

DR CHARAF ABDESSEMED

Petit cahier
d'exercices
pour en finir ^{enfin}
avec la cigarette

Illustrations Jean Augagneur

jouvence
EDITIONS

PETIT
CAHIER
Sport cérébral du bien-être

Introduction

Arrêter de fumer est un rêve qui semble inaccessible à beaucoup. Et pourtant, des millions d'ex-fumeurs ont, jusqu'à aujourd'hui, réussi à gagner l'incroyable pari de se libérer de leur dépendance.

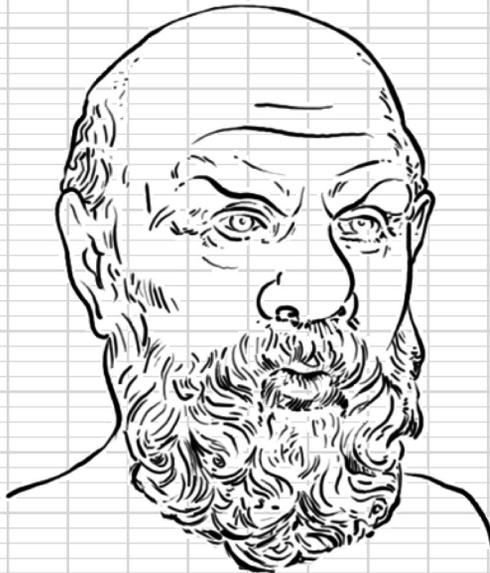
Une certitude cependant : le chemin qui y mène est long, tortueux, parsemé d'embûches et de douloureux retours en arrière. L'objectif des exercices présentés dans ce cahier est de vous accompagner tout au long de votre démarche de libération du tabac. D'abord, en vous permettant de mieux vous connaître et de comprendre les mécanismes qui vous enferment dans cette dépendance, ensuite, une fois la décision d'arrêter de fumer prise, en vous apprenant à gérer les très désagréables symptômes de sevrage qui ne manqueront pas de survenir.

Bienvenue dans cette aventure qui, non seulement vous conduira à arrêter de fumer, mais qui va également vous permettre d'aller à la rencontre de l'être le plus extraordinaire au monde : vous-même !

*

* *

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux », disait le sage Socrate. L'objectif des exercices suivants est de vous permettre d'apprendre à mieux vous connaître, à comprendre les liens qui depuis des années vous enferment dans votre dépendance au tabac, pour atteindre enfin l'univers de liberté des non-fumeurs.



Exercice n° 1

Répondez aux 10 questions suivantes en cochant la réponse qui vous convient le mieux. Ces réponses vont permettre d'identifier le profil de fumeur auquel vous appartenez.

1. Combien de cigarettes fumez-vous chaque jour ?
 - Entre 0 et 10 1 point
 - Entre 11 et 15 2 points
 - Entre 16 et 20 3 points
 - Plus de 20 cigarettes 4 points
2. Depuis combien de temps êtes-vous fumeur ?
 - Moins de 2 ans 1 point
 - Entre 2 et 7 ans 2 points
 - Entre 8 et 10 ans 3 points
 - Plus de 10 ans 4 points
3. À quel moment de la journée fumez-vous le plus ?
 - Le matin 3 points
 - Entre midi et 16 heures 1 point
 - Entre 16 et 20 heures 2 points
 - Après 20 heures 3 points
 - Je fume quelle que soit l'heure 4 points
4. Quelle est pour vous la cigarette la plus importante de la journée ?
 - Celle du matin avec le café 1 point
 - Celle du soir après le repas 1 point
 - Quand je suis avec des amis 3 points
 - Toutes 4 points
5. Vous fumez surtout :
 - En soirée 2 points
 - Le week-end 2 points
 - En vacances 4 points
 - Pendant le travail 4 points
 - Je fume de la même manière tout le temps 3 points

6. Quand vous êtes malade :
- | | |
|--------------------|----------|
| Vous ne fumez plus | 1 point |
| Vous fumez moins | 2 points |
| Vous fumez autant | 3 points |
7. La cigarette pour vous, c'est avant tout :
- | | |
|--------------|----------|
| Un bonheur | 4 points |
| Du plaisir | 3 points |
| Un besoin | 2 points |
| Un esclavage | 1 point |
8. Vous fumez quand :
- | | |
|-------------------------------|----------|
| Vous vous sentez bien | 2 points |
| Vous êtes stressé ou angoissé | 2 points |
| Tout le temps | 4 points |
9. Quand vous êtes coincé dans un endroit où vous n'avez pas le droit de fumer :
- | | |
|--|----------|
| La cigarette ne vous manque pas | 1 point |
| La cigarette vous manque, mais vous vous en passez | 2 points |
| Vous devenez fou | 4 points |
10. Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?
- | | |
|----------------|----------|
| Jamais | 3 points |
| 1 à 3 fois | 2 points |
| Plus de 3 fois | 4 points |

Additionnez maintenant le total des points obtenus pour chaque réponse que vous avez cochée et retrouvez ci-après votre profil de fumeur.

De 32 à 39 points

Vous êtes complètement accro au tabac. Dans votre imaginaire, la cigarette ne représente pas seulement un besoin, mais aussi un plaisir auquel il vous est difficile de renoncer. Fumeur de longue date, compulsif et angoissé, votre motivation à arrêter est inversement proportionnelle

7



à votre besoin. La réalité des dangers que vous faites courir à votre santé ne vous concerne pas : votre besoin est trop fort. Vous n'avez jamais essayé d'arrêter de fumer et si vous avez tenté l'aventure, vous avez rechuté tellement de fois que vous y avez définitivement renoncé. Faites attentivement les exercices de ce livre, en prêtant une attention particulière à ceux consacrés à la notion de dépendance. Et ne vous laissez pas décourager par les rechutes !

De 22 à 31 points

Vous êtes dans la moyenne des fumeurs. Passablement « accro », vous êtes conscient des dangers que cette mauvaise habitude fait courir à votre santé et il est probable que vous ayez envisagé, avec plus ou moins d'engagement, l'éventualité d'arrêter de fumer. Seul problème, vous ne savez pas trop comment vous y prendre devant la grande variété des méthodes proposées. Le cahier que vous tenez entre vos mains va donc vous guider pas à pas vers l'abstinence. Prenez votre temps pour bien « digérer » les différents exercices. Laissez-les parfois « mijoter » pour mieux y revenir par la suite, et n'hésitez pas à les faire deux fois s'il le faut, en réfléchissant soigneusement à vos réponses.



De 13 à 22 points

Vous êtes soit un fumeur débutant, soit ce que l'on appelle un « fumeur occasionnel », fumant plus par plaisir que par besoin, capable (pour l'instant) de contrôler votre appétit de tabac. Dans les deux cas, vous n'êtes pas très conscient des dangers de la cigarette et il est important de cesser de fumer dès maintenant, avant que vous ne soyez complètement enfermé dans votre dépendance. Car ce n'est qu'une question de temps : le tabac étant une drogue, vous en deviendrez tôt ou tard « accro ». Ce petit cahier d'exercices va vous permettre de faire le point en mesurant les conséquences de votre tabagisme et – qui sait ? – vous conduire à arrêter définitivement la cigarette.



La grenouille et le chaudron

C'est une expérience bien connue des Sages et qui vaut leçon de vie.

Prenez une belle grenouille bien vivante et plongez-la dans un chaudron d'eau bouillante.

Pour échapper à la mort, l'animal va brusquement bondir et s'extirper hors du récipient.

Plongez maintenant la même grenouille dans un chaudron dont l'eau est à température ambiante.

D'abord surpris, notre batracien décide que ce bain improvisé est fort à son goût.

Allumez ensuite à feu doux comme le faisaient nos grands-mères pour préparer leurs délicieux bouillons.

Béat et nonchalant, l'animal s'étire et décide de s'allonger pour profiter des bienfaits de la douce torpeur qui l'envahit.

Fait-il tout à coup trop chaud ?

Mais non, cette tiédeur est si agréable, que ce magnifique chaudron mérite que l'on s'y prélassse encore un peu !

Alors que, lentement mais sûrement, la température ne cesse de monter, le batracien cuit petit à petit, sans même se rendre compte de ce qui lui arrive ni même penser à fuir. Lorsque l'eau du chaudron parvient enfin à ébullition, il est trop tard. Engourdie mais consciente de ce qui lui arrive, notre malheureuse grenouille n'a plus la force de s'extraire de la maudite casserole...



Il en est de la cigarette comme de l'eau du chaudron. Si lors de votre première fois, vous avez fumé en une journée les 5, 15, 20 ou 30 cigarettes que vous inhalez quotidiennement aujourd'hui, nul doute que vous n'auriez plus jamais renouvelé l'expérience !

Dans la très belle parabole évoquée ci-dessus, vous êtes bien évidemment la grenouille et la cigarette est le chaudron dans lequel vous vous débattez, faute de vous être aperçu plus tôt de sa nocivité. Comme l'eau qui arrive très progressivement à ébullition, c'est très insidieusement que la cigarette a pris le contrôle sur votre vie.



Exercice n° 2

Voici un petit exercice qui va vous permettre de vous remémorer dans quelles circonstances vous avez commencé à fumer.

Commencez par trouver un endroit calme où vous isoler et où vous ne serez pas dérangé. Un jardin public, un coin tranquille dans une bibliothèque ou même dans votre salon feront très bien l'affaire.

Fermez les yeux et respirez calmement durant plusieurs minutes.



Une fois que vous serez bien détendu, essayez de vous souvenir du jour où vous avez fumé votre première cigarette.



Si les souvenirs ne remontent pas à votre mémoire, ne vous braquez pas. Laissez flotter tranquillement vos pensées et tentez de faire revenir les détails à votre mémoire. Si aucune image claire ne vous revient, stoppez le processus. Faites un tour et réessayez plus tard.

Répondez ensuite aux questions suivantes.

1. Dans quelles circonstances avez-vous fumé votre première « clope » ? Étiez-vous seul ou avec d'autres personnes ? Quelle heure était-il ? Était-ce à la maison, à l'école ou ailleurs ?

2. Réfléchissez encore un moment et notez ci-dessous les raisons pour lesquelles vous vous êtes décidé à essayer votre première cigarette : par mimétisme, pour faire « comme les autres », pour vous donner une contenance, par curiosité ?

3. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez terminé ? Était-ce agréable ? Quel goût aviez-vous dans la bouche ? Quelles pensées vous sont venues à l'esprit ?

4. Pourquoi avez-vous décidé de recommencer ? Selon vous, quel est l'élément qui vous a le plus poussé à retenter l'expérience ?

13

Respirez encore en douceur et orientez maintenant vos pensées quelques années plus tard. Essayez de vous rappeler le jour où, pour la première fois, vous avez pris réellement conscience que le tabac pouvait être mauvais pour vous.

5. Dans quelles circonstances était-ce ? Étiez-vous seul ou avec d'autres personnes ? Était-ce à la maison, à l'école ou ailleurs ?

6. Qu'avez-vous ressenti ?

7. Qu'avez-vous décidé ? Pourquoi ?
