

Guide OFFERT Les 5 étapes
Se libérer du tabac.



ENSEMBLE!



Arrêter de fumer n'est pas un événement.
C'est un processus.

TabacStop-Hypnose

Les 5 étapes pour préparer efficacement votre arrêt du tabac

Un guide conçu pour vous aider à comprendre pourquoi vous fumez, identifier vos automatismes et commencer à vous préparer concrètement avant même votre premier rendez-vous.

Ce n'est pas une question de volonté

Vous avez peut-être déjà essayé d'arrêter. Ou vous y pensez depuis un moment, sans franchir le pas. Dans les deux cas, il y a souvent une même conviction qui revient : *"Si j'avais plus de volonté, j'y arriverais."*

Ce n'est pas vrai. Et ce guide est là, en partie, pour déconstruire cette idée.

Fumer n'est pas un problème de caractère. Ce n'est pas non plus une faiblesse. C'est un ensemble d'**habitudes** profondes, d'**émotions** associées et de **réflexes** installés au fil des années — souvent depuis l'adolescence.

Vouloir effacer tout cela par la seule force de la décision, c'est comme vouloir supprimer un automatisme sans jamais comprendre pourquoi il est là.

Un arrêt durable ne se décide pas du jour au lendemain. Il se prépare.

C'est précisément ce que vous allez commencer à faire avec ce guide : comprendre votre fonctionnement, repérer vos automatismes, et poser les premières pierres d'un changement qui tient dans la durée.

Une approche pensée dans la durée. L'accompagnement que je propose repose sur trois temps complémentaires :

- ✓ un mois de préparation à domicile, à travers des échanges par mail, des exercices de réflexion et une prise de conscience progressive
- ✓ un suivi d'une séance approfondie en cabinet à Bastogne
- ✓ un suivi dans le temps pour ancrer le changement.

Ce guide fait partie de cette démarche. Il vous permet de débiter ce travail de préparation, dès aujourd'hui, à votre rythme.

Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer ?

Si arrêter de fumer était aussi simple que de "vouloir vraiment", les chiffres seraient bien différents. La réalité, c'est que la cigarette s'installe dans votre vie à travers trois mécanismes qui n'ont rien à voir avec la volonté.

Les habitudes

Après des semaines, des mois, des années, certains gestes deviennent automatiques. Vous allumez une cigarette sans même y penser — avant de prendre la voiture, en terminant un repas, en attendant quelqu'un. Ce n'est plus un choix conscient : c'est un **réflexe**.

Les émotions

La cigarette est souvent associée à des états émotionnels : le stress, l'ennui, l'anxiété, la satisfaction, la détente. Au fil du temps, elle devient une réponse quasi-automatique à certaines émotions. Quand vous vous sentez tendu(e), votre cerveau cherche ce qu'il connaît : la cigarette.

Les situations déclenchantes

Certains contextes sont devenus des signaux : le café du matin, la pause entre deux réunions, la voiture, la terrasse avec des amis. Ces situations déclenchent l'envie non pas parce que vous avez besoin d'une cigarette, mais parce que votre cerveau a associé ce contexte à ce geste.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un réseau d'habitudes, d'émotions et de situations qui s'est mis en place progressivement et qui peut, avec la bonne approche, être progressivement défait.

Comprendre cela change tout. Parce qu'au lieu de vous battre contre vous-même, vous pouvez commencer à observer, comprendre, et agir de façon ciblée.

Votre feuille de route pour un arrêt préparé

Ces cinq étapes ne sont pas des règles à suivre à la lettre. Ce sont des invitations à regarder différemment votre relation à la cigarette. Prenez le temps de les lire, de les laisser résonner, et d'essayer les petites actions proposées.

Étape 01

Comprendre votre fonctionnement

Avant de changer quelque chose, il faut savoir ce que l'on est en train de changer. Cette première étape consiste simplement à observer : quand fumez-vous ? Dans quel état êtes-vous ? Qu'est-ce qui précède chaque cigarette ?

Ce travail d'observation n'est pas anodin. Il vous permet de sortir du mode "automatique" pour entrer dans un mode "conscient". Et cette prise de conscience est déjà, en elle-même, le début du changement.

Exemple : vous fumez systématiquement avec votre café du matin. Mais est-ce parce que vous avez envie d'une cigarette, ou parce que les deux sont associés depuis si longtemps qu'ils semblent indissociables ?

Petite action : Pendant 24 heures, notez chaque cigarette que vous fumez. Juste l'heure et ce que vous faisiez à ce moment-là. Sans jugement. Observez simplement.

Étape 02

Identifier vos automatismes

Une fois que vous commencez à observer, vous allez rapidement repérer des schémas qui se répètent. Ce sont vos automatismes : ces moments où la cigarette s'impose sans que vous l'ayez vraiment décidée. Cette étape est d'ailleurs demandée durant votre préparation.

Ces automatismes ne sont pas des ennemis. Ils ont souvent eu une fonction — se calmer, se récompenser, marquer une pause. Le travail consiste à nommer cette fonction, pour pouvoir ensuite l'adresser autrement.

Exemple : chaque fois que vous raccrochez un appel stressant au téléphone, vous vous levez et vous allumez une cigarette. Ce n'est pas un hasard : c'est un automatisme de décompression. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut apprendre à décompresser autrement.

Petite action : Choisissez deux ou trois moments récurrents où vous fumez. Pour chacun, posez-vous la question : "Qu'est-ce que cette cigarette m'apporte à cet instant ?" Curiosité, pas critique.

Étape 03

Anticiper les situations à risque

Certaines situations vont rendre l'envie plus forte que d'habitude. Le stress intense. Une soirée entre amis où tout le monde fume. Un moment de vide inhabituel. Un souvenir. Une émotion difficile.

Anticiper ces moments, c'est ne pas les laisser vous prendre par surprise. Ce n'est pas une garantie mais c'est une préparation. Et **la préparation fait toute la différence**.

Exemple : vous savez que les vendredis soirs avec votre groupe d'amis sont un moment à risque. Pensez à l'avance à ce que vous pourriez faire ou dire. Imaginez la scène. Décidez comment vous voulez vous y comporter.

Petite action : Listez trois situations dans les prochains jours où vous pensez que l'envie pourrait être forte. Pour chacune, imaginez brièvement comment vous pourriez traverser ce moment sans fumer.

Étape 04

Préparer votre environnement

Notre environnement exerce une influence bien plus forte qu'on ne le croit sur nos comportements. Les objets, les espaces, les habitudes du quotidien peuvent soit faciliter le changement, soit le rendre plus difficile.

Préparer votre environnement, ce n'est pas tout changer du jour au lendemain. C'est commencer à modifier certains petits éléments pour que votre quotidien soit moins un terrain favorable à la cigarette.

Exemples concrets : ne plus avoir de briquets qui traînent sur la table. Changer la disposition de votre espace café. Remplacer la pause cigarette par une courte marche ou un verre d'eau. Informer les personnes proches de votre démarche pour qu'elles puissent vous soutenir.

Petite action : Identifiez un seul élément de votre environnement que vous pourriez modifier dès cette semaine pour rendre la cigarette un peu moins accessible ou automatique.

Étape 05

Vous positionner mentalement

C'est peut-être l'étape la plus importante — et la plus souvent négligée. Il y a une différence fondamentale entre *avoir envie d'arrêter* et *avoir décidé d'arrêter*.

L'envie, c'est fluctuant. Ça dépend de l'humeur, des circonstances, de la dernière cigarette. La **décision**, elle, est stable. Elle ne repose pas sur une émotion passagère, mais sur quelque chose de plus profond : **ce que vous voulez vraiment pour vous-même**.

Se positionner mentalement, c'est passer de "j'essaie" à "j'ai choisi". Ce n'est pas une question d'arrogance ou de certitude absolue. **C'est une question d'ancrage intérieur**.

Exemple : Plutôt que de vous dire "je vais essayer de ne pas fumer", essayez de vous dire "j'ai décidé de prendre soin de moi autrement". Observez ce que cela change dans votre façon de vous percevoir.

Petite action : Prenez quelques minutes pour écrire, en quelques phrases, *pourquoi* vous voulez arrêter de fumer. Pas ce que vous voulez fuir, mais ce que vous voulez gagner (formulez donc cela positivement!). Gardez ce texte quelque part accessible.

Observez-vous pendant 2 jours

Avant de chercher à changer quoi que ce soit, donnez-vous deux jours pour simplement observer. Pas de pression. Pas d'objectif de réduction. Juste une curiosité bienveillante envers vous-même.

Pour chaque cigarette que vous fumez, notez :

- L'heure et le lieu
- Ce que vous faisiez juste avant (une activité, un appel, un repas...)
- Ce que vous ressentiez à ce moment-là (stress, ennui, plaisir, vide...)
- Si l'envie était forte ou si c'était plutôt un automatisme
- Comment vous vous sentiez juste après avoir fumé

Un carnet, des notes sur votre téléphone, une simple feuille : peu importe le support. Ce qui compte, c'est l'observation honnête et sans jugement.

Au bout de deux jours, relisez vos notes. Vous allez probablement découvrir des schémas que vous n'aviez pas conscientisés. Peut-être que certaines cigarettes répondent à une vraie envie et d'autres sont de purs automatismes. Cette distinction est précieuse.

Ce que vous allez observer n'est pas là pour vous culpabiliser. C'est votre matériel de travail. Plus vous vous comprenez, plus le changement devient possible.

Le changement se construit, pas à pas

Vous avez maintenant entre les mains une première boîte à outils. Ce n'est qu'un début mais un début concret, ancré dans ce que vous vivez réellement, pas dans des conseils génériques que vous avez peut-être déjà entendus cent fois.

Arrêter de fumer n'est pas un événement. C'est un processus. Et comme tout processus, il demande du temps, de la douceur envers soi-même, et parfois un accompagnement pour aller plus loin que ce qu'on peut faire seul(e).

Si vous avez lu ce guide jusqu'ici, c'est que quelque chose en vous est prêt à commencer. Cette intention mérite d'être entendue et soutenue.

Vous n'avez pas à tout changer d'un coup. Vous avez juste à commencer là où vous en êtes, avec ce que vous savez de vous-même aujourd'hui.

Si vous souhaitez aller plus loin et être accompagné(e) de manière personnalisée dans cette démarche vous pouvez

prendre rendez-vous sur www.tabacstop-hypnose.be

L'accompagnement comprend un mois de préparation à domicile, une séance approfondie en cabinet et un suivi par mail pendant 2 ans.

Guide réalisé par Laetitia Boutefeu, hypnothérapeute spécialisée dans le sevrage tabagique. Usage personnel uniquement.