

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je me concentre UNIQUEMENT sur ma respiration pendant 10 minutes.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I concentrate JUST on my breathing for 10 minutes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je fais des exercices de réchauffement pendant 3 minutes.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I do warm-up exercises for 3 minutes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je compte le nombre de redressements assis que je peux faire en 2 minutes.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I count the number of sit-ups I can do in 2 minutes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je fais des redressements assis jusqu'à ce que la fatigue me gagne.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I do sit-ups until I'm tired.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je fredonne une chanson tout en dansant, sinon je chante dans ma tête.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I hum a song and dance along, or sing it in my head.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je me brosse les dents et je bois un grand verre d'eau.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I brush my teeth and drink a large glass of water.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je fais des «squats» jusqu'à ce que la fatigue me gagne.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I do squats until I'm tired.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'identifie 3 méfaits liés à l'usage du tabac sur moi.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I note three damaging effects smoking has on me.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je fais 2 minutes de marche sur place tout en comptant dans ma tête.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I walk in place for 2 minutes while counting silently.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je saute en l'air «jumping jack» jusqu'à ce que la fatigue me gagne.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I do jumping jacks until tired.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je me visualise en tant que non-fumeur pendant au moins 5 minutes.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I visualize myself as a non-smoker for at least 5 minutes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je nomme 3 avantages pour moi de résister à l'envie de fumer.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I list 3 advantages to resisting the urge to smoke.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je mange un fruit ou un légume.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I eat a fruit or a vegetable.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je choisis de ne pas fumer et je partage à quelqu'un les raisons de ma décision.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I decide to not smoke, and share my reasons with someone.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je téléphone à une personne aimante et je me concentre sur la discussion.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I telephone someone dear to me and focus on what he or she has to say.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Pendant 2 minutes, je nomme tous les inconvénients liés à l'usage de la cigarette.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

For 2 minutes, I list all the disadvantages of cigarettes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'écris sur un papier tous les objectifs que j'aimerais atteindre d'ici un an.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I write down all the objectives I want to accomplish within a year from now.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'explique en quoi mes talents ou mes qualités peuvent m'aider à résister au tabac.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I explain how my talents and personal qualities can help to resist the urge to smoke.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je change d'air et je respire à pleins poumons pendant 5 minutes.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I change surroundings and do deep breathing for 5 minutes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je compte le nombre de pompes « push-up » que je peux faire en 2 minutes.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I count the number of push-ups I can do in 2 minutes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je mâchouille un bâton de café ou autre truc comparable.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I chew on a coffee stir stick or something similar.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je calcule l'argent que je peux économiser sur 6 mois en indiquant sur papier ce que je m'achèterai à la place.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I calculate the amount of money I can save in 6 months, writing down what I would buy instead of cigarettes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je nomme 3 trucs que je peux utiliser pour contrer le stress.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I list 3 ways of dealing with stress.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je réponds à cette question : Pourquoi suis-je plus important(e) et plus fort(e) qu'une cigarette?



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I answer the question: Why am I more important and stronger than a cigarette?

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je m'engage auprès d'une personne aimante à ne pas fumer pour aujourd'hui.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I promise someone dear to me to not smoke today.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Pendant 5 minutes, je focalise sur tous les succès que j'ai vécus et je pense aux qualités qui m'ont servi à réussir ces exploits.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

For 5 minutes, I focus on my successes, and think about the personal traits that were responsible for these accomplishments.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je pense à la personne que j'aime le plus au monde et je me visualise en train de lui expliquer les raisons pour lesquelles je résiste à une envie de fumer.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I think about the person I care about most, and visualize explaining to him or her the reasons why I resist the urge to smoke.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je nomme tous les efforts que je peux faire maintenant pour me tenir loin de la cigarette.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I list all I can do now to stay away from cigarettes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'identifie les conséquences de la fumée secondaire sur les autres et sur moi.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I name the effects of second hand smoke on myself and on others.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'identifie tous les torts que la cigarette m'a occasionnés jusqu'ici.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I list all the ill effects cigarettes have had on me so.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je me répète 20 fois de suite : Je mérite une meilleure santé. Je prends donc la décision de vivre sans fumer.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I repeat 20 times in succession: "I deserve better health, so I'm going to live tobacco-free."

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'évalue tous les avantages d'une vie sans fumer et je les écris sur un bout de papier.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I evaluate all the advantages of not smoking and write them down on a piece of paper.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Pendant 3 minutes, j'imagine ce que les compagnies de tabac pensent réellement des fumeurs.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

For 3 minutes, I imagine what tobacco companies really think about smokers.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Pendant 2 minutes, je me visualise en tant que conférencier devant des jeunes. Je leur partage les raisons qui m'incitent à renoncer au tabac.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

For 2 minutes, I visualize myself as a conference speaker to young people. I share with them my reasons for giving up tobacco.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je compte par ordre décroissant en choisissant un « gros » chiffre (24 634, 24 633, 24 632, etc.) jusqu'à ce que l'envie me passe.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I count backwards, starting with a large number (24 634, 24 633, 24 632, etc.), until my urge goes away.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je dessine, j'écris ou je lis. À moi de choisir!



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I make a choice: draw, write, or read.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je me répète 20 fois de suite: Fini l'esclavage au tabac, vive la liberté pour toujours! Et je le redis au moins trois fois durant la journée.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I repeat 20 times in succession: I'm done being a slave to tobacco; long live my freedom! And I repeat this at least three times during the day.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je réponds à cette question: En quoi est-ce important pour moi de cesser de fumer?



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I answer the question: Why is it important for me to quit smoking?

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je brasse ce jeu de cartes, je pige 2 cartes et je fais les exercices qu'on me propose.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I shuffle this deck of cards, pick two and do the suggested exercises.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Pendant 3 minutes, je réfléchis sur le vrai sens de la liberté.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

For 3 minutes, I think about the real meaning of freedom.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Pendant 3 minutes, je réfléchis sur le sens que je veux donner à ma vie.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

For 3 minutes, I think about what I want my life to be about.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je prends conscience de tous les dangers associés au tabagisme et je me répète 20 fois de suite que ma vie vaut plus qu'une simple cigarette.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I note all the dangers linked to smoking, and repeat 20 times in succession that my life is worth more than a cigarette.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Je pense à un événement heureux et je savoure pendant 2 minutes cet état de joie qui m'envahit.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I think about a happy event and spend 2 minutes enjoying the pleasure that comes over me.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'écris sur papier les gâteries que je pourrais me payer si j'investissais mon argent autrement qu'en fumant.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I write down the treats I could buy for myself if I didn't spend my money on cigarettes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'écoute la radio ou la télévision. Autrement, je fais 2 minutes de marche sur place.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I listen to the radio or watch television. Otherwise I walk in place for 2 minutes.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'essaie de m'imaginer pendant 3 minutes ce que sera ma vie dans 10 ans.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I spend 3 minutes imagining what my life will be like in 10 years.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

J'écris sur un papier 10 souhaits que j'aimerais voir se concrétiser bientôt.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I write down 10 wishes I would like to have fulfilled soon.

52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer

Si j'étais une célébrité, je mentionne ce que je ressentirais et tout ce que je ferais pour aider les autres.



52 rituals for overcoming the urge to smoke

I imagine what it would be like to be a celebrity figure and what I would do to help others.

*52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer*

J'imagine pendant 5 minutes ce que serait ma vie sur une île déserte... sans cigarette, bien sûr!



*52 rituals for overcoming the urge to smoke*

I spend 5 minutes imagining what it would be like living on a desert island... without cigarettes of course!

*52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer*

Je m'empresse de rendre service à une personne sans rien attendre d'elle en retour.



*52 rituals for overcoming the urge to smoke*

I make a point of helping out someone without expecting anything in return.

*52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer*

Je m'étends sur mon lit (ou je m'assois) et je fixe le plafond en pensant à toutes les personnes que j'aime.



*52 rituals for overcoming the urge to smoke*

I sit or stretch out on my bed and stare at the ceiling while thinking of all the people I love.

*52 rituels pour se défaire d'une envie de fumer*

J'identifie 5 récompenses possibles sur un papier et, chaque fois que je résiste à l'envie de fumer, je m'accorde l'une ou l'autre de ces récompenses.



*52 rituals for overcoming the urge to smoke*

I write down 5 possible rewards, and each time I overcome the urge to smoke, I give myself one of them.