

Bienvenue dans cette courte méthode pour arrêter de fumer.

Vous êtes tombé au bon endroit pour vraiment arrêter de fumer, une méthode qui est efficace et qui n'aura ni les inconvénients ni les effets négatifs d'autres méthodes plus extrêmes.

Cette méthode est un guide pratique, elle explicitera les situations que l'on est amené à rencontrer dans sa vie de fumeur et comment les transformer en situations non fumeur.

Pour commencer sur la fumée, c'est une activité actionnée par un désir, puis répétée par une habitude (ou inversement).

Ce sont les deux choses que l'on veut impacter: diminuer le désir avec des techniques efficaces, et progressivement remplacer cette habitude par d'autres habitudes, qui auront des niveaux de désir élevés.

Certaines fois la fumée peut provoquer un véritable plaisir, être l'occasion de décompresser et relativiser, ou simplement se produire lors d'un contexte social particulier.

Cette cigarette "qui passe bien" est noyée dans des quantités de cigarettes telles que l'on ne peut plus discerner la bonne cigarette de celle de trop.

Même si chaque cigarette est potentiellement nuisible, on vous a probablement fait dramatiser la situation.

Selon [cette source](#) "90% des cancers du poumon sont liés à la cigarette".

On considère fumeur quelqu'un qui a fumé plus de 100 cigarettes dans sa vie. Cela gonfle automatiquement le nombre de cancers appartenant au groupe fumeur (de manière artificielle) donc ne faites pas de conclusions trop hâtives du type 'foutu pour foutu'.

[Une autre source](#) considère fumeur une personne qui fume au moins une fois par jour.

[Cette source](#) montre que vous diminuez dramatiquement le risque de mort du tabac en arrêtant ou réduisant votre consommation, à tout âge, et que si vous arrêtez avant 40 ans vos risques de mourir du tabac avant 75 ans sont réduits de près de 90%.

Entre 100 cigarettes dans la vie et une cigarette par jour, on voit que la définition de fumeur change selon les études.

Nous allons être flexibles: posez-vous cette question: pour vous, à combien de cigarettes par semaine pensez-vous devenir non-fumeur ?

Alors? Marquez le nombre ici.

Ou peut-être que c'est plus complexe que ça.

Vous avez tendance à fumer plus en soirée ou sous l'effet de l'alcool. Vous avez peut-être aussi certaines habitudes: la cigarette du matin, celles d'après les repas, celle de la pause dans l'après-midi, celles où vous attendez quelqu'un sur un parking...

Identifiez ces cigarettes. Pour une meilleure efficacité de la méthode, écrivez-les toutes sur un bout de papier maintenant.

Votre liste est complète? sinon, rien ne vous empêche de revenir ici plus tard

\*

\*

\*

Cette liste représente vos habitudes. Imaginez-vous en train de fumer chacune d'elles. Imaginez-vous à la dernière latte de chacune de ces cigarettes (Si vous êtes du genre à fumer plusieurs cigarettes d'affilée, imaginez-vous fumer votre dernière de la série).

Vous êtes satisfaits d'avoir terminé votre clope, vous n'en avez plus envie pour un moment.

Imaginez cet état, représentez-le vous bien. Ceci est votre clé. La clé de votre cellule de prison que sont vos habitudes.  
Ne perdez pas votre clé.

Demain, à chaque fois que ces "cigarettes habituelles" se présentent à vous, utilisez votre clé. Faites un bond imaginaire 5 minutes dans le futur. Faites la même chose que d'habitude, mais sans cigarette. Cela ne devrait pas être trop dur.  
Si ça s'avère être trop dur, fumez votre cigarette, et quand vous la terminez prenez un temps pour repenser à tout ce processus. Sentez que vous n'êtes pas si satisfaits que ça finalement. Sentez vos poumons moins forts, votre haleine chargée en tabac.  
Imaginez que vous vous faites du mal, que ce n'est pas votre faute mais que vous voulez vraiment arrêter. Recommencez le lendemain ou à votre prochaine "cigarette habituelle" et cette fois essayez de ne pas la fumer, mais plutôt de respirer de bonnes bouffées d'air, profondément, lentement, reconnaissez votre capacité à respirer pleinement, respirez consciemment. Vous devriez vous sentir bien et vouloir vivre. Vous ne devriez pas vouloir gâcher ça en fumant une cigarette.  
Cela devrait vous faire du bien et vous donner moins envie de fumer.

Cette deuxième méthode est votre deuxième clé. Nous allons essayer de vous donner un trousseau de clé, qui vous permettra de ne pas fumer dans la plupart des situations.

Vous ne pouvez pas arrêter de fumer d'un coup. La pression va s'accroître progressivement et vous allez rompre, et rechuter.

Rares sont les personnes qui ont une volonté assez forte pour arrêter de fumer d'un coup.

Si telle était votre volonté vous auriez déjà arrêté sans lire ce livre.

Si vous vous êtes forcé, ou torturé l'esprit pour y arriver, vos chances de rechute sont élevées et vous risquez de replonger durement.

Ce n'est pas le but de ce livre.

Ici je cherche à vous montrer que vous pouvez arrêter sans grand effort, sans être spécialement dur avec vous même. Au contraire tout cela fait parti d'un processus d'épanouissement et de renforcement personnel.

Chacun a sa définition d'arrêter. Fixez vous des objectifs mesurables, dans une durée de temps limitée, dans un contexte limité.

Commencez par réduire votre consommation. Par exemple, si vous fumez un paquet par jour, donnez vous une semaine pour passer à 15 cigarettes par jour, puis une autre pour passer à 10. La moitié du chemin est déjà faite !

Si vous fumez 5 cigarettes par jour, enlevez une cigarette par jour pendant une semaine.

Si vous fumez quand vous êtes stressés, trouvez autre chose comme une boule déstressante que vous presserez fort dans la main.

Si vous fumez beaucoup sous l'effet de l'alcool, partez en soirée sans vous acheter de paquet de tabac, comme ça vous serez obligé d'en demander aux autres, ce qui devrait vous donner un coup de pouce pour ne plus fumer en soirée.

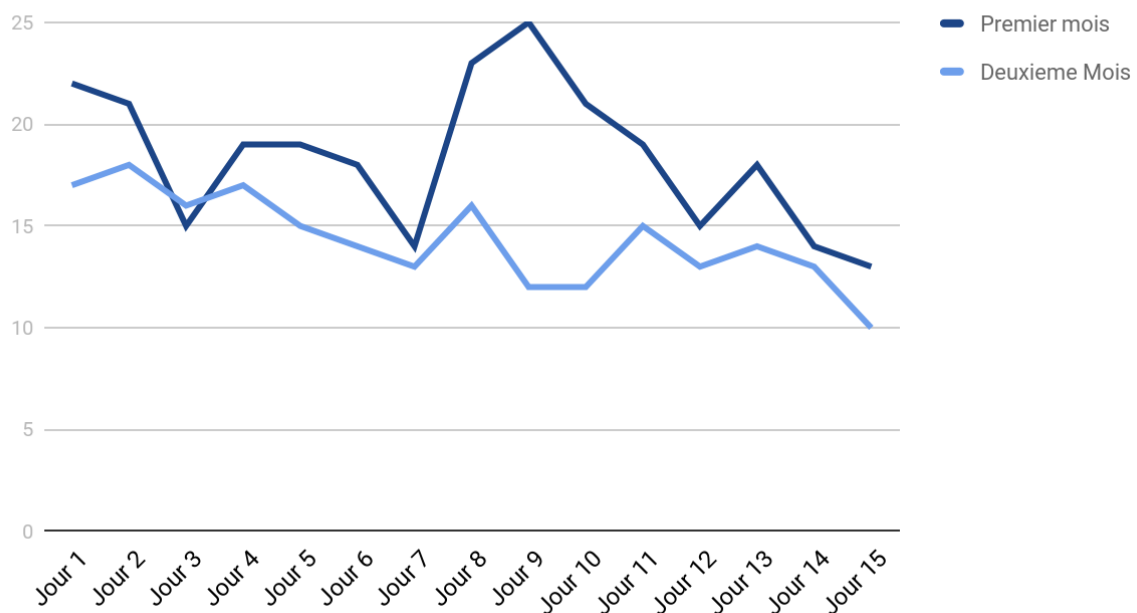
Votre réduction de tabac doit être amusante. Vos objectifs doivent être des jeux. Félicitez vous, parlez-en à vos amis, ils vous encourageront à continuer.

Si vous refumez quand même de temps à autre, gardez votre sens de l'humour "C'est la dernière jusqu'à la prochaine"

Je veux que vous fassiez un travail de fond cependant: constatez les bénéfices de moins fumer, continuez à réduire votre consommation de manière durable.

Ce n'est vraiment pas grave si vous fumez quand même. Votre objectif est de mettre en place un système qui vous permet de continuellement progresser vers votre objectif. Faites ça à chaque fois que vous voudrez fumer une de ces "cigarettes habituelles".

## Nombre de cigarettes par jour



### Ci-dessus une idée de progression continue réalisée à l'aide du bouquin

Cette méthode est efficace parce qu'elle s'adapte à vous. Je ne vais pas vous demander des objectifs intenable, je ne vais pas vous demander de vous auto-flageller ou de vous punir si vous ne tenez pas et que vous craquez pour votre cigarette.

De toute évidence si vous l'avez fumée c'est que vous aviez vos raisons.

Ne soyez pas trop durs avec vous-mêmes. L'arrêt des mauvaises habitudes passe par une meilleure compréhension de vous-mêmes. Ne cédez pas aux sirènes d'alarme de l'envie présente, mais utilisez votre clé pour vous sortir de cette situation.

Et vous devrez traquer systématiquement vos habitudes, et les remplacer par d'autres qui n'incluent pas la cigarette (vos clés). Cela nécessite un effort conscient, une prise de conscience.

On ne part pas à la chasse aux mauvaises habitudes sans armes, et vos armes, ce sont vos clés.

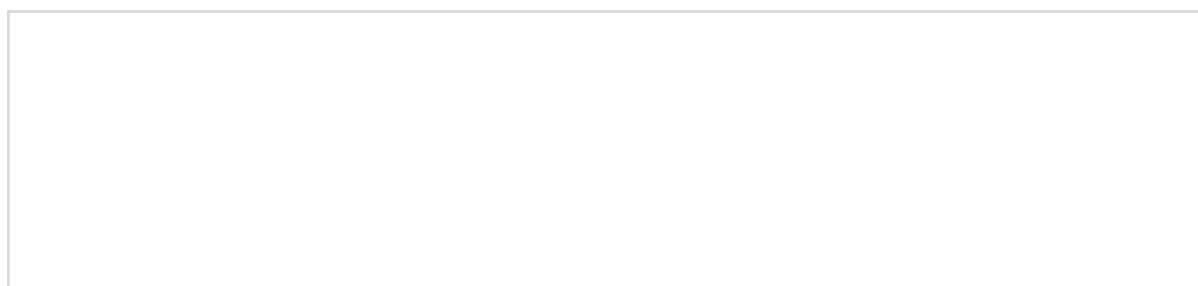
Je vous en ai donné quelques unes, mais vous devrez être créatif et en trouver d'autres qui fonctionnent pour vous.

Si vous utilisez toujours la même clé, vous risquez de vous lasser ou de ne plus croire en cette clé, qui sera devenue inefficace.

Je vous recommande d'effectuer une rotation entre les clés selon la situation, afin de préserver votre intérêt à arrêter de fumer, mais aussi parce que vous voudrez vous sentir vivants et pas aliéné à un système immuable.

Avec la pratique, vous pourrez vous trouver d'autres clés qui marchent bien pour vous: Respirer, marcher, méditer, boire un thé, sentir l'odeur des fleurs, vous étirer, appliquer une légère pression sur vos doigts... vous pouvez remplacer la cigarette par de nombreuses autres activités ou habitudes. La respiration active est la clé la plus naturelle pour commencer car cette activité intervient sur les mêmes zones que la cigarette. Une dernière technique de respiration: si vous avez une envie de fumer sortie de nulle part et très forte, prenez une grande bouffée d'air, bloquez la quelques secondes avant de tout souffler lentement. Cela devrait vous aider à passer le désir immédiat.

Je vous invite à prendre un moment et à lister vos propres clés ci-dessous:



Maintenant, à bien y penser, à combien de cigarettes par semaine vous vous considéreriez non-fumeur?

Posez vous cette question régulièrement comme je l'ai fait jusqu'ici. Vous devez y repenser de temps à autre.

Quand vous vous rapprocherez de vos objectifs, vous devrez reconsidérer vos objectifs et votre rapport au tabac. En appliquant la méthode, vous êtes dans une démarche continue pour arrêter de fumer.

Vous voyez que c'est une démarche, une recherche, et pas simplement un objectif à atteindre. C'est une série de jalons le long d'une route qui sera aussi longue que la durée de vie du système que vous mettrez en place, c'est à dire qu'il durera jusqu'à ce que vous ayez décidé de le tuer. Si vous êtes sincères dans votre démarche, vous ne voudrez jamais tuer le système, même si il vous arrive de fumer une cigarette de temps à autres.

Cette méthode appliquée ailleurs pourrait vous libérer de nombreuses mauvaises habitudes.

Moins vous fumez, et plus vous allez remarquer que ce n'est pas nécessaire de fumer autant car votre rapport au tabac va changer. Votre système de pensée va changer, votre idée de la fumée va changer.

Cela est vrai car votre volonté se chargera naturellement de vous trouver les bonnes raisons, les bonnes justifications qui seront naturellement en adéquation avec vos actions: vous allez doucement vous considérer comme une personne fumeuse occasionnelle, puis finalement totalement non fumeur.

Peut être que maintenant, si vous fumez un paquet par jour, fumer une cigarette par jour vous semble un challenge, mais quand vous aurez atteint le quota de 10 cigarettes par jour sans effort, et que vous pourrez le maintenir de manière durable, il vous suffira de redéfinir vos objectifs et votre rapport au tabac une nouvelle fois pour passer à une cigarette par jour.

Ce que je veux dire c'est que plus vous avancez dans cette démarche, plus vos objectifs deviendront réalisables.

Progressivement vous vivrez des jours sans fumer, puis des semaines sans fumer. Ne dramatisez pas si vous refumez un peu plus lors d'une période stressante, mais repensez au système que vous avez mis en place, et même si vous vous accordez des écarts, votre système n'est pas invalidé pour autant. Au contraire, votre système prévoit ça, votre système est suffisamment flexible pour résister aux écarts sans être remis en question.

Une dernière chose, en plus de vos clés, il y a dans la vie des opportunités à saisir qui peuvent vous faciliter la vie. Si vous avez l'occasion de travailler avec des gens qui prennent moins de pause clope, ou bien de vous retrouver dans un environnement où il est difficile de se procurer une cigarette (l'avion, un autre pays, de nouveaux amis...), ce sont des opportunités de la vie que vous pouvez saisir pour accélérer votre arrêt...

Quand vous aurez pris de la confiance, n'hésitez pas à vous confronter à vos démons et à faire une pause clope dans laquelle vous ne fumerez pas. Cela peut vous donner encore plus de motivation et peut vous permettre de remplacer définitivement vos anciennes habitudes.

Maintenant que vous avez toutes les clés en main, je vous souhaite une belle vie et une belle réussite.

## Références:

Etude originale Richard Doll améliorée: <https://academic.oup.com/jnci/article/96/2/99/2520973>

Bonne explication du cancer du poumon:

[http://www.sfrnet.org/rc/org/sfrnet/htm/Article/2013/20130715-130826-576/src/htm\\_fullText/fr/donn%C3%A9es%20%C3%A9pid%C3%A9miologiques%20r%C3%A9centes.pdf](http://www.sfrnet.org/rc/org/sfrnet/htm/Article/2013/20130715-130826-576/src/htm_fullText/fr/donn%C3%A9es%20%C3%A9pid%C3%A9miologiques%20r%C3%A9centes.pdf)

Liens cancers du poumon et fumeurs:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3296911/#R1>)

Autre source concernant le lien cancer du poumon et fumeurs:

[https://www.allodocteurs.fr/maladies/cancer/cancer-du-poumon/l-enigme-du-cancer-du-poumon-des-non-fumeurs\\_18299.html](https://www.allodocteurs.fr/maladies/cancer/cancer-du-poumon/l-enigme-du-cancer-du-poumon-des-non-fumeurs_18299.html)

Arrêter de fumer avant 30 ans diminue les risques de cancer de plus de 90%:

<https://www.bmj.com/content/321/7257/323?variant=long>

Catherine Hill: récapitulatif de plusieurs études et informations utiles dont celle concernant les risques de mort en ayant arrêté de fumer: <http://seths.chez.com/HILL03.pdf>

Corrélation tabagisme et maladies mortelles :

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/096228029800700202>

Les types de cancer liés au tabac:

<https://academic.oup.com/jnci/article/96/2/99/2520973>

25% de cancers du poumons non attribuables au tabac:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17882278>

Lien cannabis cancer poumon: pas démontré:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4262725/pdf/nihms607200.pdf>

Bienfaits de l'arrêt du tabac : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC27446/>

Corrélation décès tabagisme et statistiques sur les fumeurs:

<http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Archives/2013/BEH-n-20-21-2013>

Une infographie sur le tabac expliquant qui fume aujourd'hui en France:

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/362.pdf>

D'autres statistiques sur les fumeurs:

<http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/contents/478-tabagisme-statistiques-sur-les-fumeurs>

“Seuls 3 à 5% des fumeurs qui ont essayé d'arrêter de fumer sans aucune aide réussissent à passer le cap des 12 mois.”

C'est donc d'une aide ou de plusieurs dont vous avez besoin, mais qui peut vous aider mieux que vous-même ?

Technique d'hypnose empruntée:

“Respiration pour chasser l'envie : (à faire 10 fois lentement et profondément.) Assis, dos droit, inspirez par la bouche. Gonflez le ventre à fond tout en appuyant fermement, avec vos mains, comme pour l'empêcher de se soulever. Expirez ensuite, bouche ouverte. Rentrez le ventre au maximum en vous aidant de vos poings fermés, pour en chasser l'air. Ceci supprime l'envie de nicotine et remplace le tabac par l'oxygène.

Alban. Hypnologue. Email : [nablahypnose@yahoo.fr](mailto:nablahypnose@yahoo.fr)”

Arrêt brutal ou progressif du tabac? :

<https://jeanyvesnau.com/2016/03/24/tabagisme-les-vertus-de-la-brutalite-britannique-derrieres-nouvelles-du-front-electronique/>

Cette étude montre que les résultats au bout de 6 mois sont plus efficaces pour un arrêt brutal. Oui mais sur 10 ans ? Et sur la vie? Et l'étude ne prend pas en compte le stress des patients ni leur prise de poids. Lisez mon livre. Au moins votre méthode vous soutiendra efficacement au lieu de vous stresser inutilement

<https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/tabac/articles/tabac-arreter-progressivement.htm>

Qui liste les avantages de la méthode progressive.

Dernière modif : avril 2018

Juillet 2020 reprise