



CHABY LANGLOIS

21 jours

pour arrêter de fumer pour de bon !



Même si
vous avez déjà
tout essayé,
voici la méthode
qu'il vous faut !

La méthode révolutionnaire pour réapprendre à bien vivre
sans tabac, facilement et sans médicament

L E D U C . S
E D I T I O N S

21 jours pour arrêter de fumer pour de bon !

La méthode révolutionnaire « Le Défi No Smoking® » a déjà permis à des milliers de fumeurs d'arrêter la cigarette, elle est faite pour vous !

- Vous voulez arrêter de fumer, et vous avez tout essayé, en vain ?
- Vous ne souhaitez pas les conséquences des sevrages classiques : irritabilité, prise de poids...
- Vous pensez ne pas pouvoir vivre au quotidien sans cigarette ?
- Vous aimez les défis et... vous amuser ?

C'est parfait et suffisant pour relever le défi de vivre sans tabac ! Basée sur les thérapies comportementales et cognitives (TCC) et la psychologie positive, cette méthode vous permet de redevenir non fumeur, en douceur, étape par étape. Avec des jeux, des expériences, de l'humour.... et même du plaisir ! Au bout de 21 jours vous aurez « désappris » à fumer et écraserez votre dernière cigarette...

PRÉPAREZ-VOUS À ABORDER VOTRE VIE SANS TABAC ! CHICHE ?

La méthode s'applique à la cigarette classique et électronique.

Formé à la psychologie positive et au changement comportemental, tabacologue, Chaby Langlois, ancien grand fumeur, est le concepteur de la méthode « Le Défi No Smoking® » qu'il anime en entreprise depuis 25 ans. Des trentenaires des start-up aux employés de multinationales ou PME, tous ont fait appel à cet expert.

photographie : © fotolia

ISBN 979-10-285-0207-2



9 791028 502072

15 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Illustrations originales : Pauline Pancrazi - popancrazi@gmail.com

Un ouvrage proposé par Pascale Senk

Maquette : Pauline Pancrazi

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0207-2

CHABY LANGLOIS

21 JOURS

POUR ARRÊTER DE FUMER POUR DE BON !

LE DÉFI NO SMOKING®



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Introduction	7
La méthode No Smoking®	9
Le Défi No Smoking® : Comment ça marche ?	11
1^{ER} JOUR	
Prendre conscience de toutes vos cigarettes...	23
2^{ÈME} JOUR	
Je mange donc je fume...	29
3^{ÈME} JOUR	
« Je vais m'en allumer une bonne petite. »	37
4^{ÈME} JOUR	
Changez...	41
5^{ÈME} JOUR	
La cigarette qui relaxe	49
6^{ÈME} JOUR	
Affirmez-vous !	55
7^{ÈME} JOUR	
La cigarette récompense	69
8^{ÈME} JOUR	
Vingt bonnes raisons pour arrêter de fumer	79
9^{ÈME} JOUR	
En pleine forme !	91
10^{ÈME} JOUR	
La cigarette des transports	107
11^{ÈME} JOUR	
Mi-temps : faisons le point	113

12^{ÈME} JOUR

Mes cigarettes et les autres... 121

13^{ÈME} JOUR

Éloignez-la encore... 125

14^{ÈME} JOUR

Mangez ou fumez, vous avez le choix 129

15^{ÈME} JOUR

Promis ! C'est la dernière fois... 137

16^{ÈME} JOUR

Écrans et téléphones sans fumée 141

17^{ÈME} JOUR

Renforcement positif 147

18^{ÈME} JOUR

Mozart sans clope 155

19^{ÈME} JOUR

Vous êtes en train de réussir 163

20^{ÈME} JOUR

Fumez intelligent ! 175

21^{ÈME} JOUR

C'est demain... 183

APRÈS LE 21^{ÈME} JOUR

Votre vie de non-fumeur 193

TÉMOIGNAGES

215

INTRODUCTION

Qu'est-ce qui vous fait le plus peur : arrêter de fumer ou bien les risques que vous prenez en continuant à consommer des cigarettes ?

Beaucoup de mes stagiaires m'avouent que leur plus grande hantise, après celle de prendre des kilos, est l'angoisse du manque, cet état obsessionnel qu'ils ont déjà vécu pendant des périodes où ils ne pouvaient pas fumer. Cette peur nous rappelle celle de l'enfant privé de son doudou. Êtes-vous prêt à affronter toutes ces émotions sans l'échappatoire de la cigarette ?

Y a-t-il d'autres réponses à toutes vos tensions et stress quotidiens ?

Je vous propose de découvrir ces nouvelles réponses avec le Défi No Smoking®. Donnez-vous 21 jours avant de décider, ou pas, de vivre sans tabac. Donnez-vous le temps nécessaire à l'élaboration d'autres réponses pour apprendre à vivre sans ces cigarettes qui, pour la plupart, ne vous apportent plus le même plaisir qu'au début.

Votre crainte est légitime, accueillez-la et lancez-vous ce défi de dépasser vos peurs, vous en retirerez beaucoup de fierté, vous vous sentirez grandir dans votre estime de vous-même, libéré et confiant dans votre pouvoir de vivre sans cigarette. Vous allez vous faire un très beau cadeau.

Vous n'êtes pas seul. Tout au long de ce Défi, vous pourrez me poser vos questions, faire des commentaires et partager vos expériences avec d'autres futurs non-fumeurs grâce à la page Facebook dédiée aux lecteurs du **Défi No Smoking®**.

 /Le défi no smoking.

Ce livre est destiné à tous les fumeurs qui se demandent s'ils doivent et s'ils peuvent s'arrêter, ainsi qu'à tous ceux qui ont déjà tenté un ou plusieurs arrêts et qui ont repris leur tabagisme.

À vous tous, avant de vous inquiéter sur les difficultés d'un sevrage, sur ses conséquences, sur votre humeur et sur votre poids et surtout sur la possibilité de vivre au quotidien sans elles – vos cigarettes –, je propose une nouvelle façon de fumer.

Faites pendant vingt jours tous les exercices en vous amusant... et attendez le 21^{ème} jour de cette méthode pour prendre votre décision.

Pendant 21 jours, vous aurez une attitude très différente et un regard nouveau sur vous et vos cigarettes.

Jamais vous ne vous serez préparé de cette façon pour aborder à nouveau, ou pour la première fois, votre vie sans tabac.

Et si vous êtes devenu un « vapoteur », vous pouvez suivre cette méthode pour devenir un « non-vapoteur ».

Lancez-vous !

LA MÉTHODE NO SMOKING®

Depuis 1989, le Défi No Smoking®, méthode comportementale, a permis à un grand nombre de salariés de grandes entreprises en France de réussir un sevrage joyeux, sans substitut nicotinique. Les résultats sont très bons : un an après l'arrêt du tabac, plus de 50 % des stagiaires sont réellement devenus non-fumeurs.

→ Vous qui pensez : « Pas question de remettre ça, je garde un souvenir horrible de ma dernière tentative. Mon conjoint a même failli demander le divorce. »

→ Vous qui aimeriez bien réaliser une économie mensuelle d'environ 100 euros.

→ Vous qui ne supportez plus de voir votre teint se flétrir.

→ Vous qui aimez faire du jogging sans vous essouffler.

→ Vous qui avez envie de vous libérer de cet attachement.

À vous tous, fumeurs heureux ou malheureux, le Défi No Smoking® vous propose une approche différente.

No Smoking® est une méthode qui vous invite à continuer de fumer tant que vous le désirez avant de choisir d'arrêter. Elle est fondée sur des techniques de psychologie comportementale et cognitive, ainsi que sur les dernières découvertes de la psychologie positive ; elle vous donne l'occasion d'évoluer. Les exercices proposés sont simples. Vous n'aurez jamais à vous priver, à renoncer au plaisir, au contraire, vous serez incité à y participer davantage.

Le défi No Smoking® vous propose de **vous rendre votre libre arbitre**. Ce n'est pas la cigarette qui doit choisir pour vous. À partir de maintenant, c'est vous qui prenez le contrôle. Alors laissez-vous aller à cette nouvelle façon de fumer.

Avant toute chose : **êtes-vous sûr de savoir pourquoi vous fumez ?** « Oui ! me répondrez-vous, par plaisir, par habitude. » Si j'insiste un peu, vous allez finir par m'avouer : « J'ai du mal à m'en passer. » L'envie, le besoin irrésistible occupe tout l'espace. Pour répondre à cette pression, vous allumez une cigarette. Vous vous sentez alors – momentanément – un peu mieux, apaisé, tranquillisé : un soupçon d'harmonie s'installe en vous. Certaines cigarettes procureraient même une légère griserie.

Allumer une cigarette est un geste rassurant, un accompagnement, dans l'action ou l'émotion. Vous créez une réponse immédiate à une impression, très intime, de manque (pas forcément de nicotine, d'ailleurs). Cette sensation ne dure qu'un instant, celui des premières bouffées, et pourtant quel soulagement !

Voici l'occasion de remettre en cause l'impact sur votre vie de votre réalité de fumeur. Et de le faire simplement et progressivement, en douceur.

LE DÉFI NO SMOKING® :

COMMENT ÇA MARCHE ?

Je vous propose de prendre soin de vous et de ne pas vous maltraiter en rompant brutalement avec une habitude, un automatisme, lié intégralement et subtilement à votre faculté d'expression. La cigarette peut constituer un lien entre votre être et le monde extérieur, c'est-à-dire entre votre ressenti et son extériorisation.

C'est pourquoi, avant de modifier votre comportement, nous prendrons le temps de bien l'étudier, de l'évaluer, de le ressentir.

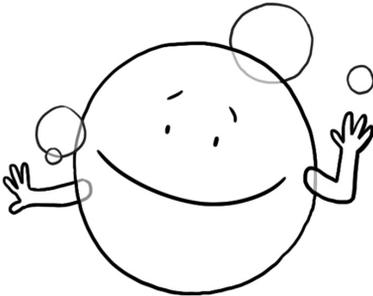
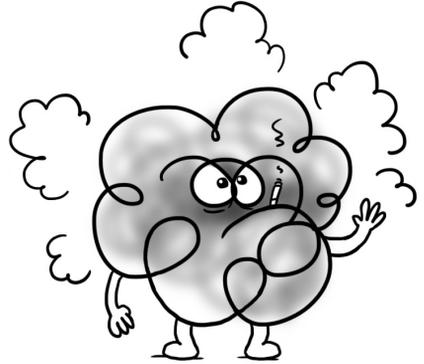
En **21 jours**, vous allez découvrir et comprendre la relation que vous avez avec la cigarette.

Cela vous permettra :

- de prendre conscience de vos émotions lorsque vous fumez ;
- d'expérimenter un comportement différent ;
- de choisir entre les deux comportements.

Pendant ces 21 jours, vous serez en compagnie de deux personnages : **AIRLIB®** et **NICOTINOR®**. Peut-être vous identifieriez-vous à l'un plutôt qu'à l'autre...

NICOTINOR représente cette partie de vous qui n'a pas envie d'arrêter de fumer. Cette partie est légitime, c'est votre côté rebelle. Si vous étiez à 100 % en accord avec vous-même, vous auriez déjà arrêté ! Nous avons toujours une part d'appréhension et de résistance à aborder le changement et le lâcher-prise, alors prenons-la en compte, tout simplement.



AIRLIB représente l'autre partie de vous, celle qui a envie de se mettre au défi. Celle qui coopère. Celle-ci est prête à jouer le jeu, à saisir les occasions d'apprendre et de se transformer pour vivre sans tabac.



Ces deux personnages, compagnons, interviendront spontanément pendant votre programme et incarneront ces petites voix qui vous soufflent à l'oreille ce que vous vous racontez peut-être déjà à vous-même.

RÉFLEXIONS SUR VOTRE DÉPENDANCE

Votre besoin de cigarette obéit à trois types de dépendance : **physiologique, émotionnelle et comportementale.**

Pourquoi est-ce que j'allume une cigarette ? Suis-je en manque ? Dans quel état émotionnel suis-je ? Dans quel rythme particulier ?

Quelle réponse motive votre envie d'en allumer une ? Vous seul pouvez savoir ce qui motive vos envies de cigarette.



Tous les fumeurs ne sont pas dépendants de la nicotine ! Certains n'ont qu'une dépendance gestuelle et émotionnelle. C'est le cas de ces fumeurs qui arrêtent en vacances et reprennent dès qu'ils rentrent, ou qui ne fument pas chez eux, mais plutôt au travail...

Rien n'est foncièrement mauvais pour l'être humain s'il est capable de se modérer. Dans le cas contraire, des déséquilibres se produisent et nous devenons rapidement dépendants d'un ou de plusieurs excitants à la fois. L'abus d'alcool, l'abus de café et l'abus de tabac vont très bien ensemble. Ils ont un point commun : la recherche du plaisir ou la fuite d'une frustration (déplaisir).

Alors s'il faut
tout arrêter maintenant, alcool,
cigarette, café, autant entrer
dans les ordres !



Ces trois facteurs de dépendance (physiologique, comportemental, émotionnel) sont souvent très confus et ne permettent que très rarement de définir le facteur déclencheur de l'envie de cigarettes. Souvenez-vous simplement que l'on devient dépendant petit à petit, car les actions répétitives de la vie entraînent des habitudes qui créent des ancrages ¹.

¹ Le processus dit « d'ancrage », ou de « point d'ancrage » (*anchor point*) est un processus qui consiste à associer un état interne (émotion, ressenti) à un stimulus. Le simple fait de re-déclencher le stimulus suffit à faire revenir à l'esprit toute l'expérience et son état interne associé. Les « ancrés » peuvent être visuelles, auditives, olfactives ou gustatives. Cette technique est fondée sur les expériences du réflexe de Pavlov menées par le psychologue russe Ivan Pavlov (1849-1936).

Ces modes de fonctionnement sont reliés entre eux par les émotions. Ces mécanismes s'établissent si rapidement que nous les croyons indissociables.

Je vous propose un travail simultané sur ces trois dépendances, c'est une des clés pour construire un sevrage équilibré. Le danger pour les fumeurs, ce sont les goudrons qui se forment avec la combustion. La nicotine n'est pas considérée comme cancérogène, elle est addictive et procure une sensation euphorique qui donne une impression de bien-être. Elle a également des vertus antidépressives et stimule nos neurones.



DEVENIR UN FUMEUR CONSCIENT

Je vais vous proposer, jour après jour, des exercices qui vont vous permettre de « comprendre » toutes vos cigarettes.



Non, je vous rassure, dans 21 jours, si vous avez bien suivi la méthode, vous n'aurez plus du tout le même regard sur vos cigarettes.

CETTE MÉTHODE NE SE SOUCIE PAS DE LA QUANTITÉ JOURNALIÈRE DE CIGARETTES. POURQUOI ?

Chaque personne ne fume quotidiennement que quatre ou cinq cigarettes essentielles, personnalisées. Les autres sont de moindre importance. Si vous en fumez vingt par jour, elles seront, en fait, seulement des multiples de ces quatre ou cinq cigarettes dites essentielles. Voici des exemples de séries de cigarettes essentielles, assortis des pouvoirs que vous leur avez délégués.

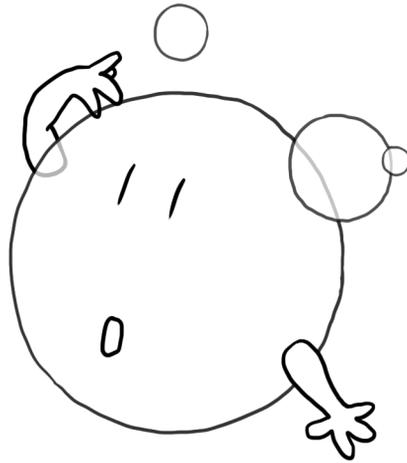
La cigarette « relax » : celle qui vous autorise une pause, vous l'allumez souvent lorsque vous vous sentez tributaire du stress. Vous lui donnez le pouvoir de vous détendre.

La cigarette « protectrice » : celle que vous allumez pendant une discussion avec vos collègues de bureau, par exemple. Vous vous mettez dans votre « bulle ». Elle a le pouvoir de vous protéger.

La cigarette « réserve » : celle que vous allumez entre la sortie du métro et l'entrée dans l'immeuble de votre bureau, ou avant une séance de cinéma, ou une réunion. Vous vous constituez une réserve avant de perdre temporairement la liberté de fumer. Elle a le pouvoir de calmer un manque imaginaire.

La cigarette « censure » : celle que vous allumez lorsque ce n'est pas le moment de dire ce que vous pensez, par exemple. Elle a le pouvoir de retenir votre parole.

Si je comprends bien,
la même cigarette peut me réveiller
le matin avec un bon café, me calmer
le soir, me couper l'appétit avant
un repas et m'aider à digérer
ce même repas !



Vous allez vérifier ces prochains jours si ces pouvoirs sont vraiment réels !

Au-delà de ce que vous vous racontez au sujet de vos cigarettes, vous allez découvrir l'importance des émotions qui déclenchent l'envie d'en allumer « une bonne petite ». Beaucoup de cigarettes répondent à une émotion bien particulière à laquelle vous n'imaginez pas pouvoir faire face sans cet accompagnement.



Voici la cigarette météo ! Ce type d'envie est subtilement influencé par nos émotions. Vous fuyez une émotion négative (déplaisir), le seul fait de ressentir ce déplaisir provoque le réflexe (ancrage) d'en allumer une. Vous stimulez ainsi votre système de récompense grâce à la nicotine qui stimule votre production d'endomorphine² et vous procure immédiatement (en 5 secondes) une sensation de plaisir, c'est pour cela qu'elle est considérée comme une drogue douce. Ainsi, lorsque vous êtes triste, elle vous console, lorsque vous êtes en colère, elle vous apaise, lorsque vous avez peur, elle vous rassure... Ce sont ces fameux pouvoirs que vous allez vérifier pendant ces 21 jours.

² Les endorphines, ou endomorphines, sont des composés. Elles sont sécrétées par l'hypophyse et l'hypothalamus chez les vertébrés lors d'activité physique intense, excitation sexuelle, douleur et orgasme. Elles ressemblent aux opiacées par leur capacité analgésique et à procurer une sensation de bien-être.

SE PRÉPARER UN BON DÉPART

PREMIER POINT IMPORTANT :

PAS QUESTION D'ARRÊTER DE FUMER TOUT DE SUITE.

Rompre brutalement une habitude si fortement liée à votre personnalité est peu souhaitable car inconfortable. Prenez un temps de recul nécessaire. Pendant ces 21 jours, fumez tant que vous en avez envie ! Le nombre de cigarettes quotidiennes n'est pas important (sauf pour votre santé). Ne cherchez pas à réduire, tenez bon, fumez ! Vous allez ainsi éviter le sentiment d'interdiction qui souvent augmente l'envie. Laissez-vous guider par **le choix**.

Pour commencer, prenez votre agenda et notez la date de votre arrêt, dans 21 jours. L'essentiel est de suivre le rythme de ma méthode. Sans stress ni précipitation.



Si vous entendez ces deux voix intérieures, ne vous inquiétez pas !
Grâce à ce livre, vous allez équilibrer votre côté **NICOTINOR**
et votre côté **AIRLIB**.

SUIVRE LE PROGRAMME

Chaque jour, je vous proposerai des **jeux** et des **actions clés**.

Les jeux  vous permettront « d'apprendre » à fumer différemment, d'avoir plus conscience de ce geste quotidien. Ils vont toucher à toutes vos habitudes et attitudes de fumeur. Rappelez-vous ! C'est la première étape : dissocier votre cigarette du geste, du moment, de l'émotion ou de la situation qu'elle accompagnait jusqu'à présent. C'est pourquoi **il est impératif de continuer à fumer** autant de cigarettes que vous le désirez pendant ces 21 jours, car c'est sur ces habitudes que la méthode va agir, en vous en faisant changer tout le temps.

Les actions clés  auront un but différent : elles vont remettre en cause une à une chacune de vos cigarettes. Chaque action clé représentera un moment de votre nouvelle vie sans tabac. **Elles doivent donc être respectées à 100 %**. Si vous allumez une cigarette pendant une action clé, vous serez face à votre fonctionnement de rechute. C'est l'œuvre du « saboteur ».

UN JOUR À LA FOIS

- ne cherchez pas à aller trop vite ;
- ne tournez pas les pages pour savoir ce qu'il se passera dans cinq jours ;
- gardez la surprise et le rythme.

1^{ER} JOUR



PRENDRE CONSCIENCE
DE TOUTES VOS CIGARETTES...

« ALLER DOUCEMENT N'EMPÊCHE PAS D'ARRIVER. »

PROVERBE NIGÉRIAN

~ VOTRE PREMIER JEU ~



À PARTIR DE MAINTENANT, MARQUEZ TOUTES VOS CIGARETTES D'UN PETIT TRAIT VERTICAL

Allez à la fin de ce livre, vous y trouverez un code et un lien pour télécharger des fiches qui vont vous servir à inscrire chacune de vos cigarettes. Pliées en deux, elles rentrent dans n'importe quel paquet. Désormais elles ne vous quitteront plus.

Nous vous proposons aussi un modèle ci-dessous que vous pourrez recopier manuellement.

FICHE EN DÉBUT DE SEMAINE

no Smoking							
	L	M	M	J	V	S	D
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
01							
02							
03							
04							
05							

FICHE EN FIN DE SEMAINE

no Smoking							
	L	M	M	J	V	S	D
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
01							
02							
03							
04							
05							

Vous découvrez là le pragmatisme et la simplicité de la psychologie comportementale. Pour pouvoir modifier un comportement, il est essentiel de bien le connaître.

L'objectif de ce premier jeu : interrompre l'automatisme de ce geste, que vous répétez si souvent qu'il est devenu presque inconscient. Ne vous est-il jamais arrivé d'allumer une cigarette alors que celle d'avant fumait encore dans votre cendrier ?

Vous allez prendre conscience de chaque cigarette que vous vous apprêtez à fumer. C'est donc **avant de sortir la cigarette du paquet** (ou de la rouler) que vous tracerez votre petit trait vertical dans la colonne du jour et dans la case de l'heure correspondante : pas après, cela ne servirait plus à rien. Encore moins le soir chez vous, il ne s'agit pas de simplement tenir une comptabilité.



Pour différencier les cigares ou les cigarillos des cigarettes, tracez un trait plus gras.

Pour les fumeurs de pipe : tracez un trait à chaque fois que vous rallumez votre pipe.

Si vous vapotez, considérez votre cigarette électronique comme une cigarette.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



21 jours pour arrêter de fumer pour de bon !
Chaby Langlois



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S