

Comment arrêter de fumer avec la méditation de pleine conscience ?

La méditation de pleine conscience, c'est quoi ?

Pas de panique, rien d'ésotérique là dedans. Le principe de la méditation de pleine conscience (une discipline inspirée de la tradition bouddhiste), c'est tout simplement de faire une pause. Pendant quelques minutes, on va laisser de côté nos soucis, oublier notre to-do list à rallonge, mettre de côté nos préoccupations.

« Méditer, c'est d'abord s'arrêter, s'immobiliser, se taire », explique d'ailleurs Elisabeth Couzon, psychologue-clinicienne, instructrice de pleine conscience et auteure de *La méditation de pleine conscience pas à pas* (éd. ESF).

L'objectif ? Se recentrer sur nous, notre corps, nos sensations. Il s'agit d'analyser de manière objective et détachée ce que l'on ressent à un instant T, afin de mieux se comprendre et de prendre les bonnes décisions.

Quel rapport avec le tabac ?

A première vue, le rapport entre la méditation et l'arrêt du tabac n'est pas évident. Et pourtant... « Quand on a envie d'une cigarette, c'est le plus souvent parce qu'on s'ennuie, que l'on n'a rien à faire, que l'on se sent stressé, angoissé, bouleversé, inquiet... En clair, le tabac répond à un état émotionnel. Il agit comme un petit antidépresseur. »

Le problème, c'est que le fumeur régulier agit par compulsion : au bout d'un moment, la cigarette devient une habitude et on la fume de manière automatique, sans même s'en rendre compte.

« L'objectif de la méditation de pleine conscience, c'est précisément de nous permettre d'analyser et de comprendre les émotions qui nous poussent à fumer. Le fumeur va devenir conscient de ce qu'il ressent, au moment où il a envie d'une cigarette », ajoute Elisabeth Couzon.

Et c'est justement cette prise de conscience qui va nous amener à réduire progressivement notre consommation, jusqu'à l'arrêt complet. Suivez le guide ! Cerner ses motivations

« D'abord, cernez les raisons qui vous poussent à arrêter de fumer : il vous en faut au moins 5 », explique Elisabeth Couzon.

Allez, hop, on prend une feuille, et on réfléchit. Éviter le cancer du poumon, retrouver de jolies dents blanches, ne plus sentir le vieux cendrier en fin de soirée, réussir à monter au quatrième étage sans suffoquer... Les (bonnes) raisons de dire adieu à la cigarette ne manquent pas. Notez les vôtres.

« Attention : vos motivations doivent vous être personnelles. L'argument du « il faut arrêter de fumer, je l'ai lu dans un magazine », ça ne marche pas. L'arrêt du tabac doit avoir un vrai intérêt à vos yeux. »

La technique

A chaque fois que vous aurez envie de fumer, il s'agira de répéter un petit rituel : celui des 3 minutes d'espace de respiration. Simulation :

Vous avez envie d'une cigarette. Avant de vous jeter sur votre paquet, isolez-vous au calme, respirez profondément, et posez-vous les questions suivantes : qu'est-ce que je ressens en ce moment ? A quoi suis-je en train de penser ? Y a-t-il des choses qui m'inquiètent, me stressent ? Cette première réflexion doit durer une minute.

Pendant encore une minute, concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez profondément, expirez lentement.

Enfin, focalisez-vous sur vos sensations pendant une minute. Suis-je en forme ? Suis-je fatiguée ? La position dans laquelle je suis est-elle confortable ?

« Évidemment, ce rituel peut durer moins de trois minutes, si vous n'avez pas le temps. Il s'agit de comprendre pourquoi, à ce moment précis, vous avez ressenti le besoin de fumer. Et d'envisager des solutions alternatives », précise Elisabeth Couzon. Un petit café, une pause au grand air, une sieste... Tout est bon pour remplacer la cigarette !

C'est pour moi si...

On ne va pas se mentir, la méditation de pleine conscience, ce n'est pas ultra simple. Ralentir n'est pas forcément naturel pour une personne speed en permanence.

« La méditation de pleine conscience exige d'abord un peu de patience, développe Elisabeth Couzon. Les personnes qui sont sensibles à la nature, qui sont d'un naturel calme et qui arrivent facilement à se concentrer méditent

évidemment plus facilement que les autres. »

<http://www.msn.com/fr-be/sante/bien-etre/comment-arr%C3%AAtter-de-fumer-avec-la-m%C3%A9ditation-de-pleine-conscience/ar-AAdxiHL?ocid=mailsignoutmd>