



10 astuces pour résister à la tentation

Tous ceux qui ont arrêté le disent : le plus dur n'est pas tant d'arrêter, mais de résister à la tentation lorsque l'envie de fumer survient à nouveau. D'où l'intérêt d'avoir des stratégies efficaces d'évitement pour ne pas se retrouver avec une cigarette allumée à la main.

La cigarette est un plaisir dont vous allez priver votre cerveau. Il va vous le faire payer cher en déclenchant le fameux « syndrome de manque ». Après les premiers jours d'arrêt, vous devrez résister aux envies ponctuelles qui ne durent que quelques minutes, en retrouvant d'autres sources de plaisir. Celles-ci viendront court-circuiter les mécanismes de la dépendance et du manque ou se substituer à la gestuelle du fumeur.

1. Bougez-vous

L'activité physique, qu'il s'agisse d'un sport (natation, vélo, jogging, marche rapide) ou d'une d'activité de loisirs (jardinage, bricolage...), va constituer un très bon dérivatif à l'envie de fumer. En outre, le sport permet la sécrétion d'endorphines, des hormones proches de la morphine qui vont provoquer une sensation de bien-être, à l'instar de la dopamine produite par le cerveau sous l'effet de la nicotine. Faites du sport à plusieurs et n'hésitez pas à choisir une nouvelle discipline : l'attrait de la découverte va occuper votre cerveau.

2. Occupez votre bouche

Un chewing-gum, ou mieux un bonbon sans sucre (pour éviter la prise de poids) permettent de combler le vide de la cigarette au bord des lèvres et de tromper son cerveau intelligemment. À défaut, un crayon à papier ou une touillette à café font l'affaire. Boire un grand verre d'eau fraîche est efficace également.

3. Distrayez-vous

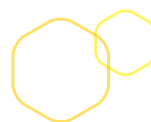
Envie de fumer ? Regardez un film, allez faire une promenade, ou profitez de l'occasion pour commencer des travaux de bricolage. Pensez aussi aux activités ludiques (jeux, théâtre...) pour tromper votre cerveau et lui faire oublier l'envie de cigarette.

4. Occupez vos mains

Un stylo, un élastique, une balle en mousse... autant d'objets du quotidien à triturer qui peuvent remplacer la manipulation de la cigarette et tromper le cerveau.

5. Détendez-vous

Au moment où votre cerveau réclame sa dose de cigarette, offrez-lui d'autres sources de plaisir qui vont lui procurer des hormones du bien-être, comme la musique, le chant, la photographie, le rire...



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

6. Récompensez-vous

Pourquoi ne pas investir l'argent économisé par l'arrêt du tabac dans ce qui vous ferait plaisir ? Un dîner au restaurant, un voyage, une voiture, une nouvelle garde-robe, une semaine de soins du corps en thalassothérapie ?

7. Adoptez une ancre sensorielle!

À chaque fois que la pulsion de fumer survient, substituez-la par une pensée positive, une image qui vous plaît ou vous calme, un geste particulier (se frotter le visage, croiser les mains, toucher ses cheveux, respirer fort à plusieurs reprises...), sensés vaincre la pulsion. C'est de l'autosuggestion qui fonctionne à merveille dans la gestion du stress à condition de l'avoir bien expérimentée avant l'arrêt de la cigarette. Lorsque l'envie survient, vous pouvez également dire plusieurs fois (à voix haute si vous le pouvez) : « Cigarette, je suis plus fort que toi, tu ne m'auras pas ».

8. Appelez un ami

A fortiori s'il s'agit d'un ex-fumeur, l'ami est le mieux placé pour redonner confiance, écouter, comprendre, conseiller. Ne vous en privez pas !

9. Cultivez votre estime de vous !

Faites un bilan rapide de l'arrêt de la cigarette, montrant tous les avantages de l'arrêt et tous les inconvénients à reprendre une cigarette.



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLUSZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr