosomatiques non musculaires.

◆ *Les relaxations fondées sur la visualisation* se pratiquent en imaginant en détail soit des souvenirs agréables, soit des lieux connus, soit encore des endroits particulièrement appréciés comme par exemple la mer, la montagne ou la campagne. Les cinq sens sont invités au souvenir, ainsi que l'émotion agréable qui s'y associe.

◆ *Les relaxations fondées sur les mouvements* se rapprochent du yoga ou plus précisément du Qi Gong, pratique d'origine chinoise proche du Taï Chi. Elles se pratiquent debout et en effectuant des mouvements très lents des bras, des jambes, du cou ou du tronc, en rythme avec la respiration.

RELAXATIONS DE NIVEAU SUPÉRIEUR

Les CD suivants sont conseillés aux personnes ayant déjà intégré l'une des relaxations précédentes.

◆ *L'initiation aux visualisations taoïstes* nous fait découvrir la conscience corporelle selon l'approche énergétique chinoise. Nous y parcourons le corps en suivant la circulation des énergies selon les principes de l'acupuncture. Une méditation sur les cinq organes et la technique du sourire intérieur, extrêmement féconds en psychosomatique, sont présentés en détail.

◆ *L'initiation au Yoga Nidra* nous invite à un voyage dans le monde des sensations, des émotions, des pensées et des archétypes. Fondée sur une méthode traditionnelle indoue de plus de 2 000 ans, elle permet une approche extrêmement féconde de la gestion des émotions négatives et du développement des émotions positives.

◆ *L'initiation à la méditation de pleine conscience* est fondée sur un sutra bouddhiste originel : le sutra des quatre établissements de l'attention. C'est à partir de cette pratique qu'a été élaborée la technique psychothérapeutique du "mindfulness", aux applications cliniques fructueuses et en plein développement.

L'AUTEUR

L'ensemble des livrets + CD ont été conçus par Gilles Pentecôte,
médecin, relaxologue clinicien,
psychothérapeute en thérapie comportementale et cognitive
et enseignant en relaxologie appliquée.

Table des matières

PRÉFACE : LE CHEMIN D'UN THÉRAPEUTE DANS SON ÉPOQUE	p.	5
I. INTRODUCTION		
1- Avant-propos	p.	13
2- Comment utiliser ce manuel	p.	14
3- Suis-je dans une période favorable ?	p.	19
4- Auto-évaluation du degré de dépendance nicotinique	p.	23
5- Auto-évaluation du niveau d'anxiété	p.	25
6- Oui, on peut modifier un comportement !	p.	28
II- L'APPRENTISSAGE DE LA RELAXATION		
1- Objectifs de la relaxation	p.	32
2- Optimiser son entraînement	p.	33
3- L'assurance et la sérénité par la respiration	p.	36
4- Découvrir une relaxation complète	p.	43
III- JE CULTIVE MA MOTIVATION		
1- Je prends conscience des méfaits du tabac	p.	48
2- J'analyse pourquoi je fume	p.	57
3- J'évalue les bénéfices de l'arrêt	p.	64
		68

4- Je considère mes craintes.....	p. 71
5- J'ancre mes objectifs	p. 80

IV- CETTE FOIS, J'ARRÊTE !	p. 84
1- En parler autour de soi.....	p. 84
2- Les Bénéfices d'une bonne hygiène de vie.....	p. 86
3- Les Autres aides au sevrage.....	p. 90
4- La Stratégie comportementale du sevrage.....	p. 96
5- Surfer sur l'envie.....	p. 100

V- GÉRER LA PHASE DE MAINTIEN	p. 104
1- Stratégie comportementale : Que faire, que dire ?	p. 104
2- Stratégie cognitive : Que penser ?	p. 106
3- Prévenir la rechute	p. 112
4- Que faire en cas de "faux pas" ?	p. 117

VI- RENSEIGNEMENTS DIVERS	
Bibliographie, adresses, autres ouvrages	p. 119

Achevé d'imprimer par
 Imprimerie Vasti-Dumas - 42100 Saint-Étienne
 Dépôt légal : Septembre 2008
 N° d'imprimeur : 08-09-0121 B

Imprimé en France

Se libérer du tabac

Préparation et accompagnement du sevrage

Recevez gracieusement notre catalogue

Suisse : Éditions Ambre,
C. P. 3625,
1211 Genève.

France : Éditions Ambre,
B. P. 13,
38661 Le Touvet cedex.

Maquette de couverture : Les 4 Lunes, Santiago Bordils.

ISBN : 978-2-84639-131-3

© Ambre éditions 2008, C.P. 3625, 1211 Genève 3, Suisse.

www.editionsambre.com

editionsambre@slatkine.com