

## Arrêter de fumer : comment faire face à votre envie de fumer ?

Voici trois ensembles de stratégies pour faire face à l'envie de fumer. Vous pouvez les utiliser toutes ou uniquement certaines d'entre elles. J'ai personnellement fumé pendant plus de 15 ans. J'ai arrêté depuis plus de 6 ans en utilisant principalement le premier et le troisième ensemble de stratégies. J'ai utilisé aussi le 2<sup>ème</sup> ensemble de stratégies mais dans une moindre mesure car bien souvent elles m'on amené à rechuté dans le passé..

- 1. Lorsque vous avez envie de fumer, rappelez-vous pour quels motifs personnels vous êtes prêts à faire face à cette envie** (avoir une meilleure condition physique pour améliorer vos résultats sportifs ou pour augmenter vos chances de tomber enceinte, faire attention à votre santé, économiser de l'argent, avoir une meilleur haleine, améliorer vos relations avec votre conjoint qui ne fume pas ...). S'il est important de savoir pourquoi vous ne voulez pas fumer, il est encore plus important de savoir pourquoi vous avez envie d'arrêter de fumer. Imaginez que vous voulez prendre le train pour aller à Paris et que vous dites au vendeur de billet que vous voulez un billet pour ne pas aller à Madrid... Le vendeur de billet risque de vous regarder d'un drôle d'air et d'avoir du mal à vous comprendre ! Votre cerveau aussi a plus facile à comprendre ce qu'il doit faire si vous parlez en termes de ce que vous voulez au lieu de ce que vous ne voulez pas. Être capable de donner du sens au fait de faire face à la souffrance liée à votre envie de fumer et s'en rappeler au cœur même de la tempête de l'envie peut être une aide précieuse pour tenir le coup. Si faire face à la souffrance liée à l'envie de fumer sans y succomber permet d'avancer vers ce qui compte vraiment pour vous, cela en vaut peut-être la peine !
- 2. Faites tout ce que vous pouvez pour lutter contre votre envie de fumer** (prendre des médicaments, boire un verre d'eau, penser à autre chose, prendre un bonbon, manger du réglisse, trouver quelque chose à faire qui demande toute votre attention, faire du sport, faire un exercice de relaxation (voir sur le site [www.act-on-life.be](http://www.act-on-life.be) catégorie matériel exercices de relaxation), éviter les endroits fumeurs, essayer de vous raisonner, de vous convaincre...). Mais, utiliser uniquement ce type de stratégie pour essayer de gérer votre envie de fumer peut être voué à l'échec, vous donner encore plus envie de fumer ou créer d'autres problèmes (dépendance aux médicaments, obésité,...). En effet, s'il est facile d'éteindre une allumette en soufflant simplement dessus, utiliser cette même stratégie pour éteindre un incendie ou un barbecue aux braises rouges aura l'effet inverse. C'est la même chose avec l'envie d'arrêter de fumer. Lorsque l'envie n'est pas trop importante essayer de lutter contre elle peut fonctionner, par contre si elle est un peu plus forte essayer de lutter contre elle peut avoir l'effet inverse. Ne pensez surtout pas à un éléphant rose, sa grande trompe rose, ses grandes pattes roses,... A quoi pensez-vous ? Au plus on essaie de ne pas penser à quelque chose, au plus on y pense ! Essayer de ne pas penser à quelque chose, c'est déjà y penser !
- 3. Surfez sur la vague de votre envie de fumer.** Parfois, paradoxalement la chose la plus simple à faire est de faire face à l'envie de fumer sans essayer de lutter contre elle ou de faire quoique ce soit. Accepter de façon radicale cette envie sans la juger. Cesser toute tentative de vouloir la contrôler. Simplement laisser brûler le feu de l'envie jusqu'à ce qu'il s'éteigne de lui-même. Simplement prendre conscience de votre envie, de toutes les pensées (je vais mourir si je ne fume pas, il faut absolument que je fume, juste une dernière, je n'y arriverai pas, c'est horrible...), les images (se voir en train de fumer, s'imaginer aller chercher des cigarettes,...) qui apparaissent, se développent et puis s'en vont. Les regarder comme un train qui passe sans lutter contre elles ou vous laisser emporter par elles. Prendre aussi conscience de vos sensations physiques liées au manque et à votre envie de fumer (boule au ventre, mâchoires et poings serrées, cœur qui bat...) aussi sans essayer de lutter contre elles ou de les faire disparaître. Les localiser le plus précisément possible dans votre corps. Simplement prendre conscience de quelle manière ces sensations apparaissent, se développent et puis s'en vont. Prendre conscience de votre tendance à vous contracter lorsque vous avez envie de fumer et de votre envie de fumer pour essayer de vous détendre. Au lieu de cela, vous ouvrez à ces sensations, les accueillir, les accepter moment après moment sans succomber à votre envie. Faire confiance au temps qui passe. Prendre conscience que votre envie ne restera pas là à vie même si cette croyance vous traverse l'esprit. Votre envie finira bien par s'en aller même si dans un premier temps cela vous paraîtra difficile voir impossible et que cela vous paraîtra durer une éternité. Est-ce que vous connaissez quelqu'un qui aurait toujours tout le temps la même envie 24h sur 24, 7 jours sur 7, du début de sa vie à la fin de sa vie ? Non, alors regardez cet éléphant rose de l'envie ! Il finira bien par s'en aller de lui-même. Faire face à votre envie de cette façon peut vous faire peur et vous demander du courage. Prendre conscience aussi des mouvements de va et vient de votre respiration et sentir votre respiration peut vous aider à faire face à votre envie (voir sur le site [www.act-on-life.be](http://www.act-on-life.be) catégorie matériel exercices de pleine conscience). Au plus vous aurez fait l'expérience qu'il n'est pas nécessaire de faire quoique ce soit face à l'envie de fumer : elle apparaît, se développe et puis s'en va ; et qu'il est possible de surfer sur elle sans y succomber, au plus vous aurez facile à y faire face lorsqu'elle apparaîtra à nouveau... Ces principes valent pour de nombreuses autres envies ou émotions ☺