

A man is running through a grassy field towards the camera, looking up with a joyful expression. He is wearing a grey t-shirt and dark pants. He is encumbered by heavy metal chains that are made of cigarette butts. The chains are wrapped around his wrists, forearms, and torso. He is breaking through the chains, and many cigarette butts are flying through the air around him. The background is a bright, sunny sky with soft clouds and rolling green hills in the distance.

La méthode simple pour arrêter de fumer sans souffrir

Un guide complet, bienveillant et fondé sur la science

POUR LE FUMEUR ANTI-STRESS

LE FUMEUR AUTOMATIQUE

LE FUMEUR SOCIAL

LE FUMEUR DÉPENDANT À LA NICOTINE

– et tous ceux qui se reconnaissent dans plusieurs de ces profils.

Un mot avant de commencer

Vous avez entre les mains un guide qui ne vous promettra pas de miracles. Il ne vous dira pas que c'est facile, que c'est rapide, ni que vous n'aurez aucune difficulté.

Ce qu'il va faire, en revanche, c'est vous aider à comprendre – vraiment comprendre – ce qui se passe en vous quand vous fumez, pourquoi vous continuez alors que vous savez que c'est mauvais, et surtout comment vous en libérer sans tomber dans un autre piège.

Ce guide s'adresse à vous si vous avez déjà essayé d'arrêter et rechutez. À vous si vous n'avez jamais osé essayer parce que vous aviez trop peur. À vous si vous fumez depuis des années et pensez que c'est trop tard. À vous aussi si vous fumez peu mais que cette cigarette-là vous pèse.

- ☑ Il n'y a pas de jugement ici. Fumer n'est pas une faiblesse de caractère – c'est une dépendance neurologique, comportementale et émotionnelle construite cigarette après cigarette. La comprendre, c'est déjà commencer à s'en libérer.

Bonne lecture – et bon courage pour ce chemin qui vaut vraiment la peine d'être parcouru.

Chapitre 1 — Ce qui se passe vraiment dans votre cerveau

La nicotine : un imposteur chimique

La nicotine est une petite molécule redoutablement efficace. En quelques secondes après avoir inhalé une bouffée, elle franchit la barrière hémato-encéphalique et se fixe sur des récepteurs cérébraux qui, à l'origine, reconnaissent l'acétylcholine – un neurotransmetteur naturel impliqué dans l'attention, la mémoire et le plaisir.

Le résultat est immédiat : une libération de dopamine, le neurotransmetteur de la récompense. Votre cerveau enregistre : *"c'était bien"*. Il le mémorise. Il le redemande.

Avec le temps, votre cerveau s'adapte. Il crée davantage de récepteurs nicotiniques pour absorber l'afflux de nicotine. Résultat : il lui en faut de plus en plus pour obtenir le même effet. Et en l'absence de nicotine, ces récepteurs "vides" génèrent le manque – irritabilité, anxiété, difficultés de concentration.

 **Ce n'est pas de la faiblesse. C'est de la neurobiologie.**

Les trois niveaux de dépendance

La dépendance au tabac est rarement simple. Elle opère à trois niveaux simultanément, et c'est pourquoi les approches qui n'en ciblent qu'un seul échouent si souvent.

La dépendance physique

Le corps réclame de la nicotine. Les symptômes de sevrage (irritabilité, troubles du sommeil, difficultés de concentration) sont réels, mesurables, et durent en général de **3 à 21 jours**.

La dépendance psychologique

Le cerveau a associé la cigarette à des états émotionnels (stress, plaisir, détente) et croit qu'il ne peut pas y faire face sans elle.

La dépendance comportementale

Des dizaines de gestes automatiques ont été conditionnés (café → cigarette, voiture → cigarette, fin de repas → cigarette). Ces déclencheurs persistent longtemps après la fin du manque physique.

- ❏ **À retenir :** La dépendance physique à la nicotine s'estompe en 3 semaines au maximum. La dépendance psychologique et comportementale est souvent bien plus longue à traiter. Les rechutes surviennent le plus souvent après la phase physique – quand les déclencheurs émotionnels reprennent le dessus. Un sevrage réussi cible ces trois niveaux, pas un seul.

Chapitre 2 — Ce que le tabac vous coûte vraiment

Le coût financier : des chiffres qui font réfléchir

Un paquet de cigarettes coûte aujourd'hui en moyenne **12,50 €** en France. Ce qui donne environ :

Votre dépense annuelle

4 500€

1 paquet / jour

2 250€

½ paquet / jour

45 000€

**Sur 10 ans
(1 paquet/jour)**

Ce que représente 45 000 €

Ce n'est pas une dépense choisie. C'est une dépense automatique, invisible, prélevée jour après jour – sans jamais vous demander votre avis. Pour 45 000 €, vous pourriez vous offrir un voyage autour du monde, des années d'épargne, une cuisine équipée, ou simplement une liberté financière réelle.

✓ **L'arrêt du tabac est l'un des rares actes de santé qui rapporte de l'argent dès le premier jour.**

Le coût sur la santé — À court terme

Les effets du tabac sur la santé à court terme sont moins connus que les risques à long terme – et pourtant ils sont bien réels et souvent déjà perceptibles.

- Essoufflement lors d'un effort même modéré
- Toux chronique, production excessive de mucus
- Peau terne, vieillissement cutané accéléré (le tabac détruit les fibres de collagène)
- Immunité fragilisée : les fumeurs tombent plus souvent malades
- Diminution de la libido et de la fertilité
- Mauvaise haleine, dents jaunies, risques accrus de gingivites et de parodontites
- Sommeil moins réparateur (la nicotine est un stimulant qui perturbe les cycles du sommeil)

Le coût sur la santé — À moyen et long terme

À moyen terme (1 à 10 ans)

- Risque cardiovasculaire significativement augmenté : le tabac est la première cause d'infarctus avant 50 ans
- Artères qui se bouchent progressivement (athérosclérose)
- Risque d'artérite des membres inférieurs
- Apparition de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) – une maladie irréversible qui réduit progressivement la capacité respiratoire
- Risque multiplié de cancers ORL (bouche, gorge, larynx)
- Chez la femme : risque thromboembolique considérablement augmenté avec une contraception oestro-progestative

À long terme (au-delà de 10 ans)

- Cancer du poumon : 85 à 90 % des cas sont directement liés au tabac
- Cancer de la vessie, du rein, du pancréas, du col de l'utérus
- AVC (accidents vasculaires cérébraux)
- Maladies coronariennes sévères
- BPCO évoluée : oxygène à domicile, hospitalisations répétées
- Ostéoporose accélérée (le tabac interfère avec l'absorption du calcium)
- Maladie d'Alzheimer : les études montrent un lien statistique significatif

⊗ **Une réalité souvent ignorée :** Le tabac tue en France environ **75 000 personnes par an** – soit plus que les accidents de la route, l'alcool, les drogues illicites et les homicides réunis. Ce chiffre ne doit pas culpabiliser mais motiver : chaque cigarette non fumée est une décision qui compte.

Chapitre 3 — Ce que vous allez gagner en arrêtant

L'arrêt du tabac n'est pas une privation. C'est une **récupération**. Votre corps commence à se réparer bien plus vite que vous ne l'imaginez – parfois dès les premières minutes.

La chronologie de la guérison

20 minutes	Votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle commencent à baisser.
8 heures	Le taux de monoxyde de carbone dans votre sang diminue de moitié. Vos cellules reçoivent davantage d'oxygène.
24 heures	Le risque d'infarctus commence déjà à diminuer.
48 heures	La nicotine est éliminée de votre organisme. Vos terminaisons nerveuses olfactives et gustatives commencent à se régénérer : les odeurs et les saveurs reviennent.
72 heures	Les bronches se relâchent, la respiration devient plus ample. Beaucoup de personnes ressentent une nette amélioration de leur souffle.
2 à 4 semaines	La circulation sanguine s'améliore. La toux et l'essoufflement diminuent. Le teint change.
3 à 9 mois	La capacité pulmonaire augmente jusqu'à 10 %. Les cils bronchiques se régénèrent et éliminent mieux les impuretés.
1 an	Le risque coronarien est réduit de moitié par rapport à un fumeur.
5 ans	Le risque d'AVC rejoint celui d'un non-fumeur.
10 ans	Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.
15 ans	Le risque cardiovasculaire est identique à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Les bénéfices que vous ne verrez nulle part dans les brochures

Au-delà des bénéfices médicaux bien documentés, les ex-fumeurs rapportent des changements de vie que les chiffres ne capturent pas toujours :



Une liberté retrouvée

Ne plus être esclave d'une heure de pause, d'une terrasse, d'un paquet toujours à portée de main.



Une fierté durable

"Si j'ai réussi ça, je peux réussir d'autres choses."



Une présence accrue

Moins de pensées parasites liées à la cigarette.



Un rapport au corps transformé

Le sentiment de s'être réconcilié avec soi-même.



Une amélioration du sommeil en profondeur

Un repos plus réparateur, des nuits plus calmes.



Pour les parents

Donner l'exemple, et réduire l'exposition de leurs enfants au tabagisme passif.

Chapitre 4 — La cigarette électronique : une fausse bonne idée

Elle est partout. Elle se présente comme la solution moderne, "moins dangereuse", presque anodine. Avant de l'adopter comme méthode de sevrage, voici ce que vous devez savoir.

Ce qu'elle contient vraiment

Le liquide des cigarettes électroniques (ou e-liquide) contient généralement :

Propylène glycol & glycérine végétale

Les solvants de base. Généralement reconnus comme sûrs dans l'alimentation – mais leur inhalation prolongée dans les voies respiratoires est une autre question, et les études à long terme manquent encore.

Des arômes

Souvent des centaines de molécules, dont certaines se révèlent toxiques à haute température (la diacétyle, présente dans certains arômes "caramel", est associée à une maladie pulmonaire grave appelée bronchiolite oblitérante).

De la nicotine

Dans la plupart des liquides, souvent à des concentrations élevées, et sous forme de "sels de nicotine" dans les pods – une forme plus rapidement absorbée par l'organisme, donc plus addictive.

Des métaux lourds

Par contamination des résistances : nickel, chrome, plomb ont été retrouvés dans l'aérosol de nombreux appareils.

La cigarette électronique — Ce que la science dit & le vrai problème

Ce que la science dit à ce jour

Soyons précis : la cigarette électronique est **probablement moins dangereuse** que la cigarette combustible. Ce n'est pas la même chose que "sans danger".

- L'aérosol contient des particules fines qui pénètrent profondément dans les alvéoles pulmonaires.
- Des études montrent des effets inflammatoires sur l'épithélium bronchique comparables (bien que moindres) à ceux du tabac.
- L'EVALI a causé plus de 60 décès aux États-Unis en 2019-2020, principalement liés à l'acétate de vitamine E dans les liquides au THC.
- Les effets cardiovasculaires de la nicotine restent présents quel que soit le vecteur d'administration.

Le vrai problème : elle entretient la dépendance

C'est là le point que l'on évite soigneusement de mentionner dans les campagnes de promotion de la cigarette électronique.

Le sevrage tabagique n'est pas seulement une question de support de livraison de la nicotine. Il s'agit de se libérer du geste, du rituel, de l'automatisme, de la béquille émotionnelle. Or la cigarette électronique reproduit exactement ce geste, ce rituel, cette béquille – en y ajoutant de la nicotine.

Résultat observé : la grande majorité des fumeurs qui passent à la cigarette électronique finissent par vapoter et fumer simultanément (double consommation), ou continuent à vapoter indéfiniment sans jamais atteindre la liberté recherchée.

i Ce que ce guide propose à la place : Traiter les trois niveaux de la dépendance (physique, psychologique, comportemental) sans en reconstituer un. Vous donner des outils pour traverser le manque sans le déplacer vers un autre support. Vous accompagner vers une liberté réelle – pas une substitution.

Chapitre 5 — Les substituts nicotiques : vérité et limites

Ce que dit le discours officiel

Les substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles, inhaleur, sprays) sont présentés par les autorités de santé comme la méthode de première intention pour l'arrêt du tabac. Ils doublent statistiquement les chances de réussite par rapport à une tentative sans aide – ce qui est rigoureusement exact.

Le principe est simple : apporter de la nicotine par une autre voie que le tabac, pour atténuer le manque physique pendant que le fumeur travaille sur les dimensions psychologique et comportementale.

Ce que les chiffres ne disent pas

"Doublé les chances" part d'un taux de réussite de base extrêmement bas. Les études à 12 mois montrent que sans aide, environ **5 à 7 %** des fumeurs qui tentent d'arrêter y parviennent. Avec les substituts, ce chiffre monte à environ **10 à 15 %**. C'est un progrès réel – mais qui laisse 85 % de personnes en échec.

Ce que les substituts ne traitent pas :

- Le geste et l'automatisme (allumer, tenir, aspirer)
- La dimension sociale de la cigarette
- L'association émotionnelle profonde (stress → cigarette)
- La signification psychologique de fumer pour la personne

Les substituts nicotiniques — Effets réels & comment les utiliser

Les effets réels sur l'organisme

La nicotine, quel que soit son vecteur, n'est pas un produit anodin :

- Elle est vasoconstrictrice : elle réduit le diamètre des vaisseaux sanguins, augmente la fréquence cardiaque et la tension artérielle.
- Elle reste déconseillée en cas d'antécédents cardiovasculaires graves, pendant la grossesse et chez certains sujets à risque.
- Elle peut provoquer des nausées, des céphalées, des troubles du sommeil – surtout si le dosage est trop élevé.
- Elle maintient la dépendance pharmacologique à la nicotine, même si elle supprime les 4 000 autres composants toxiques de la fumée de cigarette.

Comment les utiliser correctement si vous y recourez

1. Choisissez un dosage adapté à votre consommation réelle : un sous-dosage est aussi inefficace qu'une absence de traitement.
2. Utilisez-les suffisamment longtemps : les protocoles recommandent 12 semaines minimum, pas 3 jours.
3. Ne les associez pas à une cigarette électronique nicotinée : vous cumuleriez les apports.
4. Combinez-les avec un soutien psychologique ou comportemental : seuls, ils ne traitent que le manque physique.

❏ **Note importante :** Ce guide ne déconseille pas les substituts nicotiniques – ils peuvent être utiles, notamment dans les premières semaines. Il vous invite simplement à en connaître les limites pour ne pas en attendre plus qu'ils ne peuvent donner.

Chapitre 6 — Les méthodes complémentaires : ce que la science dit vraiment

Il n'existe pas de méthode universelle. Ce chapitre vous présente les principales approches complémentaires avec un niveau d'honnêteté que vous ne trouvez pas toujours chez les praticiens qui les proposent.

Les TCC : la méthode non-médicamenteuse la mieux documentée

Les Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) constituent à ce jour la seule approche non-médicamenteuse dont l'efficacité est scientifiquement démontrée par des méta-analyses robustes dans le sevrage tabagique. Elles **multiplient par deux le taux d'abstinence à 6 mois**.

Elles travaillent sur l'identification des déclencheurs, la restructuration des pensées automatiques ("je ne peux pas gérer le stress sans fumer"), la prévention de la rechute, et le développement de nouvelles habitudes. C'est exactement la logique des 4 profils présentés dans le questionnaire – mais appliquée de façon structurée et sur la durée.

L'hypnose : prometteuse mais à nuancer

La méta-analyse Cochrane (14 études, 1 926 participants) conclut que les preuves sont insuffisantes pour affirmer que l'hypnose est plus efficace qu'un placebo ou qu'une absence de traitement. Si un bénéfice existe, il est considéré comme "tout au plus faible" selon les données disponibles.

Ce que cela ne signifie pas : que l'hypnose ne fonctionne pas. L'hypnose est difficile à évaluer en double aveugle – ce qui crée un biais structurel dans toutes les études qui en traitent. Des taux de réussite de **35 à 40 % à 6 mois** sont rapportés dans certaines études françaises.

L'hypnose agit principalement sur la dépendance psychologique et les automatismes. Elle est sans danger connu lorsqu'elle est pratiquée par un professionnel formé. Elle peut constituer un complément pertinent, notamment pour les profils "anti-stress" et "automatique".

Méthodes complémentaires — Acupuncture, Mindfulness & Super Patch

Auriculothérapie & acupuncture

La Cochrane Collaboration a analysé 38 études et conclut à une absence de preuves solides d'efficacité à long terme – avec des bénéfices possibles à court terme sur les symptômes de sevrage (irritabilité, anxiété, troubles du sommeil). Elles sont sans danger si pratiquées par un professionnel de santé formé, avec du matériel stérile.

Pleine conscience (Mindfulness) & ACT

Des données modérées mais sérieuses montrent que la méditation de pleine conscience réduit significativement le craving et améliore la gestion des émotions difficiles sans recours à la cigarette. L'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) montre des résultats comparables aux TCC classiques. Ces approches peuvent être pratiquées en autonomie avec des applications ou des guides accessibles.

Les Super Patch

Des dispositifs adhésifs basés sur la stimulation de mécanorécepteurs cutanés par des micro-reliefs. Trois patchs sont particulièrement utilisés : **Liberty** (libération des dépendances), **Peace** (gestion du stress et de l'anxiété), **Kick It** (libération des mauvaises habitudes). Les retours d'usage rapportent une diminution significative des envies de cigarette et une meilleure gestion du stress.

 **Transparence importante :** À ce jour, il n'existe pas d'études cliniques indépendantes publiées dans des revues à comité de lecture validant scientifiquement l'efficacité des Super Patch dans le sevrage tabagique. Les témoignages et retours d'usage sont nombreux et positifs, mais ne constituent pas une preuve scientifique au sens médical du terme. Dans le cadre d'une approche holistique globale, ils peuvent être intégrés comme un soutien complémentaire, sans en attendre un effet miraculeux à eux seuls.

Chapitre 7 — Vos outils pour traverser les moments difficiles

Connaître les mécanismes ne suffit pas. Il faut des outils concrets, testés, disponibles à la seconde où l'envie arrive. Voici ceux qui fonctionnent.

Gérer le stress sans cigarette

Le stress est le déclencheur numéro un des rechutes. Votre cerveau a appris que "stress → cigarette → soulagement". Cette équation s'est renforcée pendant des années. Elle peut se reprogrammer – mais cela demande une alternative physiologiquement crédible.

La cohérence cardiaque (votre outil le plus puissant)

La cohérence cardiaque est une technique de régulation du système nerveux autonome validée par des centaines d'études. Elle agit directement sur le taux de cortisol (hormone du stress) et sur la variabilité de la fréquence cardiaque.

Protocole 365 (à pratiquer idéalement 3 fois par jour) :

1. Inspirez par le nez pendant **5 secondes**
2. Expirez par la bouche pendant **5 secondes**
3. Répétez pendant **5 minutes**

Cela fait 6 cycles respiratoires par minute – la fréquence optimale pour synchroniser respiration et rythme cardiaque. L'effet sur l'envie de fumer est mesurable en quelques minutes.

i En situation d'urgence (envie soudaine) : inspirez 4 secondes – retenez 2 secondes – expirez 6 secondes – répétez 5 fois. Cela prend 1 minute et calme le pic de cortisol.

Outils — Le mouvement physique & la technique STOP

Le mouvement physique

Une marche de 10 minutes, même modérée, réduit significativement le craving. L'exercice physique libère des endorphines qui compensent partiellement le manque dopaminergique. Il améliore aussi le sommeil – souvent perturbé dans les premières semaines.

La technique STOP

Quand une envie arrive, avant de réagir automatiquement :

1. **S** – Stoppez ce que vous faites
2. **T** – Temporalisez en posant votre attention sur votre respiration (3 respirations lentes)
3. **O** – Observez ce que vous ressentez sans le juger
4. **P** – Poursuivez avec une intention consciente

Cette technique issue de la pleine conscience crée un espace entre le déclencheur et la réaction automatique. Cet espace, c'est votre liberté.

Outils — Gérer le geste, l'habitude & les sollicitations sociales

Gérer le geste et l'habitude

Le geste de fumer est souvent sous-estimé. Pour certains fumeurs, c'est presque la main qui allume avant même que le cerveau ait décidé.

Stratégies concrètes :

Cassez un seul rituel à la fois (pas tous ensemble).
Café → verre d'eau + inspiration profonde. Une modification à la fois, pendant une semaine, avant d'en attaquer une autre.

Occupez vos mains. Trouver un geste de substitution (stylo, balle anti-stress, jeu de mots croisés) aide à désamorcer l'automatisme du geste.

Changez de place physique. Si vous fumiez toujours dans un fauteuil particulier, évitez-le les premières semaines. L'environnement est un déclencheur puissant.

Attendez 5 minutes. Mettez un minuteur. L'envie atteint son pic en 3 à 5 minutes puis diminue seule. Si vous pouvez attendre 5 minutes, l'envie passe généralement.

Répondre aux sollicitations sociales

"Allez, juste une, ça te fera pas mourir" – cette phrase a fait rechuter des milliers de personnes. La pression sociale est réelle. Elle demande une préparation.

Préparez votre réponse à l'avance. Vous n'avez pas à vous justifier longuement. Quelques formulations efficaces :

- "Non merci, j'ai arrêté." (Point. Pas d'explication supplémentaire.)
- "Je suis dans les premières semaines, c'est important pour moi."
- "Une seule me ferait reprendre – tu m'aides en ne m'en proposant plus."

Si vous êtes entouré(e) de fumeurs réguliers, anticipez les situations : proposez d'autres activités pendant les pauses, tenez quelque chose dans la main, et rappelez-vous que l'inconfort social dure quelques minutes, pas des heures.

✓ **La règle des 90 secondes :** Une envie de nicotine est un pic neurochimique. La durée réelle d'une envie intense est rarement supérieure à 90 secondes. Quand l'envie arrive : respirez profondément, attendez 90 secondes, occupez vos mains. Pas parce que vous êtes fort(e) – mais parce que c'est la biologie du craving.

Chapitre 8 — Profil 1 : Le fumeur ou la fumeuse anti-stress

⚠ PROFIL 1

Le fumeur ou la fumeuse anti-stress

Vous fumez pour gérer les tensions, les conflits, les journées qui débordent. La cigarette est devenue votre bouton pause, votre soupape de sécurité. Sans elle, vous avez l'impression de ne pas savoir comment tenir.

 **Ce que vous devez comprendre :** La cigarette ne réduit pas le stress. Elle supprime momentanément le manque de nicotine – ce qui crée une sensation de soulagement que votre cerveau a apprise à associer à la gestion du stress. C'est un cercle. Briser le cercle demande une alternative neurologique crédible – pas de la volonté à sec.

Vos outils prioritaires :

- La cohérence cardiaque (protocole complet détaillé au chapitre 7) : pratiquez-la 3 fois par jour systématiquement, pas seulement en crise.
- La technique STOP pour désamorcer les réactions automatiques.
- L'hypnose peut être particulièrement pertinente pour reprogrammer l'association stress-cigarette.
- **Super Patch Liberty + Peace + Kick It :** pour soutenir la libération de la dépendance dans sa dimension émotionnelle. Un patch de chaque à porter 24h/24 pendant 3 mois. (changer les patchs chaque jour). Retours d'usage positifs dans ce profil (Pas encore d'études cliniques publiées à ce jour). Aucune contre-indication, aucun risque d'interaction avec d'autres remèdes.

À commander sur le site : <https://doclizzy.superpatch.com>

Question à vous poser :

Qu'est-ce qui me stresse vraiment ? La cigarette m'a-t-elle jamais résolu ce problème – ou l'a-t-elle simplement mis en veille ?

Profil 2 : Le fumeur ou la fumeuse automatique

⚠ PROFIL 2

🟡 Le fumeur ou la fumeuse automatique

Vous fumez sans y penser. La cigarette se retrouve dans votre main avant même que vous ayez décidé de l'allumer. Café, voiture, téléphone, pause : des dizaines de déclencheurs encodés dans votre quotidien commandent le geste.

📘 **Ce que vous devez comprendre :** Votre dépendance est avant tout comportementale. Le manque physique de nicotine est souvent moins fort que pour d'autres profils. En revanche, les automatismes sont profondément ancrés. Ce n'est pas la nicotine qui vous manquera le plus – c'est le geste.

Vos outils prioritaires :

- Cartographiez vos déclencheurs : notez pendant 3 jours chaque cigarette avec le contexte (où, quand, pourquoi, avec qui). Ce travail est révélateur.
- Cassez un seul automatisme à la fois, une semaine sur l'autre.
- Changez d'environnement dès que possible dans les premières semaines.
- **Super Patch Liberty + Kick It :** utilisés pour soutenir la libération des habitudes ancrées et des comportements automatiques. Un patch de chaque à porter 24h/24 pendant 3 mois. (changer les patches chaque jour). Retours d'usage positifs dans ce profil spécifiquement. (Pas encore d'étude clinique indépendante publiée à ce jour.) Aucune contre-indication, aucun risque d'interaction avec d'autres remèdes.
À commander sur le site : <https://doclizzy.superpatch.com>
- L'hypnose peut être utile pour travailler sur l'inconscient des automatismes.

Question à vous poser :

Si je retirais le geste de la cigarette, qu'est-ce qu'il me resterait à gérer ?

Profil 3 : Le fumeur ou la fumeuse social(e)

PROFIL 3

Le fumeur ou la fumeuse social(e)

Vous fumez avec les autres. La terrasse, la soirée, la pause café collective. Seul(e), vous pourriez vous passer de cigarettes beaucoup plus facilement. Mais avec d'autres fumeurs, il est presque impossible de résister.

 **Ce que vous devez comprendre :** Votre dépendance est largement conditionnée par l'environnement social. La cigarette remplit une fonction relationnelle : appartenance, partage, légitimité d'une pause. Arrêter demande de redéfinir votre façon d'être présent(e) dans ces moments.

Vos outils prioritaires :

- Préparez vos réponses sociales à l'avance (chapitre 7). Ne vous fiez pas à l'improvisation dans un moment où les autres fument.
- Dans les premières semaines, évitez les situations les plus à risque quand c'est possible. Ce n'est pas de la lâcheté – c'est de la stratégie.
- Créez un rituel de substitution pour les moments de convivialité : thé, eau pétillante, quelque chose qui occupe vos mains et votre bouche.
- **Super Patch Liberty + Kick It :** pour soutenir la libération du conditionnement social lié à la cigarette. Un patch de chaque à porter 24h/24 pendant 3 mois. (changer les patchs chaque jour). Ajouter les **Super Patch Peace** si vous ressentez du stress. Retours d'usage positifs dans ce profil spécifique. Pas encore d'étude clinique publiée à ce jour. Aucune contre-indication ni aucun risque d'interaction avec d'autres remèdes.
À commander sur le site : <https://doclizzy.superpatch.com>
- Identifiez une ou deux personnes dans votre entourage qui peuvent être vos alliés dans ce processus.

Question à vous poser :

Ma valeur dans le groupe est-elle vraiment liée à une cigarette ?

Profil 4 : Le fumeur ou la fumeuse dépendant(e) à la nicotine

PROFIL 4

Le fumeur ou la fumeuse dépendant(e) à la nicotine

Votre première cigarette est dans l'heure qui suit le réveil. Vous ressentez des envies fortes, fréquentes, qui ne vous laissent pas beaucoup de répit. Votre dépendance est avant tout physique.

📌 Ce que vous devez comprendre : Votre cerveau a créé un grand nombre de récepteurs nicotiniques. Le manque physique sera probablement plus intense pour vous que pour d'autres profils dans les premiers jours. C'est une réalité biologique, pas un défaut. Cette phase dure **3 semaines au maximum** – et elle diminue exponentiellement.

Vos outils prioritaires :

- La règle des 90 secondes est votre meilleure alliée (chapitre 7) : attendez que l'envie passe, elle passera.
- Les substituts nicotiniques peuvent être utiles dans votre profil spécifiquement – pour atténuer les premières semaines. Consultez un médecin pour le dosage adapté.
- La cohérence cardiaque pour gérer le pic d'inconfort.
- **Super Patch Liberty + Peace + Kick It :** soutien à la libération de la dépendance physique. Un patch de chaque à porter 24h/24 pendant 3 mois. (changer les patchs tous les jours). Retours d'usage positifs dans ce profil. Pas encore d'étude clinique publiée à ce jour. Aucune contre-indication ni aucun risque d'interaction avec d'autres remèdes.
À commander sur le site : <https://doclizzy.superpatch.com>
- Une activité physique quotidienne même légère aide à compenser le manque de dopamine.

Question à vous poser :

Si je tiens 21 jours, la partie la plus dure est derrière moi. Qu'est-ce que ça représente pour moi ?

Chapitre 9 — Préparer son arrêt : les 7 jours avant J

L'arrêt du tabac sans préparation est comme partir en montagne sans carte. On peut y arriver – mais on met toutes les chances contre soi. Une semaine de préparation change substantiellement le pronostic.



Chapitre 10 — Les rechutes : et si c'était normal ?

La rechute n'est pas un échec. C'est une donnée statistiquement attendue dans le processus de sevrage tabagique. En moyenne, un fumeur fait **3 à 5 tentatives sérieuses** avant un arrêt durable. Ce n'est pas une raison de ne pas essayer – c'est une raison de chaque fois mieux se préparer.

Comprendre la rechute

La rechute survient rarement par manque de volonté. Elle survient :

- Quand un déclencheur émotionnel non anticipé est rencontré
- Quand l'environnement social exerce une pression dans un moment de vulnérabilité
- Quand le stress dépasse la capacité de régulation disponible à ce moment-là
- Quand la préparation était insuffisante sur un point spécifique

✓ **Chaque rechute porte une information.** Elle vous indique exactement votre point faible. C'est précieux.

Si vous rechutez : le protocole & ce que disent les données

Si vous rechutez : le protocole

01

Ne vous flagellez pas

La honte et la culpabilité augmentent statistiquement la probabilité de continuer à fumer plutôt que de vous aider à vous arrêter.

02

Analysez sans juger

Que s'est-il passé ? Quel était le déclencheur ? Que ressentiez-vous ?

03

Reposez une date

Pas dans 6 mois. Dans les prochains jours.

04

Modifiez un point de votre stratégie

En fonction de ce que vous venez d'apprendre.

 Une cigarette après 3 semaines d'arrêt n'est pas "repartir de zéro". Votre corps a récupéré. Votre cerveau a enregistré que c'est possible. Tout n'est pas à refaire.

Ce que disent les données sur les rechutes

8-14

Tentatives moyennes

Il faut en moyenne 8 à 14 tentatives d'arrêt avant un sevrage définitif – selon les études les plus récentes.

- Chaque tentative augmente les connaissances sur ses propres déclencheurs.
- L'arrêt durable est plus fréquent chez ceux qui n'ont pas abandonné après les premières rechutes.
- Vous pouvez faire mentir les statistiques en arrêtant à la première tentative !

Pour conclure — Une dernière chose

Vous avez lu ce guide jusqu'ici. Cela signifie quelque chose.

Arrêter de fumer n'est pas un acte de volonté surhumaine. C'est la somme de petites décisions, de bons outils, d'une préparation sérieuse, et d'une bienveillance réelle envers soi-même quand les choses ne se passent pas exactement comme prévu.

Vous n'avez pas à être parfait(e). Vous n'avez pas à réussir du premier coup. Vous avez simplement à recommencer, un peu mieux informé(e) à chaque fois.

- ☑ Ce que vous faites en arrêtant de fumer n'est pas vous priver de quelque chose. C'est vous rendre quelque chose que le tabac vous a pris – votre souffle, votre énergie, votre liberté, votre argent, votre présence à vous-même. **Vous le méritez.**

"Ce n'est pas la cigarette qui vous manque. C'est l'illusion de ce qu'elle vous apportait."

Récapitulatif — Situations d'urgence & quotidien



Situations d'urgence (envie forte, soudaine)

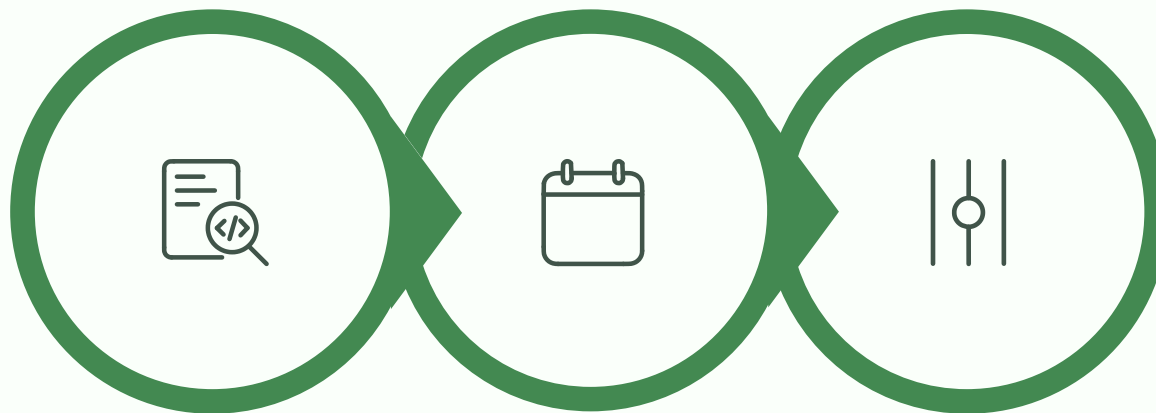
- Respirez : 4 secondes inspirez, 2 secondes retenez, 6 secondes expirez – répétez 5 fois
- Attendez 90 secondes – l'envie diminue seule
- Marchez 10 minutes
- Appelez quelqu'un



Quotidien

- Cohérence cardiaque : 3 fois par jour, 5 minutes
- Journal de déclencheurs les 2 premières semaines
- Cassez un automatisme à la fois
- Relisez vos 3 raisons personnelles chaque matin

Récapitulatif — En cas de rechute



Analyser

**Fixer une
date**

**Modifier
une
stratégie**

Chaque rechute est une information précieuse sur vos déclencheurs. Elle n'efface pas les progrès accomplis – elle vous rapproche d'un arrêt durable.

Ressources pour vous accompagner



Tabac Info Service

3989 – numéro national gratuit, du lundi au samedi. Des conseillers spécialisés disponibles pour vous accompagner.



Application Kwit

Accompagnement ludique et suivi de votre progression. Disponible sur iOS et Android.



Médecin traitant ou tabacologue

Pour un accompagnement personnalisé, adapté à votre profil et à votre niveau de dépendance.



TCC avec un psychologue formé

Remboursement partiel possible. La méthode non-médicamenteuse la mieux documentée scientifiquement.



Ce guide est un outil de soutien complémentaire. Il ne remplace pas un accompagnement médical personnalisé. En cas de dépendance sévère ou de comorbidités, consultez votre médecin.

Votre chemin commence maintenant

Vous avez tous les outils. Vous avez la connaissance. Il ne reste qu'une chose à faire.

Comprendre

La dépendance est neurologique, psychologique et comportementale – pas une faiblesse.

Préparer

7 jours de préparation changent substantiellement le pronostic. Choisissez votre date.

Agir

Utilisez vos outils. Traversez les 90 secondes.
Recommencez si nécessaire.

Persévérer

Chaque tentative vous rapproche de la liberté. Vous le méritez.

"Ce n'est pas la cigarette qui vous manque. C'est l'illusion de ce qu'elle vous apportait."

Envie d'aller plus loin et d'apprendre à améliorer votre bien-être au quotidien ?

Je propose des formations santé - accessibles à tous, sans prérequis - et des consultations individuelles sur rendez-vous.

Renseignements sur le site : doclizzy.com