

Chaby Langlois

# 21 JOURS POUR ARRÊTER DE FUMER POUR DE BON

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



« APRÈS 30 ANS DE CIGARETTES, IL LUI A FALLU  
MOINS DE 3 SEMAINES POUR BOULEVERSER  
SES HABITUDES ET ÉCRASER LA DERNIÈRE. »

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

POCHE  
L E D U C . S

SANTÉ

La méthode révolutionnaire « Le Défi No Smoking® » a déjà permis à des milliers de Français d'arrêter de fumer, 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 vous 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.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

8 euros  
PRIX TTC FRANCE  
TEXTE INTÉGRAL

Couverture Guylaine Moi  
Photo : Fotolia/Quickshooting

ISBN 979-10-285-0953-8



9 791028 509538



Découvrez les bonus du livre via notre application  
Marque-Page ou téléchargez-les sur la page  
<http://blog.editionsleduc.com/defi-no-smoking.html>

Vous retrouverez :

- les fiches qui vont vous servir à suivre votre consommation de cigarettes ; plus d'excuses si vous les perdez, vous pouvez les réimprimer !
- la liste des aliments et boissons autorisés entre les repas, à afficher dans des endroits stratégiques !
- un petit questionnaire pour nous donner un retour sur votre expérience.



## MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Chaby Langlois

# 21 JOURS

## POUR ARRÊTER DE FUMER POUR DE BON !

**LE DÉFI NO SMOKING®**



**BONUS**

Téléchargez des fiches  
pour suivre votre consommation  
de cigarettes et la liste  
des aliments et boissons  
autorisés entre les repas !  
*Voir ci-contre.*

**POCHE**

L E D U C . S

## 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 :

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

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Illustrations originales : Pauline Pancrazi - [popancrazi@gmail.com](mailto:popancrazi@gmail.com)

**Un ouvrage proposé par Pascale Senk**

© 2018 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0953-8  
ISSN : 2427-7150

# Sommaire

Introduction	9
La méthode No Smoking®	13
Le Défi No Smoking® : Comment ça marche ?	15
1 <sup>er</sup> JOUR	
Prendre conscience de toutes vos cigarettes...	35
2 <sup>ème</sup> JOUR	
Je mange donc je fume...	41
3 <sup>ème</sup> JOUR	
« Je vais m'en allumer une bonne petite. »	51
4 <sup>ème</sup> JOUR	
Changez...	55
5 <sup>ème</sup> JOUR	
La cigarette qui relaxe	63
6 <sup>ème</sup> JOUR	
Affirmez-vous !	69
7 <sup>ème</sup> JOUR	
La cigarette récompense	83

8 <sup>ème</sup> JOUR	
Vingt bonnes raisons pour arrêter de fumer	93
9 <sup>ème</sup> JOUR	
En pleine forme !	107
10 <sup>ème</sup> JOUR	
La cigarette des transports	125
11 <sup>ème</sup> JOUR	
Mi-temps : faisons le point	133
12 <sup>ème</sup> JOUR	
Mes cigarettes et les autres...	141
13 <sup>ème</sup> JOUR	
Éloignez-la encore...	145
14 <sup>ème</sup> JOUR	
Mangez ou fumez, vous avez le choix	149
15 <sup>ème</sup> JOUR	
Promis ! C'est la dernière fois...	157
16 <sup>ème</sup> JOUR	
Écrans et téléphones sans fumée	163
17 <sup>ème</sup> JOUR	
Renforcement positif	169
18 <sup>ème</sup> JOUR	
Mozart sans clope	177



## Sommaire

19 <sup>ème</sup> JOUR	
Vous êtes en train de réussir	185
20 <sup>ème</sup> JOUR	
Fumez intelligent !	199
21 <sup>ème</sup> JOUR	
C'est demain...	207
Après le 21 <sup>ème</sup> JOUR	
Votre vie de non-fumeur	217
Témoignages	239
Liste des marques de cigarettes par catégorie	247



## 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<sup>ème</sup> 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 €.

→ 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 irréprouvable occupe tout l'espace. Pour répondre à cette pression, vous allumez une cigarette. Vous vous sentez alors – momentanément – un peu mieux, apaisé, tranquilisé : 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 ?

Moi, dans ma voiture,  
coincé dans les bouchons, je  
m'énerve. Alors une clope me donne  
ma petite dose de nicotine, calme  
ma colère et puis dans ma voiture,  
je fais ce que je veux,  
d'abord !



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\*.



---

\* 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 « ancrages » 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 cancérigène, 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.