

JE ME SUIS LIBÉRÉ DU TABAC



Respire Libre — Livret d'appui (PDF) · v1.0 — © Graine de transformations, 2025

Accompagnement comportemental, non médical.



<https://www.grainedetransformations.fr>

Se libérer du tabac

Un guide d'accompagnement par **Graine de transformations**

Félicitations ! Tu peux être fier de toi. Si tu lis ces lignes cela signifie que la graine de ta libération du tabac a déjà germé et ne demande qu'à s'épanouir.

Loin d'être un combat contre soi, se libérer du tabac est un choix, une possibilité que tu peux t'offrir. D'ailleurs c'est le seul acte volontaire que tu as à faire. Car comme tu vas le découvrir, ou peut-être l'as-tu déjà découvert si tu as regardé mes vidéos sur la chaîne « graine de Transformations », la volonté est étrangère au processus de changements ou de transformations. Tout au plus fait elle, parfois, partie du déclencheur.

Ce livret ne contient pas de méthode miracle. Il n'est pas non plus un reflet d'une vérité, ou un argumentaire scientifique. Mais le fruit d'observation, d'écoute et de nombreux accompagnements et partage d'expériences d'un grand nombre d'accompagnants à travers le monde.

Ce guide n'est pas non plus là pour te faire la morale ou quelque chose du genre. C'est pour cette raison que tu n'y trouveras pas les informations habituelles sur les méfaits de la consommation de tabac et sa nocivité. Il existe déjà suffisamment de dépliants et de sites internet qui en font la liste et ou la démonstration.

Ce guide est un **point de départ**. Un carnet de bord pour t'aider à prendre conscience, expérimenter et avancer **à ton rythme**, sans morale ni promesses.

Avant d'aller plus loin, il est important de savoir qu'il est toujours temps de faire le bon choix et de se libérer du tabac. Qu'importe le nombre d'année d'emprise par la cigarette tu as subi. Qu'importe aussi la quantité de cigarettes journalière ou le nombre de tentatives déjà entreprises pour arrêter de fumer. Te libérer du tabac est possible. Rappelle-toi simplement que tu le fais pour toi, et pour tous les bénéfices que tu en retireras.

Ceci est le premier pas sur le chemin de ta transformation. Tu peux le faire à ton rythme, à ta manière.



*Quelle est la plus petite graine que tu puisses semer...
...pour changer ta vie et le monde ?*

**GRAINE DE
TRANSFORMATIONS**

Comprendre autrement la dépendance

Pendant longtemps, on a répété que la nicotine était seule responsable de la dépendance au tabac. C'est une idée simpliste, et aujourd'hui contredite par plusieurs décennies de recherche.

Le professeur Robert Molimard, pionnier de la tabacologie en France, l'a montré :
"La nicotine seule ne crée pas de dépendance comparable à celle des drogues dures."

Si quitter la cigarette n'est pas facile, cela vient de la combinaison de plusieurs éléments :

- **Le geste répété**
- **Le rituel** (pause, café, soirée, solitude recherchée, ...)
- **La sensation physique** (respiration, relâchement, gratification, ...)
- **Les associations symboliques ou bénéfiques secondaires** (identité, appartenance, Liberté, ...)

En réalité, le tabac fumé agit comme un système de conditionnement, pas comme une emprise chimique brute.

Bonne nouvelle : un conditionnement, ça se transforme, ça se reprogramme et on peut s'en libérer.

D'abord. Faire le point

- Que m'apporte la cigarette dans ma journée ?

- Quelle Cigarette est la plus indispensable ?

- Quelles sont mes peurs liées à « l'Arrêt du tabac » ?

- Quelle est ma motivation pour me débarrasser de mon ancien comportement de fumeur ? (C'est ton Objectif)

- Quelles cigarettes sont plus facile à supprimer ?

- Quelles sont mes ressources, mes points forts pour y arriver ?

- Que vais-je gagner à me libérer du tabac ?

- Concrètement qu'est-ce que je vais perdre** en me libérant du tabac ?

** Pas ce que tu vas gagner : « J'aurais plus de souffle » par exemple. Mais ce que tu vas perdre : « Je n'aurais plus ce moment rien qu'à moi » par exemple.

Prends quelques instants. Note ce qui vient. C'est important de le faire, cela te fait entrer dans l'action et envoie un signal fort à ton inconscient. Ce sont déjà des clés. Tu dois prendre conscience de ce qui te motive et du fait que tu le fais pour toi ! Et pour ce que cela t'apportera.

Le grand saut

Encore une fois : Bravo !

Tu as franchi la première étape :

- Prendre la décision de se libérer du tabac.

C'est un gros défi, mais il existe des outils afin de t'aider dans ta démarche.

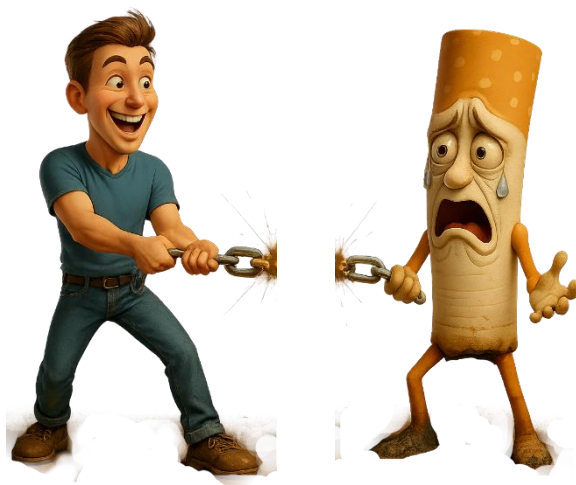
Comme les vidéos que tu trouveras sur la chaîne YOUTUBE ou le site internet de
« **Graine de transformations** »

Tout d'abord, Rappelle-toi que les compulsions (les envies de fumer) ne durent généralement que quelques secondes. C'est comme une fusée de feu d'artifice qui s'allume dans ton cerveau. Cesse ce que tu es en train de faire ou ce que tu t'apprêtais à faire et passe à une autre activité. Quel qu'elle soit (ranger quelque chose, aller se laver les mains, arroser une plante verte, ...) peu importe du moment qu'elle t'aide à occuper ce laps de temps et à laisser s'éteindre la compulsion. Tu peux ensuite reprendre là où tu en étais. L'envie sera beaucoup moins forte. Il se peut même qu'elle ait déjà disparu.

Plus tu agiras ainsi plus tu reprendras ton pouvoir sur la compulsion jusqu'à sa disparition complète

Vis un jour à la fois et tu réussiras. Te projeter dans d'éventuelles difficultés à venir, ne fera que générer des peurs et faire naître le doute sur le bienfondé de ta décision.

Se libérer du tabac est un processus d'apprentissage. Ni moins ni plus facile qu'un autre.



Quel est ton profil ?

Test symbolique rapide

Réponds à ces quelques questions en toute honnêteté. Elles ne donnent pas une "note", mais en comptant le nombre de réponses par lettre (A, B, C, D), tu pourras repérer quel profil domine chez toi.

1. Quand je fume, c'est souvent :
 - ☐ A : Sans y penser, par automatisme
 - ☐ B : Après avoir terminé quelque chose, comme une récompense
 - ☐ C : Pour couper le flot de pensées ou de stress
 - ☐ D : Quand j'ai besoin d'être seul ou de me retrouver
 - ☐
2. Si je devais arrêter, le plus dur serait :
 - ☐ A : Rompre la routine
 - ☐ B : Perdre ma pause plaisir
 - ☐ C : Gérer mon mental sans cette coupure
 - ☐ D : Ne plus avoir mon espace intime
 - ☐
3. Je me sens le plus tenté de fumer :
 - ☐ A : À heure fixe, ou dans les mêmes gestes
 - ☐ B : Quand j'ai bien bossé ou que je veux me féliciter
 - ☐ C : Quand j'ai besoin d'apaiser mon esprit
 - ☐ D : Quand j'ai besoin de me protéger du monde

Le profil qui revient le plus souvent dans tes réponses est peut-être celui qui s'exprime le plus clairement en toi. Voici à quoi correspond chaque lettre :

- A : Le réflexe automatique
- B : Le geste-récompense
- C : Le mental envahissant
- D : La pause-protection

Et retrouve ce qui te correspond le mieux dans la présentation de chaque profil.

Pour mieux comprendre ton lien personnel à la cigarette, repère quelle dynamique dominante qui semble se jouer dans ton quotidien. Tu peux cocher une ou plusieurs de ces propositions.

- **Le réflexe automatique** : Tu fumes sans y penser, presque machinalement, comme un geste intégré à tes routines journalières. Tu allumes une cigarette parce qu'elle est là, parce que c'est l'heure, parce que tu le fais toujours à ce moment-là.
Ce comportement repose sur un conditionnement automatique, sans véritable intention.

- Le besoin caché ? Retrouver de la présence, sortir du pilote automatique. Créer de petites ruptures des moments de conscience dans le quotidien.

- 🏆 Le geste-récompense : Tu fumes comme on se donne une pause ou une friandise. C'est la fin d'une tâche, la sortie d'une réunion, le moment où tu peux te féliciter ou simplement souffler.
Derrière ce geste se cache un mécanisme profondément enraciné dans notre cerveau : le système de récompense. Ce système est indispensable à la survie. Il nous motive à agir, à prendre des risques, à chercher nourriture, lien, sécurité. Il fonctionne en trois dimensions :

- **Affective** : le plaisir ou le soulagement que procure la récompense (la cigarette)
- **Motivationnelle** : l'élan qui te pousse à agir, donc à aller chercher cette récompense
- **Cognitive** : C'est le conditionnement type. L'association apprise entre une situation (Je fais...) et l'obtention de la récompense (fumer)

- Le besoin caché ? Créer un nouveau rituel valorisant, qui mobilise le même système de récompense, mais au service de ta santé, de ta liberté, de ta joie réelle... de ton objectif.





- **Le mental envahissant** : Tes pensées sont comme un hamster en cage. Elles ne s'arrêtent jamais. Tu fumes pour faire taire le trop-plein de pensées, pour créer un silence, une coupure dans ton flux mental. La cigarette devient un interrupteur.

Ce comportement est souvent une tentative de coupure brutale face à une surstimulation mentale ou émotionnelle.

- Le besoin caché ? Retrouver un ancrage corporel simple et fiable. Offrir au mental une soupape consciente, une respiration, un retour à soi sans rupture violente. Un moyen doux d'habiter le présent.

- **La pause-protection** : Tu fumes pour t'isoler, souffler, retrouver un moment de calme. Cela peut être dans des moments d'émotion, de saturation, ou simplement pour te retrouver avec toi-même.

Ce type de comportement répond souvent à un besoin de mise à distance du monde extérieur, de repli ou de régulation.

- Le besoin caché ? Un espace sécurisé, une bulle dans laquelle te recentrer. Créer un rituel de « safe place » intérieur ou extérieur où tu peux « t'isoler » et t'apaiser.

Partie 2 : Quatre techniques de transformation

Chaque profil symbolique peut trouver une technique qui lui correspond plus directement. Tu peux bien sûr toutes les explorer, mais commencer par celle qui fait le plus écho en toi est souvent un bon point de départ.

1. Pour le réflexe automatique : **Le protocole STOP**

Un protocole simple à utiliser dès que tu remarques l'impulsion de fumer. Il ne s'agit pas de résister, mais de ralentir et observer.

- S : Stoppe tout mouvement
- T : Trois respirations conscientes, lentes et profondes
- O : Observe une sensation dans ton corps (ex : le contact des pieds au sol, l'air sur ton visage)
- P : Prolonge l'observation 10 secondes, puis décide ce que tu **veux** faire

→ Effet : tu reviens à toi. Tu désactives l'automatisme et retrouves le choix.

2. Pour le geste-récompense : **le rituel de pouvoir personnel et de victoire**

Quand l'envie de fumer vient après un effort ou une réussite, transforme ce moment en affirmation de ta puissance.

- Pose-toi 10 secondes debout, redressé·e
- Place une main sur ta poitrine, l'autre sur ton ventre
- Inspire profondément et prononce mentalement : « J'avance pour moi. » ou « Je me libère avec fierté. »
- Puis fais un geste choisi (sourire intérieur, bras levé, ...)

→ Effet : tu rediriges l'énergie de récompense vers un rituel valorisant. Tu nourris ton estime sans passer par la cigarette.

3. Pour le mental envahissant : **le carnet du hamster**

Quand le mental s'emballe comme un hamster dans sa roue et que fumer devient un prétexte à la pause mentale, utilise cette méthode :

- Prends un carnet ou ton téléphone
- Écris ou dicte ce qui tourne dans ta tête pendant 90 secondes. Sans te censurer, tu peux tout écrire ou dire.
- Puis pose la feuille ou ton téléphone. Respire. Et prononce mentalement ou à haute voix : « Je peux rester là. » ou « Je suis ici, maintenant. »

→ Effet : tu vides la surcharge mentale sans la fuir. Tu redeviens acteur de ton espace intérieur.

4. Pour la pause-protection : **le sanctuaire intérieur**

Une mini séance d'auto-hypnose accessible à tous, pour créer un lieu de repli symbolique.

- Ferme les yeux, une main sur le cœur, l'autre sur le bas du ventre
- Prends trois respirations profondes et calmes
- Puis imagine un lieu, (**ou connecte-toi à ton lieu ressource si tu l'as déjà créé) où tu te sens parfaitement en sécurité. Un endroit qui t'appartient, où rien ni personne ne peut te déranger.
- Explore ce lieu avec tes cinq sens : que vois-tu ? Que ressens-tu ? Qu'entends-tu ? Quel parfum s'y dégage ? Quelle température y règne ?
- Installe-toi pleinement dans ce lieu, comme si tu y étais vraiment. Laisse ton corps se détendre en profondeur.
- Répète intérieurement une phrase de stabilité : « Ici, je suis bien. Ici, je suis à l'abri. »
- Respire encore dans cet espace, puis ouvre les yeux doucement lorsque tu sens que c'est juste pour toi

→ Effet : tu crées un refuge intérieur, mobilisable à volonté dans la vie réelle pour te recentrer ou te protéger.

** Pour aller plus loin : Une séance audio guidée « Construire ton lieu ressource » est disponible sur la chaîne YouTube Graine de transformations dans la playlist dédiée à l'arrêt du tabac. Tu peux l'écouter aussi souvent que nécessaire, notamment avant les moments de vulnérabilité ou en fin de journée.



S'appuyer sur l'environnement

Changer une habitude ancrée, comme fumer, ne se fait pas seul dans son coin. Même si c'est un chemin personnel, l'environnement joue un rôle essentiel. Il peut soutenir, nourrir ou, à l'inverse, entretenir les anciens réflexes. Voici trois axes concrets pour t'appuyer sur ce qui t'entoure :

- 🧑 Une personne ressource : Quelqu'un en qui tu as confiance, capable d'écouter sans juger. Ce n'est pas forcément un professionnel. Un ami, un proche, un collègue. Quelqu'un à qui tu peux dire : « Aujourd'hui, j'ai tenu » ou « Là, j'ai eu envie, et voilà ce que j'ai fait à la place. » Un témoin bienveillant, pas un surveillant.
- 🏠 Un lieu sécurisant : As-tu un endroit dans ta maison, ton quartier ou ton environnement où tu te sens apaisé·e, ressource·e ? Cela peut être un coin de canapé, un banc, une forêt, un lieu symbolique. Ce lieu devient ton point d'ancrage physique. Tu peux y aller (ou y penser) à chaque fois que tu ressens une tension ou une envie de fumer.
- 🕒 Un moment-clé de la journée à transformer : Repère un instant où tu fumes quasi systématiquement (le matin avec le café, après le repas, en voiture...). Et demande-toi : que pourrais-je faire de différent à ce moment-là ? Ce n'est pas toujours de "remplacer", mais parfois de réinventer ce rituel : boire une boisson différente, sortir marcher, faire trois respirations, écrire une ligne dans un carnet.

🌱 **Ce sont souvent les petites choses autour de toi qui nourrissent les grands changements en toi.**



Partie 4 : Ressources à explorer

Il existe plusieurs ressources complémentaires pour t'accompagner, approfondir certains aspects ou simplement trouver du soutien quand tu en ressens le besoin. Voici les principales portes d'entrée disponibles :

 Sur la chaîne YouTube Graine de transformations :

- Vidéo 1 : Comprendre son rapport au tabac
Une vidéo pour poser un regard clair et déculpabilisé sur les vraies dynamiques en jeu dans la consommation de tabac.
- Vidéo 2 : Hypnose guidée pour se libérer
Une séance audio douce et progressive pour t'aider à relâcher, reprogrammer et te reconnecter à ta liberté intérieure.
- Vidéo 3 : Rituels sensoriels et points d'appui
Des gestes simples, des points d'acupression et des pratiques corporelles pour te soutenir dans les moments d'envie ou de tension.
- Bonus : Construire ton lieu ressource (safe place)
Une séance spécifique pour créer ton espace intérieur de sécurité. À écouter dans un moment calme, autant de fois que nécessaire.

 Sur le site web Graine de transformations :

- Prise de rendez-vous : Tu peux réserver une séance d'accompagnement individuel, en distanciel, pour avancer à ton rythme avec une aide humaine, personnalisée.
- Articles du blog : Des lectures inspirantes, des éclairages, des témoignages, pour prolonger ta réflexion, nourrir ta motivation, et cultiver ta liberté.



Conclusion : Ce que tu fais compte

Tu n'as pas à tout changer d'un coup. Tu peux commencer par un souffle, un geste, une prise de conscience.

Et si tu fais un écart ? Si tu reprends une cigarette ? Cela ne fait pas de toi quelqu'un qui échoue. Cela fait de toi quelqu'un qui expérimente, qui apprend, qui avance. Et tu peux être fier de cela.

Chaque pas compte, aussi petit soit il. Chaque prise de conscience, chaque tentative, chaque retour à toi est un petit miracle à célébrer. Car c'est dans la capacité à te relever, à ajuster, à continuer que réside ta transformation.

Tu peux être fière de ce chemin, même s'il est sinueux. Et surtout, n'oublie pas de célébrer tes victoires, mêmes les plus petites ou celles qui pourrait passer pour insignifiantes. Une journée, une demi-journée, un moment clé évité. Ce sont des graines de liberté que tu plantes.

Ce guide ne remplace rien. Il ne t'impose rien. Il est juste une main tendue vers toi. Une porte qui s'ouvre sur les possibles.

Et si tu choisis de marcher avec, tu verras : il y a de la clarté, du souffle et de la fierté à retrouver ton pouvoir.

Merci de faire ce pas.

L'équipe **Graine de transformations**.



*Quelle est la plus petite graine que tu puisses semer...
...pour changer ta vie et le monde ?*

**GRAINE DE
TRANSFORMATIONS**